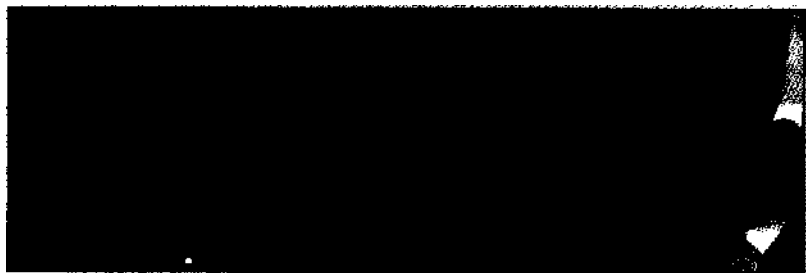


BETTINA MÄHLER /
KARIN OSENBRÜGGE



DIE ERSTEN WOCHEN MIT DEM BABY

*er 100 Themen • Schneller Zugriff mit System •
Umfassend und informativ*

Rowohlt Taschenbuch Verlag

Inhalt

Vorwort 8

KAPITEL 1-Im Kreißsaal 11

Das Neugeborene 12

*U 1 I Apgar-Werte I Abnabeln I pH-Wert I Erstes Anlegen I
Das erste Bad I Körpermaße I Hemd und Hose I Vitamin KI
Augentropfen I Spucken und Niesen I Aussehen*

Die Mutter 20

*Plazenta I Nähen des Damm sein litt.s I Befinden der Mutter I
Braunüle I Wochenstation*

KAPITEL 2 -Pflege 25

Das Wickeln 26

*Wickelkommode? I Stoff oder Plastik? I Creme, Lotion, Öl Gel I
Hygiene I Frische Windeln I Vor oder nach dem Trinken ? I
Stuhlgang I Wundsein I Fußgymnastik*

Waschen, Baden, Pflege 39

Pflegemittel I Ohren, Nase und Nägel I Genitalien I Nabelpflege

Anziehen 45

Erstausstattung

Wärme 48

Ausfahren und Weggehen

KAPITEL 3 - Stillen 53

Das gestillte Baby 54

*Das richtige Anlegen I Milchspendereflex I Vormilch I
Milcheinschuss I Hütchen I Wie lange? I Die ersten Züge tun weh I
Zusätzlich zur Muttermilch I Wann ist das Baby satt? I
Wiegen nach dem Trinken? I Wachstumsschübe I*

*Wenn es dunkel wird.../ Bäuerchen und Spucken I
Schluckauf I Muttermilch ist nützlich
Die stillende Mutter 71
Pflege der Brust I Milchstau I Kleidung I Ernährung /
Sexualität I Der Willen zum Stillen*

KAPITEL 4 - Das Fläschchen 79

*Der Umgang mit dem Fläschchen 80
Ausstattung und Hygiene I Die richtige Nahrung I
Die richtige Menge I Die richtige Zubereitung I Blähungen
und Verstopfung I Spucken und Schluckauf*

KAPITEL 5 - Der Schlaf 89

*Wann und wo und wie 90
Der Schlafplatz I Bauch oder Rücken? I Das Schlaflied I
Der Schnuller I Plötzlicher Kindstod
Rhythmus 99
Vorbild Eltern I Wer dominiert hier wen?*

KAPITEL 6 -Nähe 103

*Die Geburt 104
Nähe durch Präsenz I Nähe durch Körperkontakt I Nähe
durch Einwickeln I Nähe durch Beschäftigung*

KAPITEL 7 - Blähungen 109

*Wissenswertes 110
Der «Blähungsschrei» I Die Ursachen
Maßnahmen 112
Wärme I Bewegung I Der «Flieger» I Massage I
Trinkverhalten I Mittel aus der Apotheke
Dreimonatskoliken 115*



KAPITEL 8 - *Gesundheit und Krankheit* 119

Ist das Baby krank? 120

*Hautveränderungen I Bläschen auf der Oberlippe I Weißer Belag
im Mund I Geschwollene Brüste I Ausfluss und Blutung beim
Mädchen I Verformungen des Kopfes*

Ernsthaftere Erkrankungen 124

Neugeborenenengelbsucht I Fieber I Schnupfen und Husten I

Bindehautentzündung I Durchfall I Verstopfung I Soor

Die Vorsorgeuntersuchungen 131

KAPITEL 9 - *Die Nachsorge* 133

Die Mutter nach der Geburt 134

Nachwehen I Rückbildung I Der Wochenfluss

Rückbildungsgymnastik 137

Übungen

Wissenswertes 142

*Nahtpflege I Hämorrhoiden I Die Symphyse I Anämie I
Kleidung*

KAPITEL 10 - *Die psychologische Seite* 147

Die schwierigen ersten Wochen 150

*Der Besuch I Viel Ruhe I Der Haushalt I Die Geschwister I
Der Heuhag*

Anhang

Ämterzettel nach der Geburt 158

Zum Weiterlesen 159