

INHALT

Vorwort	6	<i>Formalitäten nach der Geburt</i>	20
HALLO MAMA, HALLO PAPA	9	Das späte Wochenbett	22
Das Wochenbett	10	<i>Finanzen für Eltern</i>	26
Die erste Zeit nach der Geburt	11	Hebammenbegleitung im Wochenbett	28
Das Körpergefühl	11	<i>Schwangerennachsorge bei deiner Frauenärztin</i>	31
Körper und Seele	15	Das Wochenbett mit einem Frühchen	34
Wie lange dauert der Klinikaufenthalt?	16		
Das frühe Wochenbett	18		
		Der Wochenfluss	36
		Die vier Phasen des Wochenflusses	38
		Besonderheiten	39
		Körperpflege und Hygiene	42
		<i>Bauchmassage</i>	44
		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			
Urin	64	Das Bedürfnis nach Ruhe und Privatsphäre	94
Stuhlgang	65		
Verstopfung	66	<i>Postpartale psychische Störungen</i>	96
Hämorrhoiden	67		
Varizen	69		
Schwitzen	72		
Haarausfall	75		
Hautverfärbungen	79		
Schwangerschaftsstreifen	81		
Ödeme im Wochenbett	82		
Ein gesundes Gewicht	84		
	85		
Die Geburt verarbeiten	88		
Hilfreich: der Geburtsbericht	89	Bewegung ist wichtig	101
Wo bekomme ich professionelle Hilfe?	90	<i>Richtig aufstehen</i>	102
Kommunikation der Geburts-erlebnisse	91	Der Beckenboden	103
<i>Das Rebonding-Bad</i>	93	Was ist eine Rektusdiastase?	105
		<i>So ertastest du deine Rektusdiastase</i>	106
		Rückbildungskurs	107
		<i>Rückbildungsgübungen</i>	110
Rückbildung			
			100
Das erste Mal Eltern			
		Du musst nach der Geburt nicht perfekt sein	114
			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	
		Fläschchenernährung 190
		Ernährung mit Milchersatznahrung 191
		<i>Wie bereite ich ein Fläschchen zu?</i> 196
Stillprobleme - und was hilft	162	HALLO BABY 201
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	
		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
Ernährung während der Stillzeit	178	Kleine Sorgen und Wehwehchen 222
Rezepte	179	
Nahrungsergänzungsmittel	188	
Trinken	188	
		Auge 223
		Bauchweh und Blähungen 224

<i>Selbstfürsorge für Eltern</i>	226	Intimpflege von Jungen und Mädchen	269
<i>Bauchmassage</i>	228	<i>Richtig wickeln, so gelingt es</i>	270
<i>Neugeborenengelbsucht</i>	231		
<i>Kopfgneis und Milchschorf</i>	232		
<i>Mund- und Windelsoor</i>	234		
<i>Nabelbruch</i>	236	Babyausstattung	272
<i>Nabelgranulom</i>	237	Das brauchst du unbedingt	273
<i>Nagel(bett-)entzündung</i>	238	Diese Dinge können zusätzlich sinnvoll sein	273
<i>Nahrungsmittelunverträglichkeit</i>	239	Für unterwegs	274
<i>Säuglingsschnupfen</i>	240	Wie ziehe ich mein Baby an?	276
<i>Spucken</i>	241	Tragen	277
<i>Wunder Po und Windeldermatitis</i>	242	<i>Ab wann darf mein Baby getragen werden?</i>	280
<i>Zähnen</i>	244	<i>Unfallschwerpunkte im ersten Lebenshalbjahr</i>	283
<i>Verkürztes Zungenbändchen</i>	244		
<i>Hurra, der erste Zahn!</i>	246		
Handling und Pflege	250	Schlafen	286
<i>Neugeborene hochnehmen und drehen</i>	251	Sichere Schlafumgebung	287
<i>Das Neugeborene tragen</i>	251	Co-Sleeping	287
<i>Hochnehmen und ablegen</i>	252	Pucken	288
<i>Drehen von der Rücken- in die Bauchlage</i>	253	Schnuller – Ja oder Nein?	289
<i>Das Neugeborene tragen</i>	254	<i>Herausforderung Babyschlaf</i>	292
<i>Bäuerchen machen</i>	255		
<i>Das Baby baden</i>	256	Register	296
<i>Splish, splash ... jetzt geht's los!</i>	258	Unsere Expert:innen	300
<i>Duschen und waschen</i>	260	Die Autorinnen	302
<i>Hautpflege</i>	260	Impressum	304
<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		