

# Inhalt

<b>Ein Wort vorab.....</b>	<b>9</b>	<b>2 Abhängigkeit von Liebe, Nahrung und Pflege rund um die Uhr</b>	<b>36</b>
<i>Was ist das Wochenbett?</i>	<i>11</i>	Von der Abhängigkeit zur Selbstständigkeit.....	38
<i>Wochenbett heute</i>	<i>12</i>	<i>Vorbilder und Pläne werdender Eltern</i>	38
<b>1 Kennenlernen und Knüpfen eines lebenslangen Bandes</b>	<b>14</b>	<i>Anpassung an den Rhythmus des Kindes</i>	39
<b>Nach der Geburt.....</b>	<b>16</b>	Rund um die Uhr .....	40
<i>Erster Kontakt über Haut, Augen, Mund und Hände</i>	<i>16</i>	<i>In den ersten Tagen</i>	40
<i>Das Bonding</i>	<i>16</i>	<i>Die ersten Wochen</i>	42
<i>Die ersten Tage</i>	<i>17</i>	Die Sprache des Kindes erlernen ....	43
<i>Fähigkeiten und Sinne des Neugeborenen</i>	<i>17</i>	Schlaf.....	45
<b>Nach etwa drei Tagen .....</b>	<b>21</b>	<i>Traumphasen</i>	45
<i>Tal der Tränen</i>	<i>21</i>	Halt und Beruhigung geben	46
<i>Wochenbettdepression</i>	<i>21</i>	<i>Halt beruhigt</i>	48
<b>Der Vater knüpft sein Liebesband ...</b>	<b>23</b>	Pucken	49
<i>Die Geburt</i>	<i>23</i>	Auswirkungen des Abhangigkeitsgefuhls .....	51
<i>Die ersten zwei Wochen</i>	<i>23</i>	<b>Spezial: Pflege – Fragen und Antworten</b>	<b>52</b>
<i>Zurück zum Arbeitsplatz</i>	<i>24</i>	Fragen in der ersten Woche .....	54
<i>Vaterrituale</i>	<i>25</i>	<i>Atmung</i>	54
<b>Babymassage</b>	<b>26</b>	<i>Augen</i>	55
<b>Mehr Unterstützung, das A und O eines schönen Anfangs.....</b>	<b>28</b>	<i>Baden</i>	55
<i>Haushaltshilfe</i>	<i>28</i>	<i>Genitalbereich</i>	58
<i>Besuche und Unterstützung von außen</i>	<i>30</i>	<i>Haut</i>	58
<b>Wenn das Knupfen des Liebesbandes erschwert ist.....</b>	<b>32</b>	<i>Nabelrest</i>	60
<i>Trennung von Mutter und Kind</i>	<i>32</i>	<i>Nagel</i>	61
<b>Das Baby-Bade-Ritual</b>	<b>33</b>	<i>Kopf</i>	62
<i>Belastungsproben</i>	<i>33</i>	<i>Korpertemperatur</i>	62
<i>Behinderung</i>	<i>35</i>	<i>Schnupfen</i>	63
<i>Tod</i>	<i>35</i>	<i>Untersuchungen</i>	63
		<i>Weinen</i>	65
		<i>Wickeln</i>	66
		Fragen nach der ersten Woche .....	68
		<i>Haut</i>	68
		<i>Schlafen</i>	71
		<i>Schreien</i>	72
		<i>Stillen</i>	74

Inhalt

<i>Verdauung</i>	75	Die Gebärmutter .....	107
<i>Wärme</i>	76	<i>Nachwehen</i>	107
Fragen nach vier Wochen .....	78	<i>Rückbildung</i>	108
<i>Haarausfall</i>	78	Der Wochenfluss .....	110
<i>Muttersein</i>	78	<i>Verlauf und Abweichungen</i>	110
<i>Partnerschaft</i>	79	<i>Praktisches zur Hygiene</i>	111
<b>3 Das Geburtserlebnis verarbeiten und integrieren</b>			
Die Geburt – Grenzerfahrung in größter Offenheit .....	80	Geburtsverletzungen .....	112
Die ersten Tage .....	82	<i>Schürfungen, Schwellungen, Naht</i>	112
<i>Das Geburtserlebnis klingt nach Empfindsamkeit bei Mann und Frau</i>	83	<i>Pflege des Genitalbereichs</i>	113
<i>Die Vorbereitung aufs Stillen</i>	83	<i>Nachbehandlung einer Narbe</i>	116
<i>Enttäuschte Erwartungen</i>	84	Der Beckenboden .....	117
Die ersten Wochen .....	84	<i>Aufbau und Funktion</i>	117
<i>Grundgefühl nach einem positiven Geburtserlebnis</i>	85	<i>Beckenbodenmuskulatur nach der Geburt</i>	117
<i>Erschütternde Erlebnisse</i>	85	Becken, Rücken, Beine, Brust .....	119
<i>Seelische Verarbeitung</i>	86	<i>Becken und Wirbelsäule</i>	119
Reise zu Ihrem Wohlfühl-Ort	87	<i>Die Körperhaltung</i>	120
<i>Körperliche Spuren und aufbauende Mittel</i>	87	<i>Brustkorb, Schultern und Nacken</i>	120
Nach sechs Wochen und später.....	88	<i>Wohltuendes für die Beine</i>	120
<i>Blick zurück</i>	89	<i>Die Brust</i>	121
<i>Sexualität</i>	89	Aufruf!.....	121
<b>4 Körperliche Umstellungs- und Heilungsprozesse nach der Geburt</b>			
Der Bauch .....	91	<b>Spezial: Übungen für die Wochenbettzeit</b>	124
<i>Das leere Gefühl, das Aussehen</i>	92	Beckenbodenübungen in der frühen	
Bauchmassage	93	Wochenbettzeit .....	126
<i>Die Bauchmuskulatur</i>	93	<i>Übungen in den ersten drei Tagen</i>	
<i>Schlankheitsstress</i>	94	<i>nach der Geburt</i>	126
<i>Kleidung</i>	98	<i>Nach ca. einer Woche</i>	127
Stoffwechselvorgänge.....	98	<i>Nach ca. zwei Wochen</i>	127
<i>Die Blase</i>	99	Rückbildungsübungen nach	
<i>Der Darm</i>	101	drei bis vier Wochen .....	127
	102	<i>Basisübungen fürs Wohlbefinden</i>	128
	103	<i>Übungen für Becken, Bauch und Wirbelsäule</i>	130
	104	<i>Übungen für Bauch- und Beckenbodenmuskulatur</i>	132
	104	<i>Übungen für Brustmuskeln und Schulterbereich</i>	134
	105	<i>Dehnübungen für den Brustkorb im späteren Wochenbett</i>	135

<i>Für die Körperhaltung</i>	137	<b>Spezial: Ernährung in der Wochenbettzeit</b>	182
<i>Übungen für Beine und Füße</i>	138		
<b>5 Milchbildung und Stillen</b>	<b>140</b>		
Die erste Nahrung .....	143	Worauf es ankommt .....	184
Vorbereitungen.....	143	Rezepte für die Wöchnerin .....	185
Unmittelbar nach der Geburt.....	144	<i>Zur Kräftigung</i> ..... 185	
Das Stillen in den ersten drei Tagen.....	146	<i>Mild für die Verdauung</i> ..... 186	
<i>Milcheinschuss</i>	147	<i>Nicht blähend und wundmachend</i> ..... 186	
<i>Wunde Brustwarzen</i>	149	<i>Nachtisch</i> ..... 187	
Nach fünf Tagen.....	150	Einkaufslisten .....	188
Zweite bis sechste Woche .....	152	<i>Bläht nicht und macht nicht wund,</i> <i>wenn roh oder gekocht</i> ..... 188	
<i>Rhythmus und Regelmäßigkeit finden</i>	154	<i>Nur gekocht, gedünstet oder gebacken</i> ..... 188	
<i>Kontakte zu anderen Müttern</i>	155	<i>Die häufigsten Übeltäter bei starken Blähungen oder wunden Babypopos</i> ..... 190	
<i>Sammeln von Muttermilch</i>	156		
<i>Das Überlaufen der Brust</i>	157	<b>6 Sich der neuen Familiensituation anpassen</b> ..... 192	
<i>»Wachstumsschübe«</i>	157	Die Rolle von Vater und Mutter ..... 194	
<i>Milchbildung fördern</i>	158	<i>Aus Wünschen und Ängsten formen sich Ideale</i> ..... 194	
<i>Milchbildung reduzieren</i>	160	<i>Die Realität beim Start mit einem Kind</i> ..... 200	
<i>Milchstau</i>	161	<i>Konflikt zwischen Realität und Idealen</i> ..... 205	
<i>Blähungen</i>	162	<i>Ein Vertrag auf' Zeit</i> ..... 206	
<i>Unterstützung der Eltern</i>	166	<i>Vater-Mutter-Kind-Spiel</i> ..... 208	
Nach drei Monaten.....	166	Neufindung als Paar und Familie ..... 210	
Sexualität und Stillen.....	167	<i>Sexualität der Eltern</i> ..... 212	
Stillen in besonderen Situationen .....	170	<i>Geschwisterkinder</i> ..... 213	
Der Mann in der Stillzeit.....	172	<i>Das Umfeld</i> ..... 215	
Ältere Geschwister und Stillen.....	172	<i>Alleinerziehende Frauen</i> ..... 215	
Stillen – ja oder nein?.....	174	Ein Wort zum Schluss .....	217
<i>Der Einfluss von Zeitströmungen</i>	174		
<i>Zwiemilchernährung</i>	175		
<i>Vor- und Nachteile abwägen</i>	175	<b>Anhang</b> ..... 218	
Abstillen .....	177		
<i>Abstillmethoden</i>	178	Dank .....	218
<i>Muttermilchersatz</i>	179	Bildnachweis .....	219
<i>Flaschen- und Saugerpflege</i>	180	Register .....	220
		<i>Von Hebammen empfohlen</i> .....	224