

# Inhalt

Ein Wort vorab. ....	9
<i>Was ist das Wochenbett?</i>	11
<i>Wochenbett heute</i>	12
<b>1 Kennenlernen und Knüpfen eines lebenslangen Bandes</b>	<b>14</b>
Nach der Geburt. ....	16
<i>Erster Kontakt über Haut, Augen, Mund und Hände</i>	16
<i>Das Bonding</i>	16
<i>Die ersten Tage</i>	17
<i>Fähigkeiten und Sinne des Neugeborenen</i>	17
Nach etwa drei Tagen . . . . .	21
<i>Tal der Tränen</i>	21
<i>Wochenbettdepression</i>	21
Der Vater knüpft sein Liebesband . . .	23
<i>Die Geburt</i>	23
<i>Die ersten zwei Wochen</i>	23
<i>Zurück zum Arbeitsplatz</i>	24
<i>Vaterrituale</i>	25
<i>Babymassage</i>	26
Mehr Unterstützung, das A und O eines schönen Anfangs. ....	28
<i>Haushaltshilfe</i>	28
<i>Besuche und Unterstützung von außen</i>	30
Wenn das Knüpfen des Liebesbandes erschwert ist. ....	32
<i>Trennung von Mutter und Kind</i>	32
<i>Das Baby-Bade-Ritual</i>	33
<i>Belastungsproben</i>	33
<i>Behinderung</i>	35
<i>Tod</i>	35

## 2 Abhängigkeit von Liebe, Nahrung und Pflege rund um die Uhr 36

Von der Abhängigkeit zur Selbstständigkeit. ....	38
<i>Vorbilder und Pläne werdender Eltern</i>	38
<i>Anpassung an den Rhythmus des Kindes</i>	39
Rund um die Uhr . . . . .	40
<i>In den ersten Tagen</i>	40
<i>Die ersten Wochen</i>	42
Die Sprache des Kindes erlernen . . . .	43
Schlaf. ....	45
<i>Traumphasen</i>	45
Halt und Beruhigung geben	46
<i>Halt beruhigt</i>	48
Pucken	49
Auswirkungen des Abhängigkeitsgefühls . . . . .	51

## Spezial: Pflege – Fragen und Antworten 52

Fragen in der ersten Woche . . . . .	54
<i>Atmung</i>	54
<i>Augen</i>	55
<i>Baden</i>	55
<i>Genitalbereich</i>	58
<i>Haut</i>	58
<i>Nabelrest</i>	60
<i>Nägel</i>	61
<i>Kopf</i>	62
<i>Körpertemperatur</i>	62
<i>Schnupfen</i>	63
<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

<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</b>		Geburtsverletzungen .....	112
<b>    verarbeiten und integrieren</b>	<b>80</b>	<i>Schürfungen, Schwellungen, Naht</i>	112
Die Geburt – Grenzerfahrung in		<i>Pflege des Genitalbereichs</i>	113
größter Offenheit .....	82	<i>Nachbehandlung einer Narbe</i>	116
Die ersten Tage .....	83	Der Beckenboden .....	117
<i>Das Geburtserlebnis klingt nach</i>	83	<i>Aufbau und Funktion</i>	117
<i>Empfindsamkeit bei Mann und Frau</i>	84	<i>Beckenbodenmuskulatur nach der Geburt</i>	117
<i>Die Vorbereitung aufs Stillen</i>	84	Becken, Rücken, Beine, Brust .....	119
<i>Enttäuschte Erwartungen</i>	85	<i>Becken und Wirbelsäule</i>	119
Die ersten Wochen .....	87	<i>Die Körperhaltung</i>	120
<i>Grundgefühl nach einem</i>		<i>Brustkorb, Schultern und Nacken</i>	120
<i>positiven Geburtserlebnis</i>	87	<i>Wohltuendes für die Beine</i>	120
<i>Erschütternde Erlebnisse</i>	88	<i>Die Brust</i>	121
<i>Seelische Verarbeitung</i>	89	Aufruf! .....	121
Reise zu Ihrem Wohlfühl-Ort	91	<b>Spezial: Übungen für</b>	
<i>Körperliche Spuren und aufbauende Mittel</i>	92	<b>    die Wochenbettzeit</b>	<b>124</b>
Nach sechs Wochen und später. ....	93	Beckenbodenübungen in der frühen	
<i>Blick zurück</i>	93	Wochenbettzeit. ....	126
<i>Sexualität</i>	94	<i>Übungen in den ersten drei Tagen</i>	
<b>4 Körperliche Umstellungs- und</b>		<i>nach der Geburt</i>	126
<b>    Heilungsprozesse nach der Geburt</b>	<b>96</b>	<i>Nach ca. einer Woche</i>	127
Der Bauch .....	98	<i>Nach ca. zwei Wochen</i>	127
<i>Das leere Gefühl, das Aussehen</i>	98	Rückbildungsübungen nach	
Bauchmassage	99	drei bis vier Wochen .....	127
<i>Die Bauchmuskulatur</i>	101	<i>Basisübungen fürs Wohlbefinden</i>	128
<i>Schlankheitsstress</i>	102	<i>Übungen für Becken, Bauch und Wirbelsäule</i>	130
<i>Kleidung</i>	103	<i>Übungen für Bauch- und</i>	
Stoffwechselvorgänge. ....	104	<i>Beckenbodenmuskulatur</i>	132
<i>Die Blase</i>	104	<i>Übungen für Brustmuskeln und Schulterbereich</i>	134
<i>Der Darm</i>	105	<i>Dehnübungen für den Brustkorb im späteren</i>	
		<i>Wochenbett</i>	135

<i>Für die Körperhaltung</i>	137	<b>Spezial: Ernährung in</b>	
<i>Übungen für Beine und Füße</i>	138	<b>der Wochenbettzeit</b>	<b>182</b>
<b>5 Milchbildung und Stillen</b>	<b>140</b>	Worauf es ankommt.....	184
Die erste Nahrung .....	143	Rezepte für die Wöchnerin .....	185
Vorbereitungen.....	143	<i>Zur Kräftigung</i>	185
Unmittelbar nach der Geburt .....	144	<i>Mild für die Verdauung</i>	186
Das Stillen in den ersten		<i>Nicht blähend und wundmachend</i>	186
drei Tagen.....	146	<i>Nachtisch</i>	187
<i>Milcheinschuss</i>	147	Einkaufslisten .....	188
<i>Wunde Brustwarzen</i>	149	<i>Bläht nicht und macht nicht wund,</i>	
Nach fünf Tagen.....	150	<i>wenn roh oder gekocht</i>	188
Zweite bis sechste Woche .....	152	<i>Nur gekocht, gedünstet oder gebacken</i>	188
<i>Rhythmus und Regelmäßigkeit finden</i>	154	<i>Die häufigsten Übeltäter bei starken</i>	
<i>Kontakte zu anderen Müttern</i>	155	<i>Blähungen oder wunden Babypopos</i>	190
<i>Sammeln von Muttermilch</i>	156	<b>6 Sich der neuen Familien-</b>	
<i>Das Überlaufen der Brust</i>	157	<b>situation anpassen</b>	<b>192</b>
<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	<b>Anhang</b>	<b>218</b>
<i>Zwielmilchernährung</i>	175	Dank .....	218
<i>Vor- und Nachteile abwägen</i>	175	Bildnachweis.....	219
Abstillen .....	177	Register.....	220
<i>Abstillmethoden</i>	178	Von Hebammen empfohlen .....	224
<i>Muttermilchersatz</i>	179		
<i>Flaschen- und Saugerpflege</i>	180		