Inhaltsverzeichnis

1.1 Nach Schwangerschaft und Geburt: Wochenbett und Rückbildung 3 störungen 99 1.1.1 Was bedeutet Wochenbett? 3 1.4.5 Störungen und Erkrankungen der 1.1.2 Was bedeutet Rückbildung Bein- und Beckenvenen 105 im Wochenbett 11 1.4.6 Stillprobleme 110 1.2 Physiologie des Wochenbetts 16 1.4.7 Miktionsstörungen 113		Einleitung		• • • • • •		1
Wochenbett und Rückbildung 3 1.1.1 Was bedeutet Wochenbett? 3 1.4.5 Störungen und Erkrankungen der 10.5 Bein- und Beckenvenen 10.5 Bein- und Beckeenvenen 10.5 Bein- und Beckenvenen 10.5 Bein- und Probleme 10.5	1	Grundlagen zu Wochenbett und	d Rüc	kbild	ung	3
Wochenbett und Rückbildung 3 1.1.1 Was bedeutet Wochenbett? 3 1.4.5 Störungen und Erkrankungen der 10.5 Bein- und Beckenvenen 10.5 Bein- und Beckeenvenen 10.5 Bein- und Beckenvenen 10.5 Bein- und Probleme 10.5	1.1	Nach Schwangerschaft und Geburt:		1.4.4	Wundheilung und Wundheilungs-	
1.1.1 Was bedeutet Wochenbett? 3 1.4.5 Störungen und Erkrankungen der Bein- und Beckenvenen 105 im Wochenbett 11 1.4.6 Stillprobleme 110 1.2 Physiologie des Wochenbetts 16 1.4.7 Miktionsstörungen 113 1.2.1 Physiologische Rückbildungsvorgänge nach Schwangerschaft und Geburt während des normalen Wochenbettverlaufs 16 1.4.8 Defäkationsstörungen 116 11.4.9 Funktionsstörungen im Vaginalbereich 123 1.2.2 Hormonelle Umstellung bis hin zur erneuten Ovarialfunktion, Menstruation, Fertilität 16 16 16 Hunktionsstörungen im Vaginalbereich 123 1.2.2 Hormonelle Umstellung bis hin zur erneuten Ovarialfunktion, Menstruation, Fertilität 16 1.4.11 Psychische Störungen im Vaginalbereich 123 1.2.2 Hormonelle Umstellung bis hin zur erneuten Ovarialfunktion, Menstruation, Fertilität 16 1.4.11 Psychische Störungen im Vaginalbereich 123 1.2.2 Hormonelle Umstellung bis hin zur erneuten Ovarialfunktion, Menstruation, Fertilität 1.5 Ernährung, Körpertflege, Sexualität 1.2.2 Veränderte Physiologie bei Zustand Anpassungsvorgänge (Involution und Adaptation) 1.5 Ernährung, Körpertflege, Sexualität			3			99
1.1.2 Was bedeutet Rückbildung im Wochenbett 11 1.4.6 Stillprobleme 110 1.2 Physiologie des Wochenbetts 16 1.4.7 Miktionsstörungen 113 1.2.1 Physiologische Rückbildungsvorgänge nach Schwangerschaft und Geburt während des normalen Wochenbettverlaufs 1.4.8 Defäkationsstörungen 116 1.2.2 Hormonelle Umstellung bis hin zur erneuten Ovarialfunktion, Menstruation, Fertilität 16 14.7 Funktionssiörungen im Vaginalbereich 123 1.2.2 Hormonelle Umstellung bis hin zur erneuten Ovarialfunktion, Menstruation, Fertilität 16 14.7 Funktionssiörungen im Vaginalbereich 123 1.2.2 Hormonelle Umstellung bis hin zur erneuten Ovarialfunktion, Menstruation, Fertilität 16 14.10 Punktionssiörungen im Vaginalbereich 123 1.2.2 Hormonelle Umstellung bis hin zur erneuten Ovarialfunktion, Menstruation, Fertilität 16 14.11 Punktionsseinschränkungen an der Waginalbereich 123 1.2.2 Hormonelle Umstellung bis hin zur erneuten Ovarialfunktion, Menstruation, Fertilität 16 14.11 Psunktionsseinschränkungen an der 128 1.2.2 Veränderte Physiologie bei Zustand nach Sectio caesarea 15 15 Ernährung, Körperpflege, Sexualität und Partnerschaft 162 1.2.4 </td <td>1.1.1</td> <td></td> <td></td> <td>1.4.5</td> <td></td> <td></td>	1.1.1			1.4.5		
im Wochenbett 11 1.4.6 Stillprobleme 110 1.2 Physiologie des Wochenbetts 16 1.4.7 Miktionsstörungen 113 1.2.1 Physiologische Rückbildungsvorgänge nach Schwangerschaft und Geburt während des normalen Wochenbettverlaufs 1.4.8 Defäkationsstörungen im Vaginalbereich 123 1.2.2 Hormonelle Umstellung bis hin zur erneuten Ovarialfunktion, Menstruation, Fertilität 16 1.4.11 Psychische Störungen im Vaginalbereich 123 1.2.2.3 Genitale Rückbildungs- und Wundheilungsvorgänge (Involution) 17 1.4.11 Psychische Störungen im Vaginalbereich 123 1.2.2 Veränderte Physiologie bei Zustand nach Sectio caesarea 16 1.4.11 Psychische Störungen im Vaginalbereich 123 1.2.3 Extragenitale Rückbildungs- und Anapssungsvorgänge (Involution und Adaptation) 17 1.5 Ernährung, Körperpflege, Sexualität und Partnerschaft 162 1.3.1 Körpergewicht, Körpertemperatur und Puls im Wochenbett 1.5 Sexualität und Partnerschaft 165 1.3.2 Kreislauf, Herz, Wasserretention 35 1.6.1 Leben mit dem Neugeboren werden 188 1.3.3						105
1.2 Physiologische Rückbildungsvorgänge nach Schwangerschaft und Geburt während des normalen Wochenbettverlaufs. 16 1.2.2 Hormonelle Umstellung bis hin zur erneuten Ovarialfunktion, Menstruation, Fertilität 16 1.2.3 Genitale Rückbildungsvorgänge (Involution) 17 1.2.4 Veränderte Physiologie bei Zustand nach Sectio caesarea 22 1.5.2 Körperpflege, Sexualität und Partnerschaft 16 2. Extragenitale Rückbildungs- und Adaptation) 15 1.3.1 Körpergewicht, Körpertemperatur und Puls im Wochenbett 13.3 Hämodynamische Veränderungen an den venösen Blutgefäßen 13.3 Nieren- und Harnblasenfunktion (Harntrakt) 14 1.3.3 Nieren- und Analfunktion 15 1.3.4 Haut 16 1.3.5 Punktionsstörungen 116 1.4.8 Defäkationsstörungen 116 1.4.9 Funktionsstörungen an der Punktionseinschränkungen an der Punktionseinscheriahung mit Al.4.10 Funktionseinschränkungen an der Bauchmuskulatur 128 1.4.10 Funktionseinschränkungen an der Bauchmuskulatur 128 1.4.11 Psychische Störungen 113 1.4.10 Funktionseinschränkungen an der Bauchmuskulatur 128 1.4.10 Funktionseinschränkungen an der Bauchmuskulatur 128 1.4.11 Psychische Störungen 116 1.4.10 Funktionseinschränkungen an der Bauchmuskulatur 128 1.4.11 Psychische Störungen 116 1.4.10 Funktionseinschränkungen an der Bauchmuskulatur 128 1.4.11 Psychische Störungen 116 1.4.10 Funktionseinschränkungen an der Bauchmuskulatur 128 1.4.10 Funktionseinschränkungen an der Bauchmuskulatur 128 1.4.11 Psychische Störungen 116 1.4.10 Funktionseinschränkungen an der Wenöchernen Beckenring 140 1.4.12 Beschwerden und Probleme 15 1.5 Ernährung, Körperpflege, Sexualität und Partnerschaft 162 1.5 Einführung 162 1.5 Eben mit dem Neugeborenen/ Säugling 167 1.6 Leben mit dem Neugeborenen/ Sä			11	1.4.6		
1.2.1 Physiologische Rückbildungsvorgänge nach Schwangerschaft und Geburt während des normalen Wochenbettverlaufs	1.2		16	1.4.7		
nach Schwangerschaft und Geburt während des normalen Wochenbettverlaufs	1.2.1			1.4.8		
während des normalen Wochenbett- verlaufs						
verlaufs						
1.2.2 Hormonelle Umstellung bis hin zur erneuten Ovarialfunktion, Menstruation, Fertilität 16 1.2.3 Genitale Rückbildungs- und Wundheilungsvorgänge (Involution) 17 1.2.4 Veränderte Physiologie bei Zustand nach Sectio caesarea 22 1.2.5 Körpergemitale Rückbildungs- und Anapassungsvorgänge (Involution und Adaptation) 35 1.3.1 Körpergewicht, Körpertemperatur und Puls im Wochenbett 35 1.3.2 Kreislauf, Herz, Wasserretention 35 1.3.3 Hämodynamische Veränderungen an den venösen Blutgefäßen 37 1.3.4 Haut 40 1.3.5 Nieren- und Harnblasenfunktion (Harntrakt) 42 1.3.6 Darm- und Analfunktion (Harntrakt) 42 1.3.7 Funktionseinheit abdominopelvine Leibeshöhle (Rumpfkapsel) 52 1.3.8 Knöchernes Becken und seine Bedeutung für die Geburt 84 1.3.9 Laktation: Stillen 90 1.4 Beschwerden und Probleme im 14.4.11 Psychische Störungen 13.6 1.4.11 Psychische Störungen 13.6 1.4.12 Beschwerden und Probleme am knöchernen Beckenring 14.10 1.5 Ernährung, Körperpflege, Sexualität und Partnerschaft 162 1.5.1 Einführung 162 1.5.2 Körperpflege 164 1.5.5 Ernährung, Körperpflege, Sexualität und Partnerschaft 162 1.6.6 Finden in die Elternrolle 165 1.6.7 Abweichung von der normalen Entwicklung erkennen 178 2 Begleitenden Neugeborenen/ Säugling 167 2 Abweichung von der normalen Entwicklung erkennen 178 2 Abweichung von der normalen Entwicklung erkennen 178 2 Abweichung von der normalen Entwicklung erkennen 178 3 Hämder nach Secte 20 Abweichung von der normalen Entwicklung erkennen 178 3 Laktation Haut 40 3 Leben mit dem Neugeborenen/ Säugling 162 4 Abweichung von der normalen Entwicklung erkennen 178 4 Leben mit dem Neugeborenen/ Säugling 179 4 Begleitennen 17			16		Bauchmuskulatur	128
Menstruation, Fertilität	1.2.2	Hormonelle Umstellung bis hin zur		1.4.11		
1.2.3 Genitale Rückbildungs- und Wundheilungsvorgänge (Involution) 17		erneuten Ovarialfunktion,		1.4.12	Beschwerden und Probleme	
Wundheilungsvorgänge (Involution) 17 und Partnerschaft 162 1.2.4 Veränderte Physiologie bei Zustand nach Sectio caesarea 22 1.5.2 Körperpflege 164 1.3 Extragenitale Rückbildungs- und Anpassungsvorgänge (Involution und Adaptation) 35 1.6.1 Leben mit dem Neugeborenen/ Säugling 167 1.3.1 Körpergewicht, Körpertemperatur und Puls im Wochenbett 35 1.6.2 Abweichung von der normalen Entwicklung erkennen 178 1.3.3 Hämodynamische Veränderungen an den venösen Blutgefäßen 37 1.6.4 Geburtsverarbeitung/unverarbeitete 37 1.6.4 Geburtsverarbeitung/unverarbeitete 37 1.6.4 Geburtsverarbeitung/unverarbeitete 38 1.7 Hilfestellungen für betroffene 42 1.7.1 Hilfestellungen für betroffene 42 1.7.2 Plötzlicher Kindstod 200 Ebedeutung für die Geburt 48 1.8.1 Spezielle Aufgaben beim 4.9 Begleitende Anwendungs- und Be-		Menstruation, Fertilität	16		am knöchernen Beckenring	140
1.2.4 Veränderte Physiologie bei Zustand nach Sectio caesarea	1.2.3			1.5	Ernährung, Körperpflege, Sexualität	
nach Sectio caesarea			17			
1.3 Extragenitale Rückbildungs- und Anpassungsvorgänge (Involution und Adaptation)	1.2.4			1.5.1		
Anpassungsvorgänge (Involution und Adaptation)			22	1.5.2		
und Adaptation)	1.3					
1.3.1Körpergewicht, Körpertemperatur und Puls im Wochenbett351.6.2Abweichung von der normalen1.3.2Kreislauf, Herz, Wasserretention35Entwicklung erkennen1781.3.3Hämodynamische Veränderungen an den venösen Blutgefäßen1.6.3Wenn Kinder zu früh geboren werden1881.3.4Haut40Geburtsverarbeitung/unverarbeitete1.3.5Nieren- und Harnblasenfunktion (Harntrakt)1.7"Gute Hoffnung – jähes Ende"1961.3.6Darm- und Analfunktion48Wöchnerinnen/Eltern1991.3.7Funktionseinheit abdominopelvine Leibeshöhle (Rumpfkapsel)1.7.2Plötzlicher Kindstod2001.3.8Knöchernes Becken und seine Bedeutung für die Geburt841.8.1Spezielle Aufgaben beim1.3.9Laktation: Stillen90Wochenbettbesuch2051.4Beschwerden und Probleme im1.9Begleitende Anwendungs- und Be-						167
und Puls im Wochenbett			35	1.6.1		
1.3.2Kreislauf, Herz, Wasserretention35Entwicklung erkennen1781.3.3Hämodynamische Veränderungen an den venösen Blutgefäßen1.6.3Wenn Kinder zu früh geboren werden1881.3.4Haut40Geburtsverarbeitung/unverarbeitete1.3.5Nieren- und Harnblasenfunktion (Harntrakt)1.7"Gute Hoffnung – jähes Ende"1961.3.6Darm- und Analfunktion421.7.1Hilfestellungen für betroffene1.3.7Funktionseinheit abdominopelvine Leibeshöhle (Rumpfkapsel)1.7.2Plötzlicher Kindstod2001.3.8Knöchernes Becken und seine Bedeutung für die Geburt841.8.1Spezielle Aufgaben beim1.3.9Laktation: Stillen90Wochenbettbesuch2051.4Beschwerden und Probleme im1.9Begleitende Anwendungs- und Be-	1.3.1					167
1.3.3Hämodynamische Veränderungen an den venösen Blutgefäßen1.6.3Wenn Kinder zu früh geboren werden1881.3.4Haut40Geburtsverarbeitung/unverarbeitete1.3.5Nieren- und Harnblasenfunktion (Harntrakt)1.7"Gute Hoffnung – jähes Ende"1961.3.6Darm- und Analfunktion421.7.1Hilfestellungen für betroffene1.3.7Funktionseinheit abdominopelvine Leibeshöhle (Rumpfkapsel)1.7.2Plötzlicher Kindstod2001.3.8Knöchernes Becken und seine Bedeutung für die Geburt841.8.1Spezielle Aufgaben beim1.3.9Laktation: Stillen90Wochenbettbesuch2051.4Beschwerden und Probleme im1.9Begleitende Anwendungs- und Be-				1.6.2		
an den venösen Blutgefäßen			35			
1.3.4 Haut40Geburtserlebnisse1931.3.5 Nieren- und Harnblasenfunktion (Harntrakt)1.7 "Gute Hoffnung – jähes Ende"1961.3.6 Darm- und Analfunktion48Hilfestellungen für betroffene1.3.7 Funktionseinheit abdominopelvine Leibeshöhle (Rumpfkapsel)1.7.2 Plötzlicher Kindstod200Leibeshöhle (Rumpfkapsel)521.8 Die Nachsorgehebamme und ihre1.3.8 Knöchernes Becken und seine Bedeutung für die Geburt841.8.1 Spezielle Aufgaben beim1.3.9 Laktation: Stillen90Wochenbettbesuch2051.4 Beschwerden und Probleme im1.9 Begleitende Anwendungs- und Be-	1.3.3					188
1.3.5Nieren- und Harnblasenfunktion (Harntrakt)1.7"Gute Hoffnung – jähes Ende"1961.3.6Darm- und Analfunktion481.7.1Hilfestellungen für betroffene1.3.7Funktionseinheit abdominopelvine Leibeshöhle (Rumpfkapsel)1.7.2Plötzlicher Kindstod2001.3.8Knöchernes Becken und seine Bedeutung für die Geburt521.8Die Nachsorgehebamme und ihre1.3.9Laktation: Stillen841.8.1Spezielle Aufgaben beim1.3.9Laktation: Stillen90Wochenbettbesuch2051.4Beschwerden und Probleme im1.9Begleitende Anwendungs- und Be-		_		1.6.4		
(Harntrakt)421.7.1Hilfestellungen für betroffene1.3.6Darm- und Analfunktion48Wöchnerinnen/Eltern1991.3.7Funktionseinheit abdominopelvine Leibeshöhle (Rumpfkapsel)1.7.2Plötzlicher Kindstod2001.3.8Knöchernes Becken und seine Bedeutung für die Geburt521.8Die Nachsorgehebamme und ihre Aufgaben2021.3.9Laktation: Stillen841.8.1Spezielle Aufgaben beim1.3.9Laktation: Stillen90Wochenbettbesuch2051.4Beschwerden und Probleme im1.9Begleitende Anwendungs- und Be-			40			
1.3.6Darm- und Analfunktion48Wöchnerinnen/Eltern1991.3.7Funktionseinheit abdominopelvine Leibeshöhle (Rumpfkapsel)1.7.2Plötzlicher Kindstod2001.3.8Knöchernes Becken und seine Bedeutung für die Geburt521.8Die Nachsorgehebamme und ihre Aufgaben2021.3.9Laktation: Stillen90Wochenbettbesuch2051.4Beschwerden und Probleme im1.9Begleitende Anwendungs- und Be-	1.3.5		40			196
1.3.7Funktionseinheit abdominopelvine Leibeshöhle (Rumpfkapsel)1.7.2Plötzlicher Kindstod2001.3.8Knöchernes Becken und seine Bedeutung für die Geburt841.8.1Spezielle Aufgaben2021.3.9Laktation: Stillen90Wochenbettbesuch2051.4Beschwerden und Probleme im1.9Begleitende Anwendungs- und Be-	400			1.7.1		100
Leibeshöhle (Rumpfkapsel)			48	4.70		
1.3.8Knöchernes Becken und seine Bedeutung für die Geburt841.8.1Spezielle Aufgaben beim1.3.9Laktation: Stillen90Wochenbettbesuch2051.4Beschwerden und Probleme im1.9Begleitende Anwendungs- und Be-	1.3./					200
Bedeutung für die Geburt	120		52	1.8	•	202
1.3.9 Laktation: Stillen90Wochenbettbesuch2051.4 Beschwerden und Probleme im1.9 Begleitende Anwendungs- und Be-	1.3.8		0.4	101		202
1.4 Beschwerden und Probleme im 1.9 Begleitende Anwendungs- und Be-	120			1.8.1		205
			90	1.0		205
riun- und Sparwochenbert 95 Handungsmeinoden im wochenbert . 206	1.4		O.E.	1.9		206
	1 / 1			101		
	1.4.1		33			
1.4.2 Verstärkte vaginale Blutungen/ 1.9.2 Homöopathie 207 Hämatome 96 1.9.3 Reflexzonentherapie am Fuß 208	1.4.2		06			
1.4.3 Erhöhte Temperatur bis Fieber 1.9.4 Babymassage	1/12		50		•	
(Puerperalfieber) 98	17.3		98	1.3.7	buby mussage	203

2	Befundaufnahme			211
2.1 2.2 2.2.1 2.2.2	Anamnese	2 2.3.1 2 2.3.2	Befundaufnahme Spätwochenbett 2 Befragen – Inspizieren – Palpieren 2 Abweichungen von dem normalen Befinden einer Spätwöchnerin 2	215
3	Behandlungsziele für die Rückbild	dung		217
3.1	Frühwochenbett (1. bis 10. Tag		Ziele für die ersten Tage bei Zustand	
3.1.1 3.1.2	post partum)	7 3.2 3.2.1	nach Sectio caesarea Spätwochenbett Allgemeine Ziele Hinweise bei Abweichung von der Norm	218 218
4	Therapiekonzepte zur Rückbildun	ıg im Fri	ih- und Spätwochenbett	220
4.1	Grundlagen der Behandlungs- und Bewegungsangebote für Früh- und Spätwöchnerinnen nach der Geburt 220	0	Übungsanleitung nach Klinikent- lassung bis zum Besuch der Rückbildungsgruppe oder zum	
4.1.1 4.1.2	Arbeitsweise der Muskulatur	4.3	Eigenüben	
4.1.3 4.2	Bewegung vermitteln und anleiten 229 Behandlung im Frühwochenbett 232	9 4.3.1	Anwendung von Lagerungshilfen, Spürhilfen und Übungshilfen	
4.2.1	Behandlung bei normalem	4.3.2	Schwerpunkte der	
4.2.2	Wochenbettverlauf		Rückbildungsgymnastik 3 Ausblick für die Zeit nach der	320
4.2.3	nach Sectio caesarea		Rückbildungsgymnastik 3	390
5	Beckenbodendysfunktion in späte (Carrière)			393
5.1	Neurophysiologie des Beckenbodens 393		Gynäkologische Störungen –	
5.1.1	Zusammenwirken von Urethra (Harnröhre) – innerem Blasenschließ- muskel – äußerem Blasenschließ-	5 / 1	Senkungen (Deszensus) bis Prolapse von Uterus und Vagina	403
	muskel – Harnblase und deren		Senkungen und Prolaps von	
5.1.2	autonomer Kontrolle	5.4.2	Uterus und Vagina	
5.2	Urogynäkologische Störungen bei Speicherung und Entleerung der Blase 39	5.5.1	*	
5.2.1	Ursachen für unterschiedliche	5.5.2	Übungen bei Harninkontinenz	
5.2.2	9		Übungen bei Stuhl- und Windinkontinenz	
5.3	und Entleerung		Biofeedback und Elektrotherapie	410

XIV Inhaltsverzeichnis

6	Gestaltung der Rückbildungsgymnastik				
6.1 6.1.1	Kursleitung		leitung und Gesprächsführung		
	beachtende Prinzipien 414	6.2	Organisation der Rückbildungskurse	417	
7	Schlussbetrachtung			. 421	
	Literatur			426	
	Sachverzeichnis			430	