

# 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 Geburtsstermin? .....	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