

Inhalt

Ein Wort vorab

Seite 8

Was ist das Wochenbett?	10
Wochenbett heute	11

Kennenlernen und Knüpfen eines lebenslangen Bandes

Seite 13

Die ersten Tage nach der Geburt	13
Das Bonding	14
Nach etwa drei Tagen	17
Der Vater knüpft sein Liebesband	19
Rituale mit dem Baby	22
BABYMASSAGE NACH EVA REICH	22
Mehr Unterstützung – das A und O eines schönen Anfangs	26
Wenn das Knüpfen des Liebesbandes erschwert ist	30
DIE HERZENSBRÜCKE	30
DAS BABY-BADERITUAL NACH BRIGITTE MEISSNER	32
Belastungsproben	32

Abhängigkeit von Liebe, Nahrung und Pflege rund um die Uhr

Seite 35

Von der Abhängigkeit zur Selbstständigkeit	35
Vorbilder und Pläne werdender Eltern	36
Anpassung an den Rhythmus des Kindes	37
Einsatz rund um die Uhr	38
Die Sprache des Kindes erlernen	41
Das Thema Schlaf	44
»HALT UND BERUHIGUNG GEBEN« NACH MAURI FRIES	45
PUCKEN	47
Auswirkungen des Abhängigkeitsgefühls	49

Pflege – Fragen und Antworten	50
Fragen in der ersten Woche	51
Fragen nach der ersten Woche	65
Fragen nach vier Wochen	75

Das Geburtserlebnis verarbeiten und integrieren

Seite 78

Die Geburt – Grenzerfahrung in größter Offenheit	78
Die ersten Tage	80
Die ersten Wochen	84
REISE ZU IHREM WOHLFÜHLORT NACH LUISE REDDEMANN	87
MÄRCHEN SCHREIBEN	88
Nach sechs Wochen und später	90

Körperliche Umstellungs- und Heilungsprozesse nach der Geburt

Seite 93

Rückbildung oder Neufindung?	93
Der Bauch	94
BAUCHMASSAGE	95
Stoffwechselforgänge	100
Die Gebärmutter und Nachwehen	102
Der Wochenfluss	106
Geburtsverletzungen	108
Der Beckenboden	112
Becken, Rücken und Beine	114
Die Brust	117
Aufruf!	117

Übungen für die Wochenbettzeit	119
Beckenbodenübungen in der frühen Wochenbettzeit	120
Rückbildungsübungen nach drei bis vier Wochen	122
Übungen im späteren Wochenbett	130
Bei anhaltender Beckenbodenschwäche	134
Geduld!	135

Milchbildung und Stillen

Seite 136

Die erste Nahrung	136
Vorbereitungen zum Stillen	137
Unmittelbar nach der Geburt	138
Das Stillen in den ersten drei Tagen	139
Der Milcheinschuss	140
Wunde Brustwarzen	142
Nach fünf Tagen	143
Zweite bis sechste Woche	145
Nach drei Monaten	159
Sexualität und Stillen	159
Stillen in besonderen Situationen	161
Partnerschaft in der Stillzeit	162
Ältere Geschwister und Stillen	163
Stillen – ja oder nein?	164
Abstillen	168
Muttermilchersatz	170
Flaschen- und Saugerpflege	171
SPEZIAL Ernährung in der Wochenbettzeit	172
Worauf es ankommt	172
Die Ernährung der Wöchnerin	173
Rezepte für die Wöchnerin	174
Einkaufslisten	176

Sich der neuen Familiensituation anpassen

Seite 178

Rollenvorbilder für Eltern	178
Aus Wünschen und Ängsten formen sich Ideale	179
Die Realität beim Start mit einem Kind	184
Neufindung als Paar und Familie	193
Alleinerziehende Frauen	198
EIN WORT ZUM SCHLUSS	200

Anhang

Seite 201

Literatur und Web-Links	201	Von Hebammen empfohlen	215
Dankeschön	213	Register	218