

الولادة وتحفيز المخاض

معلومات للأمهات الحوامل



من التحضير للولادة
إلى الرضاعة الطبيعية

خدمة تقدمها Norgine

الولادة: معجزة الطبيعة

والأمر برمته يدور حول التحضير للولادة

الولادة عملية مميزة للغاية، فهي شيء فريد من نوعه. ولكن، خاصة عند ولادة الطفل الأول، فإن التحضير للولادة ربما يكون جديدًا أيضًا، وقد يكون مخيفًا بعض الشيء. وللتغلب على مشاعر الخوف والقلق التي تنجم عن ذلك، تُشارك اليوم كل امرأة حامل تقريبًا في دورة التحضير للولادة، سواء بمفردها أو مع شريكها.¹

بدءًا من الأسبوع 34 من الحمل، يكون من الضروري عادةً التسجيل في عيادة ولادة تختارها الأم. فالتعرف على العيادة يساهم في الشعور بالارتياح. وحتى لا تتسبب المرحلة النهائية؛ أي المغادرة من المنزل إلى مستشفى الولادة، في الشعور بالتوتر دون داع، من المستحسن التفكير في حزم حقيبة المستشفى في الوقت المناسب (مثلًا في الأسبوع 36 من الحمل).



قائمة مراجعة لحقيبة المستشفى

بالنسبة إلى الطفل

- ☐ ملابس داخلية فوقية (بأكمام طويلة أو قصيرة بحسب الطقس)
- ☐ ملابس مناسبة لحالة الطقس (للتنزه المحتمل)
- ☐ جوارب الكاحل
- ☐ قبعة
- ☐ مناشف اليد
- ☐ مناديل للتجشؤ
- ☐ بعض الحفاضات
- ☐ إذا لزم الأمر، حيوان لعبة مُحبيب بالفعل أو صندوق موسيقى
- ☐ بطانية للطفل
- ☐ حاملة/عربة الأطفال

بالنسبة إلى الأم

- ☐ الوثائق (بطاقة التأمين الصحي، بطاقة الهوية، جواز سفر الأم، إن وجد، سجل الأسرة)
- ☐ ملابس مريحة لغرفة الولادة (ثوب نوم، تي شيرت واسع، جوارب)
- ☐ عدد قليل من قضبان شكولاتة موسلي كوجبة خفيفة
- ☐ القليل من الأموال
- ☐ ملابس نوم مريحة (إن أمكن بأزرار للرضاعة الطبيعية المحتملة)
- ☐ روب للحمام
- ☐ جوارب وحذاء منزلي
- ☐ ملابس مريحة للزيارات وللتنزه في الهواء الطلق
- ☐ حمالات صدر للرضاعة ووسادة للصدر
- ☐ حقيبة المكياج
- ☐ فوط صحية قوية الامتصاص
- ☐ مناشف اليد



علامات ما قبل الولادة مباشرة

هناك علامات نموذجية جدًا، توضح أن الولادة وشيكة:²

بداية ألم المخاض

تسرب مخاط من
عنق الرحم

النزيف

تسريب السائل
الأمنيوسي (سواء بتدفق كبير
أو قطرات منه)



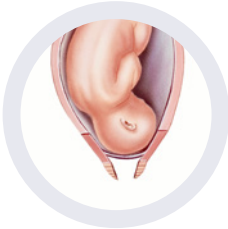
انقباضات المخاض

ليست كل شيء

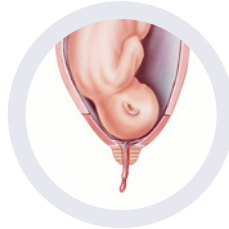
العلامات الجسدية الأخرى للولادة

بالإضافة إلى بداية المخاض بشكلٍ منتظم، من الضروري أيضا أن يُصبح عنق الرحم أقصر أثناء الولادة، بحيث تنفتح فتحة الرحم. فبدون هذا التغيير، لا يمكن للتقلصات (المخاض) دفع الطفل إلى أسفل عبر قناة الولادة.³

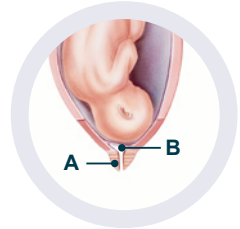
يُحدد مدى استعداد عنق الرحم أو بالأحرى فتحة الرحم باستخدام ما يسمى حُرز بيشوب. وفي ذلك الصدد، يتم تقدير وتقييم اتساق وعرض فتحة عنق الرحم، وموقع ومدى قصر عنق الرحم وموضع الطفل في الحوض.⁴



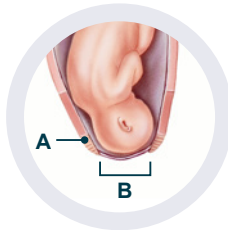
بداية فتح فتحة عنق الرحم



الخروج المحتمل للدم



عنق الرحم مغلق



فتحة عنق الرحم المفتوحة



تسرب السائل الأمنيوسي

A عنق الرحم
B فتحة الرحم

تحدث الولادة على مراحل

يمكن تقسيم عملية الولادة إلى ثلاث مراحل مختلفة:2

1

مرحلة الفتح

تمثل الانقباضات الأولية بداية هذه المرحلة. وتنتهي بالفتح الكامل لفتحة الرحم.



2

مرحلة الخروج

تبدأ هذه المرحلة عندما تكون فتحة الرحم مفتوحةً بالكامل وتنتهي بولادة الطفل.



3

مرحلة ما بعد الولادة

تمثل هذه المرحلة نهاية عملية الولادة. وتنتهي بالولادة الكاملة للخلاص (المشيمة).



في الموعد: لم يحدث شيء

أسباب الحمل المتأخر

مع اقتراب موعد الولادة، لا تزداد الفرحة المُسبقة فحسب، بل يزداد الاستعداد للولادة. إلا أنه، في كثير من الأحيان، لا يحدث شيء حتى الوقت المرتقب، بل أن ميلاد الطفل يتأخر لأيام أخرى أو حتى أسابيع. ولا يُمكن توضيح الأسباب الدقيقة للحمل المتأخر بشكل قاطع.⁵

من عوامل التأثير المحتملة الخاصة بالحمل المتأخر:⁵

- أول ولادة (ولادة أول طفل)
- أن يكون جنس الطفل ذكراً
- الخطأ في حساب موعد الولادة
- الحمل المتأخر عند ولادة طفل سابق

حوالي

40%

من الأطفال يولدون بعد
التاريخ المحسوب.⁵

في الوقت المحدد أو متأخرًا

لا تفقدي صبرك

خاصة السيدات اللاتي ينتظرن طفلهن الأول، غالبًا ما يكنّ في اختبار للصبر. فغالبًا ما تتأخر الولادة لديهن لبضعة أيام.⁶

حتى لو كان الموقف صعبًا، فإن نفاذ الصبر ليس حلًا جيدًا هنا. فمن المرجح أن يؤدي التفكير المستمر والأمل في ولادة الطفل إلى الإصابة بانقباضات.⁶ وبدلاً من ذلك، يجب على الأم الحامل أن تحاول الاستمتاع بوعي بأيام الحمل الأخيرة وأن تقوم بأشياء لن يعود بإمكانها القيام بها بسهولة، على الأقل في الأوقات الأولى مع طفلها الرضيع، مثل الخروج مع الأصدقاء أو رفع ساقها والقراءة.

من الجيد في هذه الحالة صرف الانتباه والاسترخاء!

الحذر عند "المساعدة"

الصبر هو الوصية الأهم!



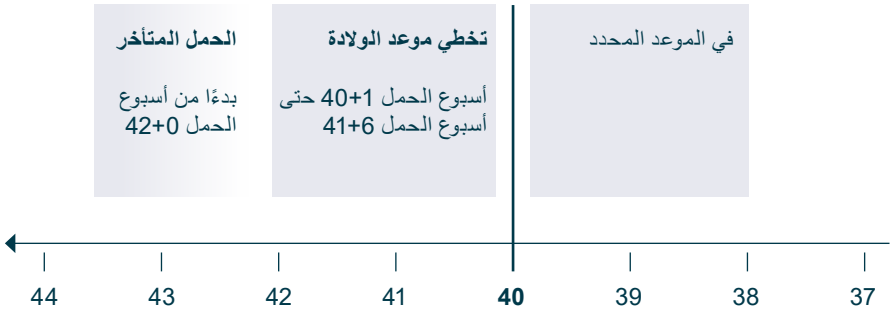
أمورٌ يُفضل معرفتها



المصطلحات ومعناها

لوصف التوقيت الخاص بمرحلة الحمل، أو الوقت الذي تقع فيه أحداث محددة، يُستخدم في اللغة المتخصصة **SSW** الأسبوع+اليوم (الاختصار **SSW** = يشير إلى الكلمة الألمانية **Schwangerschaftswoche** والتي تعني أسبوع الحمل). والحمل المنتظم يستغرق $40+0$ أسبوع حمل. والأطفال الذين يولدون قبل أسبوعين من التاريخ المحسوب للولادة، أي في أسبوعي الحمل 38 و39، يُعتبر أنهم مولودين في الوقت المحدد.

في اللغة الألمانية، يُشار إلى أول أسبوعين بعد تجاوز تاريخ الولادة المحسوب بالمصطلح "تخطي موعد الولادة" وعند تجاوز هذا الوقت، يستخدم المصطلح "الحمل المتأخر".⁴



يوصي الخبراء بالمبدأ الاسترشادي التالي لبدء الولادة في حالة تخطي موعد الولادة أو في حالة الحمل المتأخر:⁴

= يمكن تحفيز المخاض.	بدءاً من أسبوع الحمل 41+0
= يوصى بتحفيز المخاض	بدءاً من أسبوع الحمل 41+3
= يوصى بشكل مُلح بتحفيز المخاض.	بدءاً من أسبوع الحمل 42+0

تحفيز المخاض: متى يكون ضروريًا؟

يجب التفكير جيدًا في تحفيز المخاض

بشكل عام، تُفضل الولادة المهبلية على الولادة القيصرية، حيث إن فائدتها أكبر للأم والطفل.⁷ وعلى الرغم من أن خطر الجراحة أثناء العملية القيصرية يتناقص يومًا بعد يوم، إلا أن الولادة المهبلية يكون خطرها على الأم أكثر انخفاضًا.⁸

يهدف تحفيز المخاض إلىحث الجسم على بدء الولادة. وهذا التحفيز يُعد بمثابة موازنة للمخاطر بين البدء الاصطناعي للولادة المهبلية والمخاطر المحتملة للأم والطفل إذا استمر الحمل. ويجب دائمًا أن يكون القرار مُبررًا بشكلٍ جيد.⁴

تشارك الأم الحامل في اتخاذ هذا القرار، وتقرر مع الطبيب إجراء تحفيز المخاض.⁴

ويوضع بعين الاعتبار أيضا الحالة الفردية
للأم الحامل:⁴

- العمر و/أو زيادة الوزن
- الأم المدخنة
- الولادة الأولى
- موضع الطفل
- درجة استعداد عنق الرحم ودرجة
- فتحة فتحة الرحم
- وزن الطفل





الأسباب المحتملة لتحفيز المخاض:4

لمحة عامة:



- تخطي موعد الولادة أو الحمل المتأخر
- تمزق الأغشية السابق لأوانه
- سكري الحمل
- كميات غير طبيعية من السائل الأمنيوسي
- نمو الطفل أقل من المتوسط
- الركود الصفراوي داخل الكبد في أثناء الحمل
- ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل
- الاشتباه في أن يكون الطفل كبيرًا للغاية

تجاوز موعد الولادة أو الحمل المتأخر

كما ذكرنا من قبل، فإن الفترة التي تبدأ من أسبوع الحمل 40+1 وحتى أسبوع الحمل 41+6 تعتبر فترة تجاوز الموعد النهائي. وبدءًا من أسبوع الحمل 41+0، ومن أسبوع الحمل 41+3 الحمل، يوصى باللجوء إلى تحفيز المخاض.4 تبدأ فترة الحمل المتأخر من أسبوع الحمل 42+0. فبدءًا من هذا الوقت، يوصى بشدة بتحفيز المخاض.4

تمزق الأغشية السابق لأوانه

يحدث تمزق الأغشية المبكر الخدج قبل الأسبوع 37+0 من الحمل ويحمل خطر الإصابة بالعدوى للأم والطفل. إذا لم يكن هناك دليل على مثل هذه العدوى، فيجب التوصية بتحفيز المخاض بدءًا من أسبوع الحمل 37+0 على أبعد تقدير.4 إذا تمزقت الأغشية مبكرًا بعد الأسبوع 37+0 من الحمل، فيجب تحريض المخاض في موعد لا يتجاوز 24 ساعة بعدها.4

● سكري الحمل

في حالة سكري الحمل ينبغي وضع هدف وهو الضبط الجيد للدواء أو الغذاء. عندئذٍ، لن يكون هناك سبب لتحفيز المخاض قبل تاريخ الولادة المحسوب. إن سكري الحمل الذي يتم السيطرة عليه جيدًا من خلال النظام الغذائي لا يعد في حد ذاته من دواعي تحريض المخاض. في حالة الإصابة بمرض سكري الحمل المعتمد في علاجه على الأنسولين، يجب أن يُعرض على المريضة تحريض المخاض من الأسبوع 40+0 من الحمل.⁴

● كميات السائل الأمنيوسي غير الطبيعية

إذا انحرفت كمية السائل الأمنيوسي عن المعدل الطبيعي مع غياب المضاعفات، فليس هذا سببًا لتحفيز المخاض. ومع ذلك، يمكن أن ينطوي وجود كمية متزايدة من السائل الأمنيوسي أيضًا على مخاطر أخرى، وهذا هو السبب في أنه يجب فحصها بعناية وبصورة متكررة.⁴

● نمو الطفل أقل من المتوسط

في عدد يصل إلى 70% من الحالات، يدور الأمر ببساطة حول أطفال لديهم بنية صغيرة، دون أي مخاطر أخرى. وفي بعض الحالات الأخرى، يمكن أن يشكل النمو المضطرب خطرًا كبيرًا، ومن ثم، يجب إجراء فحوصات أكثر تفصيلاً في ذلك الصدد أيضًا.⁴

● الركود الصفراوي داخل الكبد في أثناء الحمل

في حال وجود الركود الصفراوي داخل الكبد في أثناء الحمل (وهو مرض كبدى حاد مصحوب باختلال تدفق الصفراء أثناء الحمل)، فيجب أن يوصى بتحريض المخاض بدءًا من الأسبوع 38+0 من الحمل. في حالة ارتفاع مستويات الأحماض الصفراوية بشكل كبير، فقد يكون تحريض المخاض مفيدًا بين الأسبوع 34+0 والأسبوع 36+6 من الحمل.⁴

● ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل

في حالة ارتفاع ضغط الدم الحُملي، ينبغي أن يوصى بإنهاء الحمل من الأسبوع 37+0 من الحمل. في حالة ارتفاع ضغط الدم المزمن، ينبغي أن يوصى بإنهاء الحمل من الأسبوع 38+0 من الحمل.⁴

● الاشتباه في أن الطفل كبير للغاية

في حالة الأطفال الكبار للغاية، يمكن أن تحدث مضاعفات أثناء الولادة، خاصة في كتف الطفل. لذلك، إذا اشتبه في وجود أطفال كبيرين للغاية، يوصى بتحريض المخاض بدءًا من أسبوع الحمل 39+0.⁴

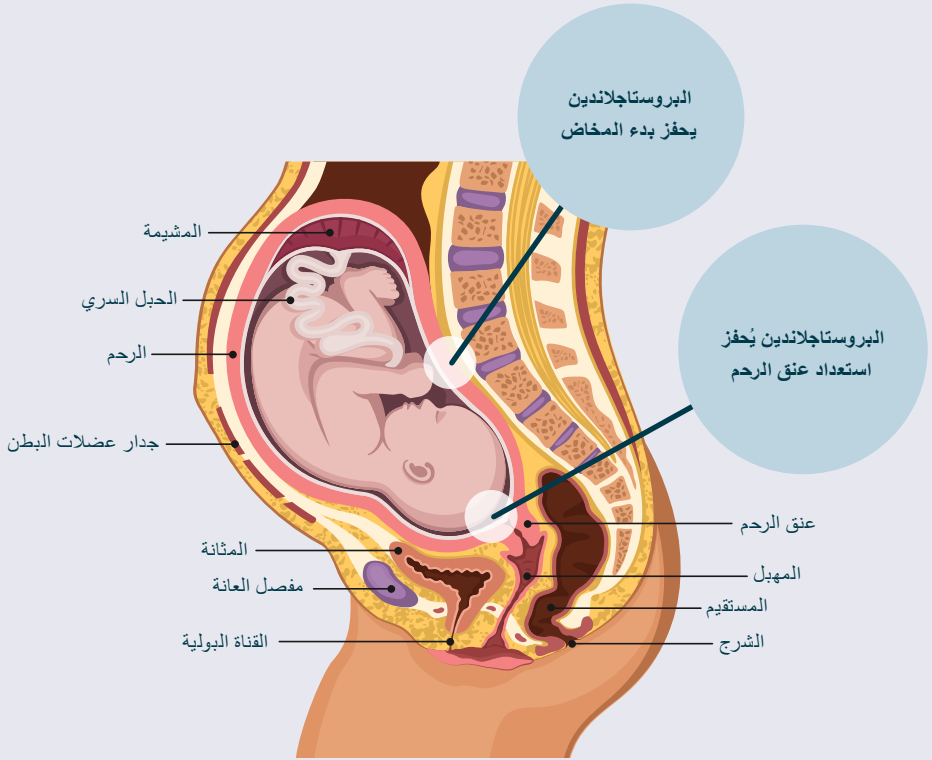
الخيارات: من الأقراص إلى القسطرة

الطرق الدوائية

يمكن للأدوية تحفيز الرحم وعنق الرحم للولادة، ومن ثم، تحدث على بدء المخاض. ولتحقيق ذلك، يتم مثلاً إنتاج الهرمونات البشرية، البروستاجلاندين والأوكسيتوسين، بشكل صناعي. ويستخدم ما يسمى البروستاجلاندين عندما يكون عنق الرحم لم ينسحب بعد، ومن ثم، تعتبر فتحة الرحم غير جاهزة بعد⁴. وفي ذلك الصدد، تجدر التفريق بين المنتجات التي يتم تناولها كأقراص وتلك التي يتم إدخالها عبر المهبل. يمكن استخدام علاج الأوكسيتوسين المحفز للمخاض عندما تكون فتحة الرحم جاهزة، ويكون المطلوب تعزيز المخاض⁴.

الطرق الدوائية

يعمل البروستاجلاندين بعدة طرق، نذكر منها طريقتين مختلفتين: 4,9



البروستاجلاندين في صورة أقراص

من الممكن تحفيز المخاض عن طريق تناول أقراص تحتوي على جرعة منخفضة من الميزوبروستول. الميزوبروستول هو مادة فعالة خضعت للفحص والاعتماد للاستخدام في تحفيز المخاض.⁴



البروستاجلاندين عبر المهبل

عقار البروستاجلاندين الذي يُستخدم عبر المهبل يحتوي على المادة الفعالة دينوبروستون. وفي ذلك الصدد، تتوفر خيارات مختلفة: 4 الأقراص المهبليّة، الجيل المهبلي، التحاميل المهبليّة (مشابه للسداة القطنية). هذه المادة الفعالة والخيارات المختلفة مفحوصة جيّدًا بدورها في الدراسات السريرية. إلا أن الإمكانيات تختلف دائمًا بحسب مدى عمق إدخالها. على سبيل المثال، يتم إدخال الوليعة المهبليّة عميقًا في المهبل الخلفي، ويتيح ذلك ميزة إمكانية وقف إفراز المكون النشط عند سحب الوليعة المهبليّة.¹⁰

الأوكسيتوسين عن طريق التسريب الوريدي

إذا كانت فتحة الرحم جاهزة، والمطلوب هو دعم المخاض، فعادة ما يتم إعطاء المرأة المادة الفعالة، الأوكسيتوسين، عبر الوريد مباشرة لتدخل إلى الدم.¹¹ استخدام التسريب الوريدي البطيء والدقيق يسمح بالتحكم الجيد في تواتر ومدة الانقباضات.



الطرق اليدوية

يمكن أيضًا إجراء التحفيز "ميكانيكيًا" دون دواء. هنا، يتم إجراء محاولة لتحفيز عنق الرحم بطريقة يتم فيها إطلاق هرمونات الجسم (البروستاجلاندين)، التي تدعم فتح عنق الرحم وتحفيز المخاض. وتتوفر الطرق التالية:



مسح الغشاء

وفي ذلك الصدد، يتم إجراء محاولة لفصل الطرف السفلي من الكيس الأمنيوسي عن الرحم عن طريق إدخال إصبع-إصبعين عبر المهبل.

القسطرة البالونية

القسطرة البالونية هي أنبوب صغير به واحدة أو اثنتان من البالونات الصغيرة عند الطرف. ويتم إدخال هذه القسطرة في الرحم عبر المهبل ثم تُملأ بمحلول ملحي. البالونات تضغط على عنق الرحم. وهو الأمر الذي قد يحفز إطلاق هرمونات الجسم الخاصة، والتي "تُحضّر" عنق الرحم وتؤدي إلى بدء المخاض. يمكن مقارنة فعالية القسطرة بالتحفيز الدوائي باستخدام البروستاجلاندين.⁴

بضع السلى

بضع السلى هو فتحة في الكيس الأمنيوسي. في الوقت الحالي، لم تعد هذه الطريقة موصى بها كإجراء وحيد.⁴

الطرق البديلة

تستخدم معظم الطرق التالية على أساس الخبرة المكتسبة. وبالنسبة لهذه الطرق، تتوفر البيانات الخاصة بالتجارب السريرية، ونظرًا لقلة عدد الحالات، لا يمكن منح أي بيان عن السلامة والتأثير.⁴

زيت الخروع

زيت الخروع عبارة عن ملين. بالإضافة إلى التأثير الملين، يمكن أن يُحفز بدء المخاض. وفيما مضى، كان "مشروب المخاض" المُعد من زيت الخروع هو أول إجراء دوائي لتحفيز المخاض في النصف الأول من القرن الماضي.⁴

لا ينبغي استخدام زيت الخروع في العيادات الخارجية لتحريض المخاض، ولا يُستخدم إلا في إطار الدراسات.⁴

وهناك بعض الطرق الأخرى التي يمكن استخدامها لتحفيز المخاض. وتشمل هذه الإجراءات استخدام سداة زيت القرنفل، والجماع الجنسي، والوخز بالإبر، وتحفيز الحلمة، وإجراءات المعالجة المثلية.⁴

نظرًا لأن هذه الأساليب لم يتم البحث فيها بشكل كافٍ، فلا يُنصح باستخدامها لتحريض المخاض ويجب استخدامها فقط في إطار الدراسات.⁴

لقد تم الأمر! وصل الطفل

النفاس



خلال فترة الحمل، يمر جسم المرأة بتغييرات لا يمكن تصورها. ولا تختفي آثار هذه التغييرات بين عشية وضحاها. يحتاج الجسم ببساطة إلى قدر معين من الوقت لهذا - النفاس.¹²

فترة النفاس تضم الفترة من 6 إلى 8 أسابيع بعد الولادة.¹³ خلال هذا الوقت، توجد:¹³

- ما يسمى بالهلاية أو السائل النفاسي (خروج المواد الميتة وأنسجة الجرح من الرحم ويجب امتصاصها بالفوط الصحية - وليس السدادات القطنية)
- „آلام ما بعد الولادة“ (يرجع الرحم مرة أخرى إلى حجمه الأصلي عن طريق الانقباضات، والتي يختلف الشعور بها حسب المريضة)
- ربما توجد هناك أي صعوبات نفسية، مثل ما يسمى بـ „كآبة ما بعد الولادة“ (عادةً ما تكون انخفاض مؤقت في الحالة المزاجية) أو مشكلات نفسية خطيرة (مثل الاكتئاب).

اللامسة الجلدية للطفل



بعد ولادة طفل سليم مباشرة، عادة ما تكون هناك فرصة للاستمتاع بالاتصال الجلدي المكثف مع المولود. يمكنكما البقاء معًا، وباعتبارك أمًا، يمكنك أن تستشعري موعد شعور الطفل بالجوع أو الاستعداد للرضاعة الطبيعية.



الرضاعة الطبيعية

من الجوانب الهامة لرعاية الطفل بعد الولادة، الرضاعة الطبيعية. فالأمر لا يتعلق فقط بإشباع الجوع، ولكن أيضًا بتلبية حاجة الطفل إلى الدفء والمودة.¹⁵

وللمساعدة في ذلك، تحرص العديد من عيادات الأمومة على بقاء الأم والطفل معًا ليلاً ونهارًا بعد الولادة إذا كان ذلك ممكنًا (الإقامة لمدة 24 ساعة).¹⁴

ولبن الأم هو أفضل غذاء لجميع الأطفال الرضع تقريبًا.¹⁵ حيث إن له مزايا حاسمة، مثلًا بالمقارنة باللبن المعبأ في زجاجات:¹⁵

- اللبـن متوفـر بدرجة الحرارة المناسبة دائمًا
- يتواءم اللبن مع المتطلبات الغذائية للطفل
- مجاني
- متاح دائمًا على الفور
- يحمي الطفل الرضيع من مسببات الأمراض والحساسية فيما بعد.

تتوفر عادةً نصائح للرضاعة الطبيعية المريحة وإنتاج الحليب الكافي بالإضافة إلى المساعدة في فهم إشارات طفلك مباشرة في العيادة، إذا لزم الأمر.¹⁴ وغالبًا ما يتم إتاحة أماكن الرضاعة الطبيعية أو مجموعات الأمهات والأطفال بعد دخول المستشفى للراغبين في ذلك.¹⁴

يوصى بالرضاعة الطبيعية حصريًا خلال الأشهر الستة الأولى.

ابتداءً من الشهر السابع، يمكن إضافة الأطعمة التكميلية تدريجيًا.

مستويات إرشادية تقريبية لنمو الوزن الصحي للطفل:¹⁵

- الطبيعي: خسارة الوزن بنسبة تصل إلى 7% في أول 3 أيام.
- الوصول إلى وزن الولادة في غضون 10 أيام
- الشهر الأول + الشهر الثاني من العمر: زيادة الوزن بمقدار 330-170 جم أسبوعيًا
- الشهر الثالث + الشهر الرابع من العمر: زيادة الوزن الأسبوعية بمقدار 330-110 جم
- يتضاعف الوزن بعد 3-5 أشهر
- يتضاعف الوزن لثلاث مرات قرب نهاية السنة الأولى من العمر



www.geburt-einleiten.de

المراجع

1. Frauenärzte im Netz. <https://www.frauenaerzte-im-netz.de/schwangerschaft-geburt/geburt/geburtsvorbereitung/>. Abgerufen am 02.11.2021.
2. Frauenärzte im Netz. <https://www.frauenaerzte-im-netz.de/schwangerschaft-geburt/geburt/geburtphasen/>. Abgerufen am 02.11.2021.
3. Vaginale Geburt am Termin, Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe und der Deutschen Gesellschaft für Hebammenwissenschaft (S3, AWMF Registernummer 015-083, Dezember 2020). <https://www.awmf.org/leitlinien/detail/II/015-083.html>.
4. Geburtseinleitung, Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (S2k, AWMF Registriernummer 015-088, Dezember 2020). <https://www.awmf.org/leitlinien/detail/II/015-088.html>
5. Abele H, et al. S1-Leitlinie Vorgehen bei Terminüberschreitung und Übertragung. Stand 02/2014.
6. Frauenärzte im Netz. <https://www.frauenaerzte-im-netz.de/aktuelles/meldung/wenn-das-baby-auf-sich-warten-laesst-ist-geduld-gefragt/>. Abgerufen am 16.09.2021.
7. Sectio caesarea, Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (S3, AWMF Registernummer 015-084, Juni 2020). <https://www.awmf.org/leitlinien/detail/II/015-084.html>
8. Hillemanns P, et al. Der Gynäkologe 2000; 33: 872–881.
9. Olson DM, Ammann C. Front Biosci 2007; 12: 1329–1343.
10. Schneider et al. Die Geburtshilfe. 5. Auflage. Springer Verlag 2016. S. 754.
11. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. <https://www.familienplanung.de/schwangerschaft/geburt/medizinische-eingriffe/geburtseinleitung-und-wehenmittel/>. Abgerufen am 03.12.2021.
12. Apotheken Umschau 2019. <https://www.apotheken-umschau.de/familie/schwangerschaft/geburt/wochenbett-die-ersten-tage-nach-der-geburt-790619.html>. Abgerufen am 01.12.2021.
13. Frauenärzte im Netz. <https://www.frauenaerzte-im-netz.de/schwangerschaft-geburt/wochenbett-rueckbildung/>. Abgerufen am 01.12.2021.
14. Unicef und WHO. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK153471/pdf/Bookshelf_NBK153471.pdf. Abgerufen 11.10.2024.
15. Frauenärzte im Netz. <https://www.frauenaerzte-im-netz.de/schwangerschaft-geburt/stillen/>. Abgerufen am 01.12.2021.