

Stichwortverzeichnis

A

Achtsamkeit 48
 aktive Austrittsphase 89
 Aktivitätsphase 88
 Ängste 150
 Angst-Verkrampfung-Schmerz-
 Kette 45
 Anlegen 94, 139
 Anlegen, erstes 138
 APGAR-Score 93
 Atemtechniken 36
 Atmung, selbstständige 91
 Atmung, Veränderung 32

B

Babyblues 144
 Baden 133
 Becken 23, 116
 Beckenboden 63, 67
 – Aufbau 64
 – Funktionen 67
 Beckenbodentrainingsgeräte 74
 Blähungen 143, 144
 Blasenentzündung 14
 Blasensprung 86, 114
 Blutgasanalyse 93
 Brust, Veränderungen 17
 Brustwarzenformen 95

D

Depression, postpartale 145
 Durst 13

E

Eihäute 111
 Eisen 54
 Entwicklung des Babys 26
 Erbrechen 14
 Ernährung 20, 52, 115
 Eröffnungswehen 88, 112

F

FEARLESS-Methode 147
 Ferguson-Reflex 112
 Flaschenfütterung 142
 Folsäure 55
 Fontanellen 93

G

Gebärmutterhals 85, 111
 Gebärmuttermuskulatur 109
 Geburt, natürliche 129
 Geburtsberichte 153
 Geburt, schmerzfreie 129
 Geburtseinleitung 115
 Geburtskanal 117
 Geburtsklinik 153
 Geburtsverlauf 64, 85
 Geburtszange 135
 Geschmacksvorlieben 13
 Gewichtsentwicklung des
 Neugeborenen 94

H

Hämorrhoiden 22
 Harndrang 14
 Hautjucken 24
 Haut, Veränderungen 17
 Hautveränderungen beim
 Neugeborenen 93
 Heißhungerattacken 53
 Hintermilch 99
 Hormone 34, 108

J

Jod 55

K

Kaiserschnitt 133
 Kaiserschnitt, geplanter 130
 Kaiserschnitt, ungeplanter 135
 Kalzium 54
 Karpaltunnelsyndrom 25
 Käseschmiere 92
 Koffein 57
 Kolostrum 94, 98, 140
 Kopfbergehaltung 95
 Körpersprache des Babys 142
 Kribbeln in Händen und Beinen
 24
 Kurzatmigkeit 13

L

Lanugo-Behaarung 92
 Latenzphase 85
 Lippenbremse 36
 Lunge, Veränderung 91

M

Massagen 131
 Mekonium 96
 Michaelis-Raute 132
 Milchbildung 139
 Milcheinschuss 99
 Müdigkeit 13
 Mutterbänder 16
 Muttermilch 98
 Muttermilch, reife 99
 Muttermund 85

N

Nachgeburtsphase 90
 Notkaiserschnitt 135

O

Östrogen 108, 109, 111
 Oxytocin 99, 110, 112, 114

P

Parasympathikus 43
 Partnerschaft 11
 PDA 130, 151
 Pre-Nahrung 142
 Pressdrang 74, 89
 Pressphase 73
 Progesteron 34, 72, 108
 Prostaglandin 109, 112, 113

S

S3-Leitlinie 152
 Saugglocke 134
 Schambeinfuge, Auflockerung
 der 22
 Schlafprobleme 25
 Schleimpfropf 88
 Schmerzen 151
 Schwangerschaftsbeschwerden
 12, 20
 Schwangerschaftschnupfen 18
 Sehvermögen 24
 Sodbrennen 20
 Speichelfluss 16
 Spieluhr 60
 Sport 58
 Stillen 94
 Stillhütchen 95
 Stimme, Veränderung 18

Stress 103
 Surfactant 91
 Symphyse 22

T

Tee 56
 Träume 19

U

Übelkeit 14, 15
 Übergangsmilch 98
 Übergangsphase 89
 Übungen
 – Aktivieren aller Beckenbodenschichten nach der Geburt 79
 – Atemübung bei Zwerchfellhochstand 33
 – Atmung mit der Lippenbremse 40
 – Auflockerung der Rückenmuskulatur 123
 – Basisübung Atmung 30
 – Damm-Massage 72
 – Entspannungsübung mit der Lippenbremse 40

–erspüren der äußeren Beckenbodenschicht 66
 –erspüren der inneren Beckenbodenschicht 66
 –erspüren der mittleren Beckenbodenschicht 66
 –Haltungsübungen mit der Lippenbremse 41
 –Im Wochenbett die Taille formen 80
 –Lokomotiv-Atmung 75
 –Öffnung des Beckenausgangs 125
 –Öffnung des Beckeneingangs 124
 –Sitzen, korrektes 38
 –Sprechatmung zur Aktivierung des Beckenbodens 71
 –Stehen, korrektes 38
 –Tönen mit Haa 70
 –Treppensteigen bei Wehen 119
 –Übung mit einem Handtuch 122
 –Übung mit einem Seil 121

–Verlängertes Ausatmen 59
 –Zwerchfell-Schwingen 75

V

Väter bei der Geburt 136
 Vegetatives Nervensystem 43
 Verstopfung 21
 Vitamin A 53
 Vitamin D 54, 99
 Vitamin K 99
 Vormilch 94, 98

W

Wehen 25, 109
 Wehen, koordinierte 83, 88
 Wehen, unkoordinierte 20, 82, 84
 Wochenbett 100
 Wochenfluss 102

Z

Zahnfleischbluten 18
 Zwerchfell 33, 67
 Zwerchfellhochstand 22

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen.
 So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen.
 Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

<https://kundenservice.thieme.de> | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart



[/trias.tut.mir.gut](https://www.facebook.com/trias.tut.mir.gut)



[/mama.mag.trias](https://www.facebook.com/mama.mag.trias)



[/trias_verlag](https://www.instagram.com/trias_verlag)



[/triasverlag](https://www.pinterest.com/triasverlag)



www.trias-verlag.de/newsletter