



MAIEUTIKA
H.R. KÖSTER
Dipl.-Medizinpädagogin

FORTBILDUNGSANGEBOTE FÜR HEBAMMEN - THEMENÜBERSICHT

STILLEN, STILLBERATUNG UND STILLSCHWIERIGKEITEN

STILLBERATUNG IM HÄUSLICHEN WOCHENBETT – PROFESSIONELL UND EFFEKTIV

Physiologische Grundlagen und Voraussetzungen (WHO/UNICEF) für einen erfolgreichen Stillstart. Krisenintervention bei Anfangsproblemen wie wunden Brustwarzen, verstärktem Milcheinschuss, zu wenig Milch und erschwertem Anlegen, vorbeugende Maßnahmen. Das schläfrige und das unruhige Kind. Wie viel Stillen muss sein? Stillhütchen und Flasche – der Weg zurück zur Brust. Tipps für den „Stillalltag“, häufig gestellte Fragen.

ANLEGEN BEI STILLSCHWIERIGKEITEN – HILFESTELLUNG UND STILLHILFEN

Individuelle Beratung und Stillmanagement bei wunden Brustwarzen, Milchstau, Mastitis, Abszess und Brustsoor sowie bei Schmerzen der Brust. Vorgehen bei saugschwachen Kindern, Kindern mit Down-Syndrom, Lippen-Kiefer-Gaumen-Spalte und anderen Problemen. Optimale Stilltechniken, sachgerechter Einsatz von Hilfsmitteln und Anwendung alternativer Zufütterungsmethoden.

GEDEIHSSTÖRUNG BEIM GESTILLTEN KIND – SICHER HANDELN, KOMPETENT BERATEN

Mangelnde Gewichtszunahme: Beurteilung, Wachstumskurven, Ernährungsbedarf. Mögliche Ursachen, z.B. Ernährung und Krankheit der Mutter, seltenes Anlegen und Saugstörung, neurologische Auffälligkeit und Stoffwechselproblematik beim Kind. Anamnese und Überprüfung des Stillverhaltens, Untersuchung der Brust und der kindlichen Mundanatomie. Optimierung des Stillens und Steigerung der Milchmenge, Fälle und Lösungswege.

STILLMANAGEMENT BEI KLEINEN UND SPÄTEN FRÜHGEBORENEN (34-37 SSW)

Bedeutung von Muttermilchernährung und Stillen für das Frühgeborene. Die Milchbildung etablieren und aufrecht erhalten. Die Stillbeziehung unterstützen, auf dem Weg vom Känguruen bis zum vollen Stillen: Saugentwicklung, Saugtraining, Stillpositionen. Wie geht es nach der Klinikentlassung weiter? Muttermilch gewinnen, aufbewahren und verwenden. Der Stillstart beim späten Frühgeborenen im (häuslichen) Wochenbett: besondere Beratungsaspekte und erfolgreiches Stillmanagement.

STILLEN UND EMPFÄNGNISVERHÜTUNG

Stillen, Familienplanung und mütterliche Gesundheit. Besondere Aspekte der Sexualität in der Stillzeit. Rückkehr der Fruchtbarkeit unter dem Stillen. Geeignete Verhütungsmittel und -methoden während der Stillzeit, Kontraindikationen. Wirksamkeit und Nebenwirkungen der einzelnen Methoden. Natürliche Familienplanung im Übergang zur Fruchtbarkeit. Stillen als Verhütungsmethode - die Lactational-Amenorrhoea-Method (LAM). Individuelle Beratungsansätze anhand von Fallbeispielen.

STILLBERATUNG BEI MÜTTERLICHER ERKRANKUNG

Orientierende Stillberatung z.B. bei Diabetes, Hypo- und Hyperthyreose, Epilepsie, Multipler Sklerose, psychischer Erkrankung, Alkohol- und Drogenkonsum. Stillen aufrechterhalten in Krankheitskrisen und bei medizinischen Eingriffen. Anästhesien in der Stillzeit, adäquate Auswahl von Medikamenten. Relative und absolute Indikationen für Muttermilchersatznahrung nach WHO. Allmähliches und plötzliches Abstillen. Spezielle Stillberatung und Hilfsangebote.

ERNÄHRUNG IN SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT, BEIKOST UND ALLERGIEPROPHYLAXE

ERNÄHRUNGSBERATUNG – SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT

Grundlagen einer bedarfsgerechten Ernährung während Schwangerschaft und Stillzeit. Evidenz basierte Prophylaxe von Nährstoffmangelsituationen und ernährungsabhängigen Schwangerschafts-komplikationen. Spezielle Beratungsaspekte bei Adipositas, Gestationsdiabetes und das Problem der perinatalen Programmierung. Bedenkliche und unverträgliche Inhaltsstoffe. Alltagstaugliche Ernährungskonzepte zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden der (werdenden) Mutter und des gestillten Kindes.

ERNÄHRUNGSBERATUNG – DAS KIND IM 1. LEBENSJAHR

Neue Erkenntnisse zur bedarfsgerechten Ernährung mit Muttermilch bzw. industriell- und selbst hergestellter Säuglingsnahrung. Aktuelle Empfehlungen zur Einführung von Beikost: Zeitpunkte, geeignete Lebensmittel und Produkte, Schadstoffbelastungen, Nahrungsmittelintoleranzen und -unverträglichkeiten, Evidenz basierte Maßnahmen zur Allergieprophylaxe. Kritische Bewertung nationaler Beikostempfehlungen unter dem Aspekt der Stillförderung und vergleichende Betrachtung mit internationalen Empfehlungen.

VOLLWERTIG KOCHEN: IN SCHWANGERSCHAFT, STILLZEIT & BABYS 1. JAHR

Vollwertküche für Schwangere und Stillende – einfach und schnell zubereitet, gesund und lecker. Selbst hergestellte Mahlzeiten in der B(r)eikostphase – vom ersten Brei bis zum Familientisch. Praktische Umsetzung beim gemeinsamen Kochen und Essen. Tipps für die Gestaltung von Kochkursen und individuellen Anleitungssituationen. Kleine Theorie der qualitätserhaltenden Vorratshaltung und Zubereitung von Lebensmitteln. Vorkenntnisse zu Ernährungsfragen werden vorausgesetzt.

NEUGEBORENES

HYPOGLYKÄMIE BEIM NEUGEBORENEN – PROPHYLAXE UND FRÜHERKENNUNG DURCH DIE HEBAMME

Entstehungszusammenhänge einer Hypoglykämie, Risikofaktoren, Symptome, Notfallmanagement. Kinder diabetischer Mütter. Besonderheiten des Stoffwechsels beim Neugeborenen, Ernährungsbedarf in den ersten Lebensstagen. Evidenz basierte Hypoglykämie-Prophylaxe bei der Geburt und im Rahmen der Wochenbettbetreuung, aktuelle Leitlinien

NEUGEBORENENIKTERUS – PROPHYLAXE UND BEURTEILUNG BEI DER HÄUSLICHEN WOCHENBETTBETREUUNG

Die aktuelle Datenlage zur Hyperbilirubinämie bei Neugeborenen. Auffrischung und Vertiefung von Grundlagenwissen zu den verschiedenen Formen des Neugeborenenikterus. Anamnestische Risikoerfassung, Diagnosestellung, aktuelle Leitlinien. Evidenz basierte Maßnahmen zur günstigen Beeinflussung des Ikterus bzw. zur Vorbeugung einer Hyperbilirubinämie.

HYGIENE UND INFEKTIONSPROPHYLAXE

HYGIENEMAßNAHMEN UND INFEKTIONSPROPHYLAXE – SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

Evidenz basierte Prophylaxe und Früherkennung spezifischer und unspezifischer Infektionserkrankungen während Schwangerschaft und Geburt, Notfallmanagement. Aminvaginose, B-Streptokokken, Ringelröteln, Hepatitis B und C, HIV/AIDS, Toxoplasmose u. a.. Stillen bei Infektionskrankheit der Mutter. Aktuelle Bedeutung der Infektionskrankheiten in der Geburtshilfe und Empfehlungen. Vorgehen in der Schwangerenvorsorge durch die Hebamme, spezielle Beratungsaspekte der Schwangeren.

HYGIENEMAßNAHMEN UND INFEKTIONSPROPHYLAXE – MUTTER UND KIND IM WOCHENBETT

Evidenz basierte Prophylaxe und Früherkennung mütterlicher und kindlicher Infektionserkrankungen im Wochenbett, Notfallmanagement. Mutter: Infektionen von Geburtsverletzungen und Querschnitt, Endomyometritis, aufsteigende Infektionen, Puerperalsepsis. Kind: Lokalinfektionen (z. B. Konjunktivitis), Sepsis, Meningitis, Immunitätslage.

HYGIENEANFORDERUNGEN IN DER HEBAMMENARBEIT

Infektionsrisiken: Einschätzung für Hebammenpraxis, Geburtshaus, Klinik und häusliches Umfeld. Anforderungen an Ausstattung und Ausrüstung unter hygienischen Aspekten. Desinfektions- und Sterilisationsverfahren gemäß den aktuellen Empfehlungen des Robert-Koch-Instituts. Hygieneplan, Arbeitsschutz, Infektionsschutzgesetz. Aktuelle Hygienestandards – von der Händedesinfektion bis zur Wassergeburt. Erstellung eines eigenen Hygienekonzepts.