

Ingeborg Stadelmann

Die Hebammen- Sprechstunde

Einfühlsame und naturheilkundliche Begleitung
zu Schwangerschaft, Geburt,
Wochenbett und Stillzeit
mit
Krauterheilkunde
Homöopathie und
Aromatherapie



STADELMANN
VERLAG

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur neuen Ausgabe	9
Vorwort zur ersten Ausgabe	12
SCHWANGERSCHAFT	15
DIE ERSTEN DREI MONATE.	16
Begleiterscheinungen der Schwangerschaft	18
Medikamente und Nahrungsmittelergänzungen in der Frühschwangerschaft	25
Schwangerschaftsvorsorge	27
Naturheilkunde und Individualität	32
Hausgeburt oder Geburtshaus.	33
Partnerschaft	34
Pränataldiagnostik	35
DIE MITTLEREN DREI MONATE.	40
Körperliche Veränderungen.	40
Geburtsvorbereitungskurs.	43
Natürliche Schwangerschaft	46
Natürliche Begleitmöglichkeiten.	47
Ernährungsfragen.	49
Schwangerschaftsbeschwerden.	51
Partnerschaft, Sexualität in der Schwangerschaft.	62
Hausgeburt	63
Geburtshaus.	64
Zwillings- und Mehrlingsschwangerschaften.	65
DIE LETZTEN DREI MONATE.	69
Entwicklung, Sinnesorgane.	69
Arbeitsplatz, Mutterschutzgesetz	71
Geburtsvorbereitung.	72
Veränderungen des Frauenkörpers.	72
Brüste auf die Stillzeit vorbereiten.	74
Allgemeine Beschwerden.	78
Vorsorgetermine.	91
Beurteilung von Wehen.	95
Risikoschwangerschaft, Klinikaufenthalt, Frühgeburt	101
Schwangerschaftsprobleme.	103
Steißlage.	115

Partnerbeziehung, Elternschaft	123
Säuglingspflege	129
Hausgeburt - Geburtshaus	130
Ambulante Geburt	135
DIE LETZTEN SECHS WOCHEN - VORBEREITUNG AUF DIE GEBURT.	143
Stimmungsschwankungen und Pulsatilla	143
Die hochschwängere Frau	145
Der werdende Vater, Partnerbeziehung	145
Schwimmen gehen	146
Wahl des Geburtshauses oder der Geburtsklinik	«s*J47
Kliniktasche	151
Situation der außerklinischen Geburt	156
Vorsorgeuntersuchungen	159
Probleme in den letzten Wochen	163
Natürliche Methoden der Geburtsvorbereitung	170
Übertragung	180
Geburtseinleitung	185
Alternative Geburtseinleitungsmethoden	188
GEBURT.	197
GEBURTSSEREIGNIS	198
Natürliche Geburt	198
Operative Geburten	207
ZEICHEN DES GEBURTSBEGINNS.	210
Wehen	211
Blasensprung, Fruchtwasser	215
Natürliche Betrachtungsweise eines Blasensprungs	221
Wehenfördernde Maßnahmen	223
Schleimabgang, Schleimpfropf	224
Blutung	225
Übelkeit, Erbrechen	227
Durchfall	228
GEBURTSPHASEN.	229
Eröffnungswehen	229
Übergangswehen	230
Der Weg des Kindes durch den Geburtskanal	230
Mütterliche Gebärposition	232

Die Frau in der Übergangsphase	233
Stimmung im Geburtszimmer	235
Funktion der Wehen: Das Rollkragenpullover-Prinzip	235
Austreibungsphase	236
Das letzte Stück Arbeit	238
Hormoneller Selbstregulationsmechanismus	238
DIE GEBURT DES KINDES	241
Hebammenhilfe	241
Aufgaben des Partners	243
Naturheilkundliche Geburtsbegleitung	247
Nachgeburtsphase	255
GLÜCKLOSE GEBURT	260
Wenn das Leben mit dem Tod beginnt	260
Abschied	262
Plötzlicher Kindstod	263
Die Tage und die Zeit nach dem Tod des Kindes	263
Ritual statt Beerdigung	264
WOCHENBETT	267
Hebammenhilfe	268
Die Bedeutung des Wochenbettes	268
DAS FRÜHWOCHENBETT	272
Das häusliche und das klinische Wochenbett	272
Wochenbettverlauf	274
Hilfreiche Maßnahmen im normalen Wochenbett	287
Störungen im Frühwochenbett	290
Der Beckenboden	299
Beckenbodenverletzungen	301
Der Partner im Wochenbett	308
DAS NEUGEBORENE	313
Aus dem Mutterleib in diese Welt geboren werden	313
Die ersten Lebensminuten	315
Die Stunde danach	317
Die ersten Lebensstunden, -tage und -wochen	319
Hebammenbetreuung nach der Klinikentlassung	346
Ätherische Öle beim Neugeborenen	347
Nabelversorgung	349

Neugeborenenengelbsucht (Ikterus)	353
Erste banale Erkrankungen.	358
Schlussbemerkung.	374
DIE STILLZEIT.	377
Erfolgreiches Stillen - Voraussetzungen.	378
Brustveränderung.	382
Stillende Mutter sein.	384
Praktische Stillinformationen.	389
Zusammensetzung der Frauenmilch.	394
Der Milcheinschuss.	395
Trinkmenge und Gewichtszunahme des Stillkindes.	«S*399
Beeinflussung der Muttermilchmenge.	401
Pflege der Brust.	405
Ernährung der stillenden Mutter.	407
Besonderheiten mütterlicherseits.	• 408
Stillhilfsmittel.	4 1 1
Abpumpen, Einfrieren von Muttermilch	413
Milchstau oder Brustentzündung (Mastitis).	414
Besonderheiten beim Kind.	422
Zufüttern des Stillkindes.	423
Muttermilch und Schadstoffbelastung.	425
Abstillen.	426
DAS SPÄTWOCHENBETT.	429
Familienalltag und Hausfrauensituation.	429
Begleiterscheinungen im Spätwochenbett.	432
Sexualität nach der Geburt, Verhütung.	436
Das Abenteuer des Elternseins.	441
Grundlagen der Kräuterheilkunde.	442
Grundlagen der Homöopathie.	446
Grundlagen der Aromatherapie.	451
Hebammenhilfe für Mutter und Kind.	463
Nützliche Adressen.	465
Bezugsnachweis.	466
Danksagung.	^ 468
Literatur.	470
Register.	473