

PRAXISLEITFADEN FÜR FAMILIENHEBAMMEN UND SOZIALBERUFE Das Kind im ersten Lebensjahr

Anna Stumpe, Antje Michelt, Hans Böhm, Hippokrates Verlag Stuttgart, 1. Aufl. 2012, 121 S., TB, mit zahlreichen farbigen Abb., ISBN 978-3-8304-5527-1, ca. € 25,-



Der Praxisleitfaden für Berufsgruppen, die in Kontakt mit Eltern und ihren Kindern bis zum ersten Lebensjahr stehen, wurde auf Basis einer Studie (M-KID Studie) sowie des Wissens langjähriger

PraktikerInnen erstellt. Er soll helfen, in schwierigen Situationen passende Lösungsansätze und Antworten für Eltern zu finden. Der Ratgeber ist in fünf Kapitel eingeteilt. Im ersten wird auf häufig gestellte Fragen von Eltern in einfachen Worten und mit hilfreichen Abbildungen eingegangen (z.B. Warum schreit mein Kind? Was bedeutet rauchfreie Umgebung? Welche Vorsorgeuntersuchungen sind nötig? Wie kann ich mein Baby „lesen“?).

Das zweite Kapitel behandelt die Wissensvermittlung. Wie kann ich ressourcenorientiert arbeiten und Wissen einfach und verständlich weitergeben? Das dritte Kapitel beschäftigt sich mit dem Erkennen des Hilfsbedarfs. Eine Checkliste, die von Familienhebammen erarbeitet wurde, sowie einige Fallbeispiele sollen erleichtern, die Familiensituation richtig einschätzen zu können. Es wird genau erläutert, auf welche Merkmale zu achten ist, wie der Hilfsbedarf beurteilt wird und wie weiter vorgegangen werden kann.

Kapitel vier geht genauer auf die „Kindeswohlgefährdung“ ein. Misshandlungszeichen und das Vorgehen bei Verdacht der Gefährdung des Kindes werden ebenfalls anhand von Abbildungen und Checklisten verdeutlicht. Das letzte Kapitel weist darauf hin, wie wichtig der Umgang mit Misserfolgen und das „sich Schützen“ für Personen in Sozialberufen ist. Das eigene Netzwerk muss klar geregelt sein, um einem Burnout vorzubeugen. Am Schluss werden noch einige hilfreiche Telefonnummern und Adressen aufgelistet.

Für mich gibt das Handbuch einen guten Überblick zum Thema Kinderschutz und erklärt einfach und verständlich, wie bei einem Verdacht vorgegangen werden soll.

Lisa Fleps

WOCHENBETT- UND RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

Linda Tacke und Marion Stüwe, Hippokrates Verlag Stuttgart, 3. Aufl. 2013, 319 S., ISBN 978-3830455042, ca. € 45,50



Das Buch „Wochenbett- und Rückbildungsgymnastik“ bietet ein umfassendes Wissen über den Aufbau und die Funktion des Beckenbodens und dessen Stärkung durch unterschiedliche, insgesamt 216 Übungen.

Zuerst werden kurz die wichtigsten Grundlageninformationen über den Beckenboden und das Wochenbett gegeben. Gefallen hat mir dabei, dass zwischen Wochenbettübungen nach einer Spontangeburt und einer Sectio unterschieden wird. Dem Beckenbodenschonenden Verhalten im Alltagsleben wird besonders viel Aufmerksamkeit geschenkt, was die Praxisnähe dieses Buches unterstreicht.

Den Hauptteil des Buches machen jedoch die verschiedensten Übungen zur Wahrnehmung und Stärkung des Beckenbodens aus. Dabei wird ganz genau erklärt, welche Ausgangsposition die Frau einnehmen soll, auf welche Korrekturen in der Körperhaltung und Ausführung der Übung die Kursleiterin achten sollte und welche Wirkung diese Übung auf die einzelnen Körperpartien hat. Denn die Übungen stärken nicht nur den Beckenboden, sondern haben auch eine kräftigende und dehnende Wirkung auf den gesamten Körper (z.B. Bauch- und Rumpfmuskulatur). Zum Ausgleich folgt auf die kräftigenden Übungen eine Reihe von Beispielen, wie der Körper gedehnt und somit Verkürzungen und Verkrampfungen vermieden werden können. Auch entspannende Übungen für Körper und Geist sowie Anleitungen zu verschiedensten Massagevarianten sind angeführt. Besonders gefallen hat mir ein Unterkapitel mit Übungen für Mutter und Kind, und dass zum Schluss eine einfache und strukturierte Anleitung zum Aufbau und zur Organisation eines Wochenbett- und Rückbildungsgymnastikkurses folgt. Auch die Zeiteinteilung und die Aufbaumöglichkeiten eines Kurses und deren Durchführungen sind angeführt. Insgesamt kann ich dieses Buch allen Hebammen, die einen Rückbildungskurs anbieten (wollen), empfehlen.

Annika Rothschild

FRAUENHEILKUNDE UND GEBURTSHILFE Grundlagen und therapeutische Konzepte der Anthroposophischen Medizin

Bartholomeus Maris, Salumed Verlag Berlin, 1. Aufl. 2012, 252 S., ISBN 978-3-928914-26-0, € 49,40



Der Autor Dr. med. Bartholomeus Maris ist Gynäkologe. Er ist in einem anthroposophischen Therapeutikum tätig und seit 2008 im Vorstand der Gesellschaft Anthroposophischer Ärzte in

Deutschland. Außerdem ist er Vater von 4 Kindern. In seinem neuen Buch erklärt er in den ersten drei Kapiteln die Grundlagen der Anthroposophischen Medizin und deren Sichtweise auf Mensch, Gesundheit, Fortpflanzung, Sexualität und Frauenheilkunde. Der Hauptteil umfasst die Themenbereiche allgemeine gynäkologische Praxis, Schwangerschaft inklusive Geburt, Wochenbett und Stillzeit sowie die gynäkologische Onkologie. Nach der anthroposophischen Einführung in die jeweilige Thematik werden die wichtigsten Beschwerden und Krankheitsbilder aufgegriffen, mögliche Hintergründe beleuchtet, Therapievorschläge genau erklärt und einzelne Arzneimittel (z.B. Majorana Vaginalgel von WALA, Melissa/Phosphorus comp. von Weleda) und Heilpflanzen (z.B. Cimicifuga, Bryophyllum, Viscum album) umfassend portraitiert. Das Kapitel „Schwangerschaft“ behandelt Beschwerdebilder wie Hyperemesis, vorzeitige Wehentätigkeit, Anämie, GDM, zu heftige Wehendynamik, straffer Muttermund, Geburtsstillstand, verstärkte Nachblutung, Lochialstau, Wochenbettfieber, Mastitis und vieles mehr. Dem letzten Teil zur „Gesinnung in der Anthroposophischen Medizin“ folgt ein sehr interessanter Anhang mit Merkblättern der Gesellschaft Anthroposophischer Ärzte in Deutschland für Eltern und Patientinnen. Die Merkblätter behandeln z.B. Folsäure, Vitamin K, HPV-Impfung und den Umgang mit der Nachgeburt. Es gibt Links zum Downloaden und Ausdrucken.

Das Buch liest sich sehr gut und kann Hebammen, die mit anthroposophischer Medizin vertraut sind oder es werden wollen, als vertiefendes und ergänzendes Nachschlagewerk zur bereits vorhandenen Literatur dienen.

Katharina Mikula