

INGEBORG STADELMANN

DIE HEBAMMEN- SPRECHSTUNDE

Einfühlsame und naturheilkundliche Begleitung
zu Schwangerschaft, Geburt,
Wochenbett und Stillzeit
mit
Heilkräutern,
homöopathischen Arzneien und
ätherischen Ölen

erschieden
im Eigenverlag

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	9
I SCHWANGERSCHAFT.....	12
DIE ERSTEN DREI MONATE (DAS ERSTE TRIMENON).....	14
Begleiterscheinungen der Schwangerschaft.....	14
Vorsorgeuntersuchungen, Mutterpaß.....	19
Hausgeburt.....	20
Partnerschaft.....	21
Ultraschalluntersuchung.....	21
Der errechnete Geburtstermin.....	22
Fruchtwasseruntersuchung.....	24
DIE MITTLEREN DREI MONATE (DAS ZWEITE TRIMENON).....	26
Körperpflege.....	26
Schwangerschaftsstreifen.....	26
Geburtsvorbereitungskurs.....	29
Natürliche Schwangerschaft.....	31
Natürliche Begleitmöglichkeiten.....	32
Naturheilkunde und Individualität.....	34
Schwangerschaftsbeschwerden.....	34
Gewichtszunahme.....	40
Partnerschaft, Sexualität in der Schwangerschaft.....	42
Hausgeburt.....	43
Geburtshaus.....	44
DIE LETZTEN DREI MONATE (LETZTES TRIMENON).....	46
Entwicklung, Sinnesorgane.....	46
Arbeitsplatz, Mutterschutzgesetz.....	47
Geburtsvorbereitung.....	48
Veränderung des Frauenkörpers.....	49
Linea Fusca.....	50
Brüste auf die Stillzeit vorbereiten.....	51
Allgemeine Beschwerden.....	54
Vorsorgetermine.....	62
Risikoschwangerschaft, Klinikaufenthalt.....	70
Schwangerschaftsprobleme im letzten Trimenon.....	71
Steißlage.....	80
Natürliche Unterstützung zum Wenden der Steißlage.....	82
Partnerbeziehung, Elternschaft.....	87
Säuglingspflege.....	92

Hausgeburt.....	93
Ambulante Geburt.....	97
Fragen an die Eltern hinsichtlich eines Wochenbettes zu Hause.....	102
Hebammenerfahrungen zum ambulanten Wochenbett.....	102
DIE LETZTEN SECHS WOCHEN - VORBEREITUNG AUF DIE GEBURT ...	105
Stimmungsschwankungen und Pulsatilla.....	105
Die hochschwangere Frau.....	107
Der werdende Vater, Partnerbeziehung.....	107
Schwimmen gehen.....	108
Wahl des Geburtshauses oder der Geburtsklinik.....	108
Klinikkoffer.....	111
Hausgeburtssituation.....	116
Vorsorgeuntersuchungen.....	118
Probleme in den letzten Wochen.....	122
Blutungen.....	124
Natürliche Methoden zur Geburtsvorbereitung.....	125
Übertragung.....	134
Geburtseinleitung.....	139
Alternative Geburtseinleitungsmethoden.....	142
II GEBURT.....	148
GEBURTSEREIGNIS.....	150
Natürliche Geburt.....	150
Sanfte Geburt, Geburtsatmosphäre.....	155
Operative Geburten.....	158
Zwillings- und Mehrlingsgeburten.....	158
ZEICHEN DES GEBURTSBEGINNS.....	161
Wehen, Wehenschmerz, Wehenbeginn, Wehendauer, Wehenabstand.....	162
Blasensprung, Fruchtwasser.....	166
Das Erkennen von Fruchtwasser.....	168
Hygiene, Sauberkeit, Vorbeugende Maßnahmen bei einem Blasensprung.....	171
Schleimpfropf, Schleimabgang, Blutung.....	174
Geburtsbeginn.....	176
Übelkeit, Brechreiz, Durchfall.....	177
Eröffnungsphase, Übergangsphase, Austreibungsphase.....	178
DIE GEBURT DES KINDES.....	186
Hebammenhilfe.....	186
Aufgaben des Partners bei der Geburt seines Kindes.....	188
Naturheilkundliche Geburtsbegleitung.....	192
Nachgeburtsphase.....	200
Natürliche Unterstützungsmöglichkeiten.....	202

III WOCHENBETT.....	204
Hebammenhilfe.....	206
Bedeutung des Wochenbettes.....	206
DAS FRÜHWOCHENBETT.....	210
Das häusliche-, das klinische Wochenbett.....	210
Die Blutung, der Wochenfluß, Nachwehen, die Gebärmutterrückbildung.....	212
Die ersten Stunden.....	213
Der erste Tag.....	216
Der zweite Tag.....	218
Der dritte Tag.....	219
Der vierte und fünfte Tag.....	221
Der sechste Tag.....	223
Der siebte bis zehnte Wochenbettstag.....	224
Natürliche Maßnahmen zur Unterstützung eines normalen Wochenbettverlaufes.....	225
Kräftige Nachwehen.....	227
Störungen im Frühwochenbett.....	228
Der Wochenflußstau.....	233
Darmtätigkeit.....	234
Gebärmutterknickung (Retroflexio).....	234
Krampfaderentzündung.....	236
Der Beckenboden, Wundheilungsprozeß und Wundversorgung.....	237
Beckenbodenverletzungen.....	239
Der Partner im Wochenbett.....	246
DAS NEUGEBORENE.....	251
Geburtsstrapazen.....	251
Die ersten Lebensminuten.....	253
Die ersten Lebensstunden, -tage und -wochen.....	256
Der erste Tag.....	258
Der zweite Tag.....	263
Der dritte Tag.....	268
Der vierte Tag.....	270
Der fünfte Tag.....	275
Der sechste bis zehnte Tag.....	278
Hebammenbetreuung nach der Klinikentlassung.....	280
Der Einsatz von ätherischen Ölen bei Neugeborenen.....	281
Nabelversorgung des Neugeborenen.....	282
Besonderheiten, nicht alltägliche Vorkommnisse beim Neugeborenen.....	286
Neugeborenenengelbsucht (Ikterus).....	286
Vorbeugende, naturheilkundliche Maßnahmen.....	288
Schmieraugen des Kindes.....	291

Wundsein beim Neugeborenen.....	293
Blähungen.....	296
Mund- und Windelsoor (Candidainfektion).....	302
Schnupfen.....	304
Der erste Zahn.....	305
DIE STILLZEIT.....	306
Voraussetzung für ein erfolgreiches Stillen.....	307
Brustveränderung während der Stillzeit.....	309
Stillende Mutter sein.....	311
Praktische Stillinformationen.....	316
Die Zusammensetzung der Frauenmilch.....	320
Der Milcheinschuß.....	321
Trinkmenge und Gewichtszunahme des Stillkindes.....	324
Praktische Hilfen zur Beeinflussung der Milchmenge.....	326
Reduzierung der Milchmenge.....	330
Pflege der Brust in der Stillzeit.....	331
Ernährung der stillenden Mutter.....	333
Besonderheiten mütterlicherseits in der Stillzeit.....	335
Der Milchstau, die Brustentzündung (Mastitis).....	339
Besonderheiten beim Kind während der Stillzeit.....	347
Zufuttern des Stillkindes.....	348
Muttermilch und Schadstoffbelastung.....	349
Abstillen des Kindes.....	350
DAS SPÄTWOCHENBETT.....	352
Familienalltag und Hausfrauensituation der Wöchnerin.....	353
Natürliche Erscheinungen im Spätwochenbett.....	355
Natürliche Maßnahmen.....	356
Das Abenteuer des Mutterseins.....	358
INFORMATIONEN ZUR NATURHEILKUNDE.....	359
GRUNDLAGEN ZUR HOMÖOPATHIE.....	362
GRUNDLAGEN DER AROMATHERAPIE.....	368
INFORMATIONEN ÜBER DIE ARBEIT DER HEBAMME.....	375
Nützliche Adressen.....	376
Danksagung.....	377
Literatur.....	378
Register.....	380