

INHALT

Vorwort	6	<i>Formalitäten nach der Geburt</i>	20
		Das späte Wochenbett	22
		<i>Finanzen für Eltern</i>	26
		Hebammenbegleitung im Wochenbett	28
HALLO MAMA, HALLO PAPA	9	<i>Schwangerennachsorge bei deiner Frauenärztin</i>	31
		Das Wochenbett mit einem Frühchen	34
Das Wochenbett	10	Der Wochenfluss	36
Die erste Zeit nach der Geburt	11	Die vier Phasen des Wochenflusses	38
Das Körpergefühl	11	Besonderheiten	39
Körper und Seele	15	Körperpflege und Hygiene	42
Wie lange dauert der Klinikaufenthalt?	16	<i>Bauchmassage</i>	44
Das frühe Wochenbett	18	Periode nach der Geburt	47
		Geburtsverletzungen	50
		Was kann passieren?	51
		Wundversorgung	52
		Tipps zur Pflege von Geburts- verletzungen	53
		<i>Herstellung von Eisbinden</i>	55
		Kaiserschnitt	56
		Gründe für eine Bauchgeburt	57
		Was gibt es zu beachten?	58
		Wie sieht eine Kaiserschnittnarbe aus?	61
		<i>Narbenmassage</i>	63

Körperliche Veränderungen

64

Urin	65
Stuhlgang	66
Verstopfung	67
Hämorrhoiden	69
Varizen	72
Schwitzen	75
Haarausfall	79
Hautverfärbungen	81
Schwangerschaftsstreifen	82
Ödeme im Wochenbett	84
Ein gesundes Gewicht	85

Die Geburt verarbeiten

88

Hilfreich: der Geburtsbericht	89
Wo bekomme ich professionelle Hilfe?	90
Kommunikation der Geburts- erlebnisse	91
<i>Das Rebonding-Bad</i>	93

Das Bedürfnis nach Ruhe und Privatsphäre	94
<i>Postpartale psychische Störungen</i>	96

Rückbildung 100

Bewegung ist wichtig	101
<i>Richtig aufstehen</i>	102
Der Beckenboden	103
Was ist eine Rektusdiastase?	105
<i>So ertastest du deine Rektusdiastase</i>	106
Rückbildungskurs	107
<i>Rückbildungsübungen</i>	110

Das erste Mal Eltern 114

Du musst nach der Geburt nicht perfekt sein	115
Let's talk about it ... Kommunikation als Eltern	116
Eltern sein, Paar bleiben	117
<i>10 praktische Tipps für Paare</i>	120

HALLO HUNGER 123

Stillen 124

Stillen: Die Fakten	125
Muttermilch	127
Tipps für den Stillbeginn	128
Fragen an die Hebamme	132
<i>Brustmassage</i>	136
<i>Brust ausstreichen</i>	137
Richtig anlegen	138
Stillmanagement	139
Stillpositionen	140
Zwillinge stillen	144
Stillfreundliches Zufüttern	146
Abpumpen und aufbewahren	151
Abstillen	156

Stillprobleme – und was hilft 162

Wunde Brustwarzen	163
Milchstau	167
<i>Quarkwickel</i>	170
<i>Weißkohlwickel</i>	171
Brustwarzensoor	172
Milchbläschen	173
Zu viel Milch	173
Zu wenig Milch	175
Stillstreik und Brustverweigerung	176
Vasospasmus	177

Ernährung während der Stillzeit 178

Rezepte	179
Nahrungsergänzungsmittel	188
Trinken	188

Fläschchenernährung 190

Ernährung mit Milchersatznahrung	191
<i>Wie bereite ich ein Fläschchen zu?</i>	196

HALLO BABY 201

Das Neugeborene 202

Erstversorgung nach der Geburt	203
Gewicht des Kindes	206
Urin	209
Stuhl	210
<i>U2- und U3-Vorsorgeuntersuchung</i>	212
Das besondere Aussehen	215
Hautveränderungen bei Neugeborenen	218
Körpertemperatur	219

Kleine Sorgen und Wehwehchen 222

Auge	223
Bauchweh und Blähungen	224

<i>Selbstfürsorge für Eltern</i>	226	<i>Intimpflege von Jungen und Mädchen</i>	269
<i>Bauchmassage</i>	228	<i>Richtig wickeln, so gelingt es</i>	270
<i>Neugeborenenengelbsucht</i>	231	Babyausstattung	272
<i>Kopfgneis und Milchschorf</i>	232	<i>Das brauchst du unbedingt</i>	273
<i>Mund- und Windelsoor</i>	234	<i>Diese Dinge können zusätzlich sinnvoll sein</i>	273
<i>Nabelbruch</i>	236	<i>Für unterwegs</i>	274
<i>Nabelgranulom</i>	237	<i>Wie ziehe ich mein Baby an?</i>	276
<i>Nagel(bett-)entzündung</i>	238	<i>Tragen</i>	277
<i>Nahrungsmittelunverträglichkeit</i>	239	<i>Ab wann darf mein Baby getragen werden?</i>	280
<i>Säuglingsschnupfen</i>	240	<i>Unfallschwerpunkte im ersten Lebenshalbjahr</i>	283
<i>Spucken</i>	241	Schlafen	286
<i>Wunder Po und Windeldermatitis</i>	242	<i>Sichere Schlafumgebung</i>	287
<i>Zahnen</i>	244	<i>Co-Sleeping</i>	287
<i>Verkürztes Zungenbändchen</i>	244	<i>Pucken</i>	288
<i>Hurra, der erste Zahn!</i>	246	<i>Schnuller – Ja oder Nein?</i>	289
Handling und Pflege	250	<i>Herausforderung Babyschlaf</i>	292
<i>Neugeborene hochnehmen und drehen</i>	251	<i>Register</i>	296
<i>Das Neugeborene tragen</i>	251	<i>Unsere Expert:innen</i>	300
<i>Hochnehmen und ablegen</i>	252	<i>Die Autorinnen</i>	302
<i>Drehen von der Rücken- in die Bauchlage</i>	253	<i>Impressum</i>	304
<i>Das Neugeborene tragen Bäuerchen machen</i>	254		
<i>Das Baby baden</i>	256		
<i>Splash, splash ... jetzt geht's los!</i>	258		
<i>Duschen und waschen</i>	260		
<i>Hautpflege</i>	260		
<i>Nabelpflege</i>	263		
<i>Nagelpflege</i>	264		
<i>Ohren säubern</i>	265		
Richtig wickeln	266		
<i>Wickeln mit Stoff- und Wegwerfwindeln</i>	267		
<i>Praktische Tipps</i>	267		