

£ -'3



Iilo Edelmann
ShirleySeul

Hebammenwissen für Mutter und Kind

Das Begleitbuch für Schwangerschaft,
Geburt und erstes Lebensjahr

www.knaur.de

Inhaltsverzeichnis

Danksagung n

Einige Bemerkungen vorneweg13

Wie es zu diesem Buch kam 13

Ein kurzer historischer Überblick über den Hebammenberuf 18

Mit dem Kinderwunsch schwanger gehen 27

Schwangerschaft

Das erste Trimenon - die Zeit der Anpassung. 32

Die Stunde Null - der Beginn einer Schwangerschaft 32

Boten, die vom Leben kündigen - die Hormone 42

Der weibliche Körper in der Schwangerschaft 45

Hochspannung! Schwangerschaftstest! 56

Die Feststellung der Schwangerschaft durch Frauenärztin/Frauenarzt
oder Hebamme 61

Ich habe einen Mutterpass - also bin ich schwanger!?. 77

Schwanger - höchstes Glück oder tiefste Verzweiflung 81

Die Schwangerschaftsvorsorge und der Mutterpass 83

Von der guten Hoffnung zum medizinischen Risiko 168

Typische Begleiterscheinungen und Beschwerden in der Zeit der Anpassung .. 179

Körperpflege in der Schwangerschaft 218

Die Kleiderfrage - Hauptsache bequem und trotzdem chic 220

Ernährung in der Schwangerschaft 222

Die Entwicklung des Embryos in der Zeit der Anpassung 230

Das Umfeld im ersten Trimenon der Schwangerschaft 235

Gedanken, Gefühle und Träume im ersten Trimenon der Schwangerschaft _____ 245

Pränataldiagnostik 247

Geburtsvorbereitungskurs 255

Geburtsbegleitung	271
Auf der Suche nach einem gemütlichen Geburtsort	272
Das zweite Trimenon - die Zeit des Wohlbefindens.	286
Was Sie im zweiten Schwangerschaftsdrittel alles erwartet	286
Urlaubspläne	298
Das Kinderzimmer.	299
Das Umfeld im zweiten Trimenon der Schwangerschaft	299
Gedanken, Gefühle und Träume im zweiten Trimenon der Schwangerschaft	303
Die Entwicklung des Kindes in der Zeit des Wohlbefindens.	305
Das dritte Trimenon - die Zeit der Belastung.	310
Was Sie im letzten Schwangerschaftsdrittel erwartet	310
Das Umfeld im dritten Trimenon der Schwangerschaft	324
Gedanken, Gefühle und Träume im dritten Trimenon der Schwangerschaft	340
Die Erstausrüstung für das Kind.	345
Die Entwicklung des Kindes in der Zeit der Belastung	356
Endspurt - von der 37. Woche bis zur Geburt	359
Zunehmende Unsicherheit und Ängste vor der Zukunft	359
Medikamente während der Geburt	372
Letzte Vorbereitungen für Klinikaufenthalt, Hausgeburt, Geburtshaus-Geburt und Wochenbett	377
Vorboten	388

Geburt

Es geht los!	392
Die Eröffnungsperiode.	394
Die Übergangsperiode	404
Die Austreibungsperiode.	414

Das Kind ist da!	419
Die Nachgeburtsperiode	420
Erstversorgung des Kindes	420
Mädchen oder Junge.....	422
Eltern und Kind lernen sich kennen	423
Die Befindlichkeit der Frau	425
Versorgung der Frau	425
Operative und andere Geburten.....	428
Übertragung und Geburtseinleitung	428
Dammschnitt und Dammriss	437
Nahtpflege	438
Geburtsbeendigung mittels Saugglocke oder Zange	439
Kaiserschnitt (Sectio)	441
Beckenendlage	447
Mehrlingsgeburt	448
Frühgeburt	449
Stillen.....	456
Kolostrum - die Vormilch	457
Beginn der Stillzeit	458
Stillprobleme	461
Stillen ist eine freiwillige Sache	464
Die Ernährung während der Stillzeit	465
Schwangerschaft vorbei, Kind da - aber trotzdem noch ein bisschen zu rund ..	466

Wochenbett

Der erste Tag	468
«tosliches Wochenbett	468
Das Wochenbett in der Klinik	474

Inhaltsverzeichnis

Die ersten zwei Wochen.	476
Das Frühwochenbett.	476
Motherblues oder Babyblues.	486
Fatherblues.	491
Die Partnerschaft nach der Geburt.	492
Eltern und Großeltern rücken näher aneinander.	493
Geschwister und das Wochenbett.	494
Alltag mit dem Baby.	495
Nach dem Wochenbett.	497
Sexualität neu erleben.	498
Verhütung nach der Geburt.	500
Rückbildungskurs.	514
Wenn Babys schreien.	514
Ausblick In das 1. Lebensjahr des Kindes.	517
Befindlichkeit der Frauen.	518
Eine gute Partnerschaft als Basis.	519
Die Entwicklung des Kindes im 1. Lebensjahr.	524
Ein paar Bemerkungen zum Schluss.	528

Anhang

Die Entwicklung des Embryos in den ersten 4 Monaten.	530
Ernährung während der Schwangerschaft und der Stillzeit.	535
Ernährungsplan für Säuglinge bis zum 1. Lebensjahr.	539
Erste Hilfe bei einigen typischen Beschwerden und/oder Befindlichkeitsstörungen bis zum Erreichen fachlicher Hilfe oder deren Unterstützung	540

Pränataldiagnostik zum Zweiten	544
Mutterschaftsrichtlinien	553
Gesetzliche Regelungen	571
Adressen	574
Literaturempfehlungen	577
Quellenangaben	578
Register	579