

Inhalt

Vorwort: Die Geburt ist kein medizinischer Akt	9
Kapitel 1: Die Entwicklung der natürlichen Geburt zu einem medizinischen Akt	11
Die Entstehung der Geburt in Rückenlage	18
Was ist der Unterschied zwischen einer natürlichen und einer medizinischen Geburt?	20
Wie entstand eigentlich der errechnete Geburtstermin?	23
Kapitel 2: Die Sehnsucht nach einem Kind ohne medizinischen Eingriff	25
Naturheilkunde und alte Heilmethoden	27
Emotionale Heilung	30
Spiritualität und Vertrauen in die Natur	34
Kapitel 3: Schwangerschaft & Vorbereitung auf die Geburt	38
Die Bedeutung von Achtsamkeit und Meditation	39
Yoga	41
Yoni Steaming	45
Ernährung und Fitness während der Schwangerschaft	48
Schwangerschaftsübelkeit	50
Die kleinen Wehwehchen – Nicht mit mir!	54
Atemübungen	58

Hypnobirthing	61
Geburtsvorbereitungskurse	65
Ich packe in meinen Koffer ...	
Meine Geburts-Must-Haves.....	67
Vorzeitige Wehen.....	70
Kapitel 4: Selbstbestimmt durch die Geburt	74
Eine entspannte Geburt	77
Hausgeburt	90
Wassergeburt im eigenen Heim.....	93
Den Geburtsraum gestalten	96
Finger weg von meinem Muttermund!.....	97
Die Magie der Geburtshormone:	
Deine innere Stärke entfalten.....	100
Befreie die Geburt:	
Warum man kein CTG benötigt	103
Geburtspositionen	106
Mein Baby hat die Nabelschnur um den Hals.....	110
Tiefsitzende Plazenta.....	112
Oje! Eine Bauchgeburt muss her!	114
Geburtsverletzungen.....	116
Lotusgeburt	119
Nabelschnur auspulsieren lassen.....	121
Abschluss der Geburt.....	122
Routineuntersuchungen und -maßnahmen	
nach der Geburt.....	124

Erweiterte medizinische Interventionen	135
Spezifische medizinische Behandlungen bei Komplikationen	139
Das Geburtsgewicht – Lass dich nicht verrückt machen!.....	143
Kapitel 5: Wochenbett.....	145
Der Wochenfluss.....	145
Postpartaler Haarverlust	146
Erholung und Selbstfürsorge.....	147
Bonding (für Mama und Papa)	148
Eine sanfte Pflege für Mama und Baby.....	148
Gemeinschaft und Unterstützung	149
Kapitel 6: Stillen	150
Der Laktationsbeginn („Milcheinschuss“).....	150
Milchstau	151
Stillen und Ernährung	155
„Bösewicht“ Fencheltee.....	169
Tipps zur Pflege und Heilung.....	172
Kapitel 7: Aus dem Leben – Persönliche Erfahrungen	174
Die Geburt von Angelina	176
Auf den Hund gekommen	178
Erfahrung einer Wassergeburt	179
Eine ruhige Hausgeburt.....	181

Kapitel 8: Blessingway – Ein stärkendes Ritual.....	184
Die Rituale	187
Die Organisation des Blessingway	194
Kapitel 9: Meine Version für die Geburtshilfe	197
Kapitel 10: Geburtsplan:	
Was will ich! Was will ich nicht!.....	199
Extra:	
Dein Geburtsplan zum Selbst-Ausfüllen	203