

humboldt



ELKE MATTERN • ANGELA SCHWEER

Schwangerschaft, Geburt & Stillzeit



Die besten Tipps der Hebammen
Mit DVD: Geburtsvorbereitung,
Kreißsaal-Besichtigung und Baby-
Grundkurs

Schwangerschaft,
Geburt & Stillzeit

INFO-
Programm
gemäß
§ 14
JuSchG

Autor und Verlag haben diese DVD sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten.
Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Elke Mattern · Angela Schweer

Schwangerschaft, Geburt & Stillzeit

Elke Mattern · Angela Schweer

Schwangerschaft, Geburt & Stillzeit

Die besten Tipps der Hebammen

Mit DVD: Geburtsvorbereitung,
Kreißaal-Besichtigung und Baby-Grundkurs

humboldt

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86910-620-5 (Print)

ISBN 978-3-86910-746-2 (PDF)

ISBN 978-3-86910-744-8 (EPUB)

Die Autorinnen: Elke Mattern ist Hebamme, Bachelor of Science in Midwifery und Mitbegründerin von www.hebammenwiki.de. Angela Schweer arbeitet als Hebamme im Kreißaal und freiberuflich in der Wochenbettbetreuung. Beide erweitern ihr Wissen durch regelmäßige Fortbildungen und Zusatzausbildungen, zum Beispiel zur Familienhebamme oder Stillbeauftragten für die Klinik.

Originalausgabe

© 2011 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover
www.schluetersche.de
www.humboldt.de

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Nathalie Röseler, Dateierwerk GmbH, Pliening
Covergestaltung: DSP Zeitgeist GmbH, Ettlingen
Illustrationen: Michael Fröhlich, Hannover
Fotos im Innenteil: Alexander Spiering, hybrid.foto, Hannover
Videoproduktion: Alexander Spiering, hybrid.film, Hannover
Innengestaltung: akuSatz Andrea Kunkel, Stuttgart
Titelfoto: Shutterstock/Phase4Photography/Dmitriy Shironosov, Ankin,
Andriy Maygutyak; fotolia/Lev Dolgatsjov
Satz: PER Medien+Marketing GmbH, Braunschweig
Druck: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Hergestellt in Deutschland.

Gedruckt auf Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft.

Inhalt

Vorwort	13
Schwangerschaft	16
Terminbestimmung	16
Verwandte und Freunde einweihen	18
Helferin und Vertraute: die Hebamme	19
Wann suche ich mir eine Hebamme?	20
Was macht eine Hebamme?	21
Das Vorgespräch	22
Vorsorgeuntersuchung	22
Hilfe bei Beschwerden	22
Geburtsvorbereitungskurs	23
Geburt	24
Hausbesuche im Wochenbett	24
Still Schwierigkeiten und Ernährungsberatung	25
Rückbildungskurse	26
Schwangerschaftsvorsorge	26
Individuelle Gesundheitsleistungen – IGeL	27
Mutterpass	28
Kontaktdaten	29
Serologische Untersuchungen	29
Blutgruppenzugehörigkeit und Antikörper-Suchtest	30
Röteln-HAH-Test	31
Nachweis von Chlamydia-trachomatis-Antigen aus der Zervix LSR (Lues-Suchreaktion)	32
Nachweis von HBs-Antigen aus dem Serum	33
Das Menschliche Immunschwäche-Virus HIV	34
Infektion mit Toxoplasmose-Erregern	34
Krankengeschichte und Diagnosen	35
Der dokumentierte Schwangerschaftsverlauf	37
Das Wachstum der Gebärmutter	38

Die Lage des Kindes in der Gebärmutter	40
Herztöne und Kindsbewegungen	41
Wassereinlagerungen und Krampfadern	42
Ihr Gewicht	43
Ihr Blutdruck	44
Das eisenhaltige Protein Hämoglobin	44
Urinuntersuchung	44
Vaginale Untersuchung	46
Besondere Befunde im Schwangerschaftsverlauf	47
Kranksein in der Schwangerschaft	48
Cardiotokographische Befunde	49
Der Fischer- und der FIGO-Score	50
Ultraschalluntersuchungen	50
Wachstum des Ungeborenen	53
Risikoberatung	55
Untersuchungen des ungeborenen Kindes	55
Ein Kind oder Mehrlinge?	57
Messung der Nackenfalte	57
Dopplersonografie	58
Erst-Trimester-Screening	58
Triple-Test	58
Gewebeprobe (Chorionzottenbiopsie)	59
Fruchtwasseruntersuchung (Amniozentese)	59
Ernährung, Medikamente, Genussmittel	60
So essen Sie richtig!	61
Flüssigkeit: das richtige Maß	64
Arzneimittel in der Schwangerschaft	65
Alkohol: Ein Gläschen in Ehren ...?	66
Zigaretten	67
Rauchfrei in der Schwangerschaft	68
Job, Sport, Reisen	69
Arbeitswelt	69
Sport	70
Reisen	72

Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden	73
Ziehen in der Brust	73
Rückenschmerzen	74
Schmerzen im Beckenbereich	76
Übelkeit und Erbrechen	78
Sodbrennen	79
Hämorrhoidalleiden	79
Hautjucken	80
Schwangerschaftsstreifen	81
Wadenkrämpfe	82
Ziehen im Unterleib	82
Wassereinlagerungen	83
Scheidenentzündung	84
Blutungen	85
Angst	86
Alternative Medizin	87
Akupunktur	87
Homöopathie	89
Rechtliche Fragen	90
Mutterschutz	90
Elternzeit	92
Elterngeld	93
Bundesstiftung Mutter und Kind	95
Anerkennung der Vaterschaft	96
Sorgerecht	96
Geburtsurkunde	97
Anmeldung bei der Krankenkasse	99
Kindergeld	99
Kinderzuschlag	100
Haushaltshilfe	101

Gut geplant zur Geburt	103
Was Babys brauchen	103
Strampler & Co.	104
Schlafsack	105
Wickeltisch	106
Kosmetikartikel	107
Wärmestrahler	108
Tragesystem oder Tragetuch?	109
Schlafen: im eigenen Bett oder bei den Eltern?	111
Flaschen und Sauger	113
Kinderautositz	114
Was Mamas brauchen	117
Still-BH, ja oder nein?	118
Stilleinlagen	119
Binden oder Tampons?	120
Kursangebot für werdende Mütter	120
Geburtsvorbereitungskurs	121
Geburtsvorbereitung im Wasser	122
Yoga für Schwangere	123
Schwangerschaftsgymnastik	123
Soll ich stillen?	123
Muttermilch oder Flaschennahrung?	124
Stillen oder nicht stillen?	125
Die Brust auf die Stillzeit vorbereiten?	125
Geburtsplanung	126
Hausgeburt	127
Geburtshaus	128
Hebammenkreißaal	128
Beleghebamme	128
Klinik	129
Klinik mit angrenzender Kinderklinik	130
Beckenendlage oder Steißgeburt	131
Klinische Einrichtungen	133

Informationsabende	133
Anmeldung in der Klinik	134
Ambulante Geburt	135
Familienzimmer	136
Besucher	136
„Rooming-in“ oder „integrierte Wochenstation“	137
Die Zeit des Mutterschutzes	138
Herz-Wehen-Schreiber oder CTG	139
Senkwehen	140
Gebärmutterhals verkürzt sich	142
Muttermundreife	143
Das Kind nimmt Beziehung zum kleinen Becken auf	143
Über den Termin hinaus	146
Geburtsaus- und Klinikbox packen	147
Vorzeichen des Geburtsbeginns	150
Schleimabgang	150
Schmierblutung	151
Durchfall	151
Hilfe, es geht los!	152
Wehen	152
Blasensprung	154
Der Geburtstag	157
Aufnahme	158
Geburtseinleitung	159
Eröffnungsphase	161
Muttermunderöffnung	162
Tiefertreten des Kindes	163
Entspannung trotz Wehen	165
Bewegung	166
Atemschiffchen	166
Gebärpositionen	168
Das Kreißbett	169

Hockergeburt	170
Wassergeburt	171
Landgeburt	171
Übergangs- und Austreibungsphase	172
Nachgeburtsphase	173
Plazenta	174
Geburtsverletzung	175
Die ersten Stunden	176
Bonding – Körperkontakt und Gefühle	176
Der Beginn einer besonderen Beziehung	177
Duschen	178
Harndrang	178
Väter	179
Erste Versorgung des Neugeborenen	180
Apgar-Test	182
Augenprophylaxe	182
Vitamin K	183
Kinder-Untersuchungsheft	184
Wochenbett	186
Neugeborenenzeit	186
Nabelpflege	187
Stoffwechselscreening	187
Hörscreening	188
Vitamin D und Fluoridprophylaxe	189
Neugeborenen-Hüftscreening	190
Gewichtsabnahme des Babys nach der Geburt	190
Neugeborenenengelbsucht	191
Vorsorgeuntersuchung U2	192
Wochenbettzeit	193
Uterusrückbildung und Nachwehen	194
Lochien	194
Stuhl	195

Stillen	196
Kolostrum, ein äußerst wertvolles Nahrungsmittel	197
Die Milch schießt ein	197
Die ersten Tage nach der Geburt	199
Das Kind gibt den Takt an	199
... und bestimmt die Länge der Mahlzeit	201
Satt oder noch hungrig?	201
Beide Brüste bei jeder Stillmahlzeit?	202
Wachstumsschub	203
Gewichtszunahme im ersten Lebensjahr	204
Handling beim Stillen	206
Die Kunst des Stillens	206
Stillpositionen	207
Stillen im Sitzen	208
Die Wiegehaltung	209
Die Rückenhaltung	211
Stillen im Liegen	211
Korrektes Anlegen und Erfassen der Brust	213
Das Baby von der Brust nehmen	216
Pflege	216
Pflege der Brustwarzen	216
Babybadewanne oder Badeeimer?	216
Hygiene	218
Beschwerden in der Stillzeit	219
Stillen und Medikamente	219
Was hilft, wenn die Brustwarzen wund sind?	220
Milchstau und Brustentzündung	221
Saugverwirrung	222
Ernährung der Mutter	223
Muss ich in der Stillzeit für zwei essen?	223
Sind bestimmte Nahrungsmittel in der Stillzeit zu meiden? ..	224
Vegetarische Ernährung in der Stillzeit?	225
Viel trinken ergibt viel Muttermilch?	225

Alkohol in der Stillzeit	226
Das nicht gestillte Kind	227
Muttermilchersatznahrung	227
Zubereitung von Flaschennahrung	229
Reinigung der Flaschen und Sauger	230
Stationen der Stillzeit	230
Vom Kolostrum zur reifen Frauenmilch	230
Reicht die Muttermilch auch weiterhin?	231
Ausschließlich Stillen	231
Muttermilch abpumpen	231
Wie kann Muttermilch gelagert werden?	233
Beikost	234
Beikost: selbst zubereiten oder fertig kaufen?	236
Veränderungen – das Leben mit Baby	237
Die Rolle des Vaters	237
Babyblues	238
Müdigkeit und Erschöpfung – Depression?	238
Hilfe annehmen	240
Abschlussuntersuchung beim Frauenarzt	241
Empfängnisverhütung in der Stillzeit	241
Angebote und Kurse für die Familie	242
Rückbildungsgymnastik	243
Stillgruppen	243
Frühe Hilfen	244
Links und Adressen	245
Register	248

Vorwort

Sie bekommen ein Baby – herzlichen Glückwunsch! Glauben Sie es uns: Ihr Leben wird sich von nun an ändern: Sie werden ganz neue Erfahrungen machen. Sie werden erleben, wie es ist, wenn Ihnen jemand absolutes Vertrauen schenkt. Sie werden Ihren Partner und sich selbst von einer völlig neuen Seite kennenlernen – als Eltern.

Einen Frauenarzt, bei dem Sie sich gut aufgehoben fühlen, haben Sie vielleicht schon gefunden. Doch nicht nur er oder sie steht Ihnen während der Schwangerschaft und in der Zeit danach mit Rat und Tat zur Seite. Sie können außerdem auf die Erfahrung einer Hebamme vertrauen.

Sie fragen sich vielleicht, warum Sie außer einem Frauenarzt auch noch eine Hebamme brauchen? Und was genau macht eigentlich eine Hebamme? Nun, Hebammen verstehen sich als Fachfrauen für die Zeit der Familienplanung, der Schwangerschaft, der Geburt, des sogenannten Wochenbetts und der Stillphase bis hin zur Ernährungsumstellung. Sie beantworten all Ihre Fragen, geben Ihnen Ratschläge und viele Tipps für das Leben mit Ihrem Baby.

Jedes Kind ist individuell und so verläuft auch jede Geburt anders. Wir arbeiten seit vielen Jahren als Hebammen. In diesem Buch geben wir unsere Erfahrungen und Erlebnisse an Sie weiter und beantworten Ihnen zugleich all die Fragen, die Sie nun in der Schwangerschaft beschäftigen. Wir haben so viel Interessantes wie möglich für Sie zusammengetragen. Für ganz spezielle Fälle finden Sie sicher Hebammen, die Ihnen helfen können.

Hebammen haben ein eigenständiges Betreuungsmodell. Es geht überwiegend nicht um Diagnosen und Verordnungen. Wir betrachten

Schwangerschaft und Geburt als einen natürlichen Lebensvorgang, während dem Sie fachliche Unterstützung erhalten.

Hebammen sorgen sich um Ihre Gesundheit und Ihr emotionales Wohlbefinden und arbeiten dafür mit Ärzten und Fachleuten aus anderen Berufsgruppen zusammen. Seien Sie nicht überrascht, wenn wir Sie danach fragen, wie es Ihnen geht, ob Sie mit den Veränderungen in Schwangerschaft, Geburt und der Zeit danach zurechtkommen, und Ihnen sagen, was Ihnen guttut.

Sie können Hebammen in Kindergärten und Schulen finden, bei Informationsveranstaltungen in Institutionen, in eigenen Praxen und bei Frauenärzten, im Geburtshaus, in Hebammenkreißsälen und in Krankenhäusern.

Hebammen in Deutschland sind übrigens ausnahmslos weiblich, die wenigen männlichen Vertreter haben die Berufsbezeichnung Entbindungspfleger und sind selbstverständlich auch gemeint, wenn wir von Hebammen schreiben.

In diesem Buch schreiben wir davon, was uns in den Jahren unserer Tätigkeit als Information für werdende Eltern wichtig war. Wir sind überzeugt, dass Eltern, die gut vorbereitet auf die Veränderungen und ihre neue Rolle im Leben sind, besser mit Schwangerschaft, Geburt und der Zeit danach zurechtkommen.

Das Buch gibt Ihnen einen Überblick über die gesamte Zeit aus Hebammensicht. So sind Sie informiert und können im Gespräch mit dem Team, das Sie sich für die Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit zusammenstellen, die für Sie richtigen Entscheidungen für eine für Sie angemessene Begleitung treffen.