

Inhalt

1	Geburt ohne Klinik – warum?	7
	Wahlmöglichkeiten bei der Geburt 8 – Was ist eine »gute Geburt«? 9	
2	Was stimmt nicht mit den Kliniken?	13
	Das Kliniksystem 14 – Neue Entwicklungen 16 – Die Auswirkungen von Streß 18 – Wodurch Kliniken gefährlich sein können 19 – Neugeborene als Patienten 32 – Zärtliche, liebevolle Fürsorge? 33 – Kontraste 35	
3	Die richtige Entscheidung treffen	37
	Die Risikoeinschätzung 38 – Entwirrung der Statistiken 40 – Eine Betrachtung der Risiken 45 – Gesundheitliche Beeinträchtigungen, die medizinischer Überwachung bedürfen 49 – Die Risiken bei einer Hausgeburt 50 – Charlottes Hausgeburt 54	
4	Vorkehrungen für eine Geburt ohne Klinik treffen	57
	Geburtshäuser: Wie zu Hause? 58 – Entbindungsheime und von Hebammen geleitete Geburtshäuser – klein aber gut? 64 – Zu Hause 66	
5	Ihre Hebamme	71
	Die Rolle der Hebammen 72 – Hebammen und Hausgeburt 74 – Ein Hebammenbesuch 78	
6	Sich bereit machen	81
	Ihre Vorsorge 82 – Ernährung 86 – Medikamente 88 – Körperübungen 89 – Ruhe und Entspannung 90 – Atmung 92 – Sich auf Ihr Baby einstimmen 94 – Wie das Baby liegt 95 – Stellen Sie einen Geburtsplan auf 97 – Der Geburtsort 98 – Geburtsbilder 104	
7	Ihre Geburtsbegleitung	107
	Geburtsängste von Männern 108 – Die tiefere Bedeutung der Geburt 110 – Gefühle 111 – Die Freundin 113 – Eine Gebärende begleiten 114 – Berührung, Massage und Halt geben 115 – Umhergehen 118	

8 Die Geburt gemeinsam erleben	121
Das Bedürfnis nach Unterstützung 122 – Die richtige Hilfe anbieten 125 – Die Hebamme unterstützen 125 – Kinder 127	
9 Herausforderungen annehmen	131
Der Geburtstermin ist überschritten 132 – Sie meinen irrtümlicherweise, daß die Geburt begonnen hat 135 – Vorzeitiger Blasensprung 136 – Nabelschnurvorfall 137 – Eine lange, langsam vorangehende Geburt 138 – Wehen, die kommen und wieder aufhören 139 – Eine Ruhepause am Ende der Eröffnungsphase 141 – Rückenschmerzen im Kreuzbereich 141 – Wenn Sie den Mut verlieren 143 – Bedenkliche Herztöne 146 – Sie hyperventilieren 147 – Sie werden sehr müde 148 – Sie haben Preßdrang, noch bevor der Muttermund vollständig eröffnet ist 149 – Der Preßdrang setzt nicht ein 150 – Getrübtetes Fruchtwasser 151 – Das Baby kommt sehr schnell 151 – Das Baby befindet sich überraschend in der Steißblage 152 – Steckenbleiben der Schultern 154 – Zwillinge 155 – Das Baby hat Schwierigkeiten bei der Atmung 157 – Starke Blutungen 158	
10 Hausgeburten	163
Mandys Hausgeburt 164 – Siegruns Hausgeburt 170 – Tess' Wassergeburt 176	
11 Babyflitterwochen	181
Planen Sie Ihre Babyflitterwochen 182 – Das Wochenbett 182 – Ihr Baby willkommen heißen 184 – Ein emotionaler Wandel 186 – Ihre größeren Kinder 187 – Der Stillbeginn 187 – Das Nest für die Nacht 190 – Gefühle nach der Geburt 191	
Nachwort	193
Anhang	195
Dank 195 – Anmerkungen 197 – Literatur 203 – Adressen 204 – Register 207	