

## Stichwortverzeichnis

### A

Achtsamkeit 48  
 aktive Austrittsphase 89  
 Aktivitätsphase 88  
 Ängste 150  
 Angst-Verkrampfungs-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](https://www.trias-verlag.de/newsletter)