

Ingeborg Stadelmann



Die Hebammen-Sprechstunde

*Dieses Buch möchte ich
all den Kindern widmen,
die im Moment geboren werden,
allen Eltern,
die ES annehmen
in seinem
So-Sein*

Ingeborg Stadelmann

Die Hebammen- Sprechstunde

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

mit einem Geleitwort
von Prof. Dr. Christiane Schwarz



Wichtiger Hinweis

Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit sind weibliche Vorgänge. Das hat die Autorin bewogen, in diesem Buch aus Gründen der besseren Lesbarkeit vorwiegend die weibliche Form zu verwenden, die männliche Form wird dabei stets mitgedacht.

Dieser Ratgeber dient der Aufklärung, Information und Selbsthilfe. Jede Leserin ist aufgefordert, in eigener Verantwortung zu entscheiden, ob und inwieweit sie Verhaltenshinweise befolgen und naturheilkundliche Anwendungen einsetzen will. Das Buch soll jedoch fachlichen Rat nicht ersetzen. Im Zweifelsfall oder bei bereits bestehender Erkrankung muss für eine korrekte Diagnose und entsprechende Behandlung stets eine Hebamme oder eine Ärztin zugezogen werden.

Naturheilkundliche Substanzen können falsch eingesetzt oder falsch dosiert zu unerwünschten Nebenwirkungen führen. Beachten Sie bitte unbedingt die Hinweise und lesen Sie das Buch aufmerksam. Denken Sie daran: »Alle Ding' sind Gift und nichts ist ohn' Gift; allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift ist!« (Paracelsus, Arzt und Naturforscher, 1493–1541).

ISBN: 978-3-943793-88-8

© 1994, 2005, 2018

Stadelmann Verlag, Nesso 8, 87487 Wiggensbach

Tel. + 49 (0) 83 70/17 77

www.stadelmann-verlag.de

E-Mail: bestellung@stadelmann-verlag.de

1. komplett überarbeitete Auflage 2018

Illustrationen: Torill Glimsdal-Eberspacher, Fagernes (Norwegen)

Lektorat: Marina Burwitz, München

Gesamtherstellung: Kösel, Krugzell

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf deshalb der vorherigen schriftlichen Einwilligung der Autorin.

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort	11
Vorwort	13
Mutter werden – ein natürliches Ereignis	21
Die Kraft der Natur	22
Vom traditionellen Heilkraut zur modernen Erfahrungsheilkunde	24
Individuelle Begleitmöglichkeit mit komplementären Methoden	25
SCHWANGERSCHAFT	39
Die ersten drei Monate	40
Erste Ansprechpartnerin: die Hebamme	41
Hormonelle Umstellung	42
Mutter werden: Ressourcen nutzen	51
Eine positive Geburtsumgebung – auch in der Klinik	53
Hebammenmodelle	53
Schwangerschaftsvorsorge	57
Mütterliche Wahrnehmungen des Kindes und erstes Bonding	79
Ernährung: vitalstoffreiche Frischkost	81
Schwangerschaftsbeschwerden	94
Partnerschaft	108
Hausgeburt oder Geburtshaus	109
Zwillings- und Mehrlingsschwangerschaften	110
Gute Hoffnung – frühes Ende	116
Die mittleren drei Monate	119
Pflanzenheilkunde als natürliche Begleitmöglichkeit	120
Körperliche Veränderungen/Körperpflege	124
Hebammenkontakt – Geburtsvorbereitung	127
Ernährungsfragen	133
Gewichtszunahme	134
Schwangerschaftsdiabetes	137
Schwangerschaftsbeschwerden	139

Partnerschaft und Sexualität in der Schwangerschaft	160
Geburtshaus oder Hausgeburt	161
Doula – die begleitende Frau	163
Bürokratie rund ums Eltern werden	164
Die letzten drei Monate	165
Entwicklung und Wahrnehmungen des Kindes	165
Veränderungen des Frauenkörpers	171
Schwangerschaftsbeschwerden	176
Vorsorgetermine	197
CTG – Herzton-Wehenschreiber	202
Risikoschwangerschaft mit Klinikaufenthalt	212
Frühgeburt	213
Risikoschwangerschaft – Gestosen/Hypertensives Syndrom (HES) ...	216
Steißlage	222
Partnerbeziehung, Elternschaft	230
Paar-Informationsabende: Einstimmen auf die Geburt	237
Außerklinische Geburt	239
Wahl der Geburtsklinik	242
Ambulante Geburt	247
Die letzten sechs Wochen	256
Vorbereitungen auf die Geburt	256
Vorsorgetermine	268
Senk- und Vorwehen	269
Vaginalinfektionen in den letzten Wochen	273
Blutungen	275
Natürliche Methoden der Geburtsvorbereitung	278
Terminüberschreitung	287
Geburtseinleitung	291
Wenn alles anders kommt – der Kaiserschnitt	302

GEBURT	304
Das Geburtsergebnis	306
Naturereignis Geburt	307
Das nicht planbare Ereignis Geburt	309
Geburtsschmerzen	312
Eine natürliche, sanfte, gute Geburt	316
Operative Geburten – Kaiserschnitt	320
Zeichen des Geburtsbeginns	328
Wehen	329
Fruchtwasser, Blasensprung	334
Die Nabelschnur	342
Schleimabgang, Schleimpfropf	343
Blutungen	344
Übelkeit, Erbrechen	345
Durchfall	347
Geburtsphasen	348
Die Geburtsmechanismen bildhaft erklärt	349
Eröffnungswehen	351
Übergangswehen	353
Mütterliche Gebärpositionen	354
Der Weg des Kindes – prägend fürs Leben	359
Mutter und Kind in der Austreibungsphase	360
Die Geburt des Kindes	363
Begleitpersonen: Ihr DA-SEIN ist wertvoll	366
Eine weitere Begleitperson	367
Eröffnungsphase – mitwarten	367
Helfende Hände und mitatmen	368
Übergangsphase – mitfühlen, mitatmen, dabei sein	369
Austreibungsperiode – die Geburt Ihres Kindes	370

Naturheilkundliche Geburtsbegleitung	372
Nachgeburtsphase	379
Natürliche Unterstützungsmöglichkeiten	380
Blutverlust nach der Geburt	382
Stille, glücklose Geburt	385
Das traurige Ende einer guten Hoffnung	386
Abschied vom Sternenkind	387
Plötzlicher Kindstod	388
Die Tage und die Zeit nach dem Tod des Kindes	389
Ritual statt Beerdigung	390
Naturheilkunde hilft beim Abschiednehmen	390
WOCHENBETT	395
Hebammenhilfe	396
Die Bedeutung des Wochenbetts	396
Eltern im Wochenbett	398
Zeit, Zuneigung, Zuwendung für die Mutter	399
Das Frühwochenbett	400
Erholung von der Geburt, eine Woche im Bett	400
Wochenbettverlauf	402
Die ersten Stunden	403
Der erste Tag	407
Der zweite Tag	409
Der dritte Tag	410
Der vierte und fünfte Tag	412
Der siebte bis zehnte Tag	415
Das Wochenbett nach einem Kaiserschnitt	416
Naturheilkunde im Wochenbett	420
Die Psyche im Wochenbett	422
Körperliche Störungen im Frühwochenbett	429
Der Beckenboden	437

Maßnahmen bei Geburtsverletzungen	441
Der Partner im Wochenbett	444
Das Neugeborene	449
Aus dem Mutterleib in diese Welt geboren werden	449
Der erste Schrei	449
Die ersten Lebensminuten	450
Geburtsstrapunzen – die operative oder kritische Geburt	451
Die erste Stunde	454
Die ersten Lebensstunden, -tage und -wochen	457
Der erste Tag	459
Der zweite Tag	465
Der dritte Tag	474
Der vierte Tag	478
Der fünfte Tag	483
Der sechste bis zehnte Tag	485
Hautpflege mit Aromamischungen	488
Nabelpflege	490
Neugeborenenengelbsucht (Ikterus)	494
Sorgen und Ängste	498
Erste banale Erkrankungen	500
Schlussbemerkungen	518
Die Stillzeit	523
Erfolgreiches Stillen – Überzeugung ist alles	523
Zusammensetzung der Frauenmilch	526
Allergien und Stillen	529
Muttermilch und Schadstoffbelastung, Stilldauer	531
Fehlinformationen, Partner, Familiensituation	533
Brustveränderung	535
Stillende Mutter sein	536
Praktische Stillinformationen	541
Trinkmenge und Gewichtszunahme des Stillkindes	555
Besonderheiten mütterlicherseits	560
Stillhilfsmittel	565

Milchstau oder Brustentzündung (Mastitis)	568
Zwillings- und Problemkinder	577
Ernährung der stillenden Mutter	578
Zufüttern des Stillkindes	580
Abstillen	582
Das Spätwochenbett	586
Familienalltag und Hausfrauensituation	586
Begleiterscheinungen im Spätwochenbett	589
Sexualität nach der Geburt, Verhütung	594
Das Abenteuer des Elternseins	599
Danksagung	601
Hebammenhilfe für Mutter und Kind	604
WHO-Empfehlungen	606
Edinburgh-Postnatal-Depressions-Skala (EPDS)	607
Nützliche Adressen	608
Bezugsquellen	610
Literatur	611
Register	626