

Kirstin Bütke
Cornelia Schwenger-Fink

Evidenzbasierte Wochenbettpflege

Eine Arbeitshilfe für Hebammen
im Praxisalltag

Verlag W. Kohlhammer

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Tabellenverzeichnis | 8 |
| Abbildungsverzeichnis | 9 |
| 1 Einführung | 11 |
| 1.1 Was ist Evidenzbasierte Betreuung, Pflege und Medizin? | 12 |
| <i>Kirstin Bütke</i> | |
| 1.1.1 Definitionen | 13 |
| 1.1.2 Vorgehen | 15 |
| 1.2 Evidenz dieses Buches | 17 |
| 2 Thematischer Einstieg | 18 |
| <i>Kirstin Bütke und Cornelia Schwenger-Fink</i> | |
| 2.1 Gesundheit der Wöchnerin | 18 |
| 2.2 Konzept der Wochenbettbetreuung | 19 |
| 2.3 Ablauf eines Wochenbettbesuches | 20 |
| 2.4 Dokumentationsbögen | 23 |
| 2.4.1 Geburtshilflicher Anamnesebogen | 23 |
| 2.4.2 Wochenbettbetreuungsbogen | 23 |
| 3 Betreuung der Wöchnerin | 27 |
| 3.1 Genitale und extragenitale Involution | 27 |
| <i>Kirstin Bütke</i> | |
| 3.1.1 Rektusdiastase | 27 |
| 3.1.2 Involution von Uterus, Zervix und Vagina .. | 30 |
| 3.1.3 Beckenboden | 33 |
| 3.1.4 Lochien | 39 |
| 3.1.5 Hämoglobin | 43 |
| 3.1.6 Varizen | 46 |
| 3.1.7 Ödeme | 48 |
| 3.2 Ausscheidung | 52 |
| 3.2.1 Miktion | 52 |
| 3.2.2 Defäkation | 56 |
| 3.2.3 Hämorrhoidalleiden | 58 |
| 3.3 Vaginale Geburt: Geburtsverletzungen | 62 |
| 3.3.1 Damm | 62 |
| 3.3.2 Symphysenschäden | 68 |

| | | | |
|-----|-------|--|-----|
| | 3.3.3 | Steißbeinluxation | 70 |
| | 3.3.4 | Schmerzen | 71 |
| 3.4 | | Abdominale Geburt: Sectio caesarea | 73 |
| | 3.4.1 | Dimension von Sectio in Deutschland | 73 |
| | 3.4.2 | Geburtsverletzung Sectionaht | 76 |
| | 3.4.3 | Sectio und Psychosomatik | 78 |
| 3.5 | | Brust und Stillen | 80 |
| | 3.5.1 | Stillreflexe | 80 |
| | 3.5.2 | Stillbeginn | 84 |
| | 3.5.3 | Stillanleitung | 87 |
| | 3.5.4 | Inspektion und Palpation der Brust | 89 |
| | 3.5.5 | Brustmassage | 90 |
| | 3.5.6 | Entleeren der Brust von Hand nach Marmet-Technik | 92 |
| | 3.5.7 | Hypogalaktie | 93 |
| | 3.5.8 | Schlupf- und Hohlmamillen | 95 |
| | 3.5.4 | Initiale Brustdrüenschwellung, wunde Brustwarzen und Soor | 97 |
| | 3.5.5 | Milchstau und Mastitis | 100 |
| | 3.5.6 | Abstillen | 102 |
| 4 | | Das Neugeborene | 106 |
| | 4.1 | Gedeihen des Kindes | 106 |
| | 4.1.1 | Tägliche Mindesttrinkmenge | 107 |
| | 4.2 | Pflege des Neugeborenen | 109 |
| | 4.2.1 | Hautpflege | 109 |
| | 4.2.2 | Windeldermatitis | 113 |
| | 4.2.3 | Nabelpflege | 115 |
| | 4.3 | Nabelbruch und Nabelgranulom | 118 |
| | 4.3.1 | Nabelbruch | 118 |
| | 4.3.2 | Nabelgranulom | 119 |
| | 4.4 | Neugeborenenikterus | 120 |
| | 4.5 | Neugeborenen-Konjunktivitis | 122 |
| | 4.5.1 | Augenpflege des Neugeborenen | 124 |
| | 4.5.2 | Augentropfen- oder Augensalbengabe | 124 |
| | 4.6 | Prophylaxen | 125 |
| | 4.6.1 | Vitamin-K-Mangelblutungs-Prophylaxe | 126 |
| | 4.6.2 | Vitamin-D-Rachitisprophylaxe | 128 |
| | 4.6.3 | Karies-Prophylaxe | 130 |
| | 4.6.4 | SIDS-Prophylaxe | 133 |
| | 4.6.5 | Stoffwechselttest (Neugeborenen-Screening) .. | 135 |
| | 4.6.6 | Atopieprophylaxe | 138 |
| | 4.7 | Einführung von Beikost | 141 |
| | 4.7.1 | Beikostplan | 143 |
| | 4.7.2 | Grundrezepte | 144 |
| | 4.8 | Sonstiges | 145 |
| | 4.8.1 | Schlafverhalten | 145 |

| | | |
|-------|--|-----|
| 4.8.2 | Koliken | 147 |
| 4.8.3 | KISS-Syndrom | 149 |
| 4.8.4 | Schrei-Kind | 150 |
| 5 | Elternschaft & Psyche | 153 |
| | <i>Cornelia Schwenger-Fink</i> | |
| 5.1 | Evaluation des Geburtserlebnisses | 154 |
| 5.2 | Sichere Eltern-Kind-Bindung | 159 |
| 5.3 | »Babyblues« versus Wochenbettdepression | 162 |
| | <i>Kirstin Bütke und Cornelia Schwenger-Fink</i> | |
| 6 | Prüfungsfragen | 168 |
| 6.1 | Zu Kap. 2. Thematischer Einstieg | 168 |
| 6.2 | Zu Kap. 3.1. Genitale und extragenitale Involution | 169 |
| 6.3 | Zu Kap. 3.2. Ausscheidung | 174 |
| 6.4 | Zu Kap. 3.3. Vaginale Geburt: Geburtsverletzungen | 177 |
| 6.5 | Zu Kap. 3.4. Abdominale Geburt: Sectio caesarea .. | 178 |
| 6.6 | Zu Kap. 3.5. Brust und Stillen | 180 |
| 6.7 | Zu Kap. 3.6. Das Neugeborene | 182 |
| 6.8 | Zu Kap. 3.7. Elternschaft & Psyche | 185 |
| 7 | Fazit | 190 |
| | <i>Kirstin Bütke</i> | |
| 7.1 | Evidenzbasierte Hebammenarbeit im Wochenbett .. | 190 |
| 7.2 | Zwischen Erfahrung & Evidenz | 191 |
| | Literatur | 193 |
| | Stichwortverzeichnis | 211 |

Tabellenverzeichnis

| | |
|---|-----|
| Tab. 1: Aufbau der Unterkapitel | 12 |
| Tab. 2: Hierarchie der wissenschaftlichen Evidenzen | 16 |
| Tab. 3: Schweregrade von Harnbelastungsinkontinenz | 53 |
| Tab. 4: Gewichtsentwicklung des Neugeborenen | 108 |

Abbildungsverzeichnis

| | |
|--|-----|
| Abb. 1: Geburtshilflicher Anamnesebogen | 25 |
| Abb. 2: Wochenbettbetreuungsbogen | 26 |
| Abb. 3: Rektusdiastase tasten | 29 |
| Abb. 4: Bauchmuskulatur schonendes Aufstehen aus dem Bett ... | 35 |
| Abb. 5: Ökonomisches Treppensteigen | 36 |
| Abb. 6: Horizontaler Bück-Typ | 36 |
| Abb. 7: Vertikaler Bück-Typ | 37 |
| Abb. 8 a–c: Entstauende Lagerung und Gymnastikposition | 50 |
| Abb. 9: Käfer- und Tönnchenstellung | 50 |
| Abb. 10 a–d: Übung Hand-, Fuß- und Beingymnastik im Liegen oder Stehen | 51 |
| Abb. 11: Numerische Rangskale (NRS) | 72 |
| Abb. 12 a–c: Brustmassage nach Chele Marmet | 91 |
| Abb. 13 a–b: Brustmassage nach Plata Rueda | 92 |
| Abb. 14 a–d: Entleeren der Brust von Hand nach Marmet- Technik | 93 |
| Abb. 15: Individuelle geburtsbezogene Fragen nach DNQP und Verbund Hebammenforschung 2014 | 157 |
| Abb. 16: Geburtsevaluation: Individuell angepasster Bogen | 158 |
| Abb. 17: Fragebogen zur PPD-Selbsteinschätzung | 167 |