

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b>	<b>9</b>
Am Anfang ...	10
Mein Weg zur Alleingeburt	11
Was dich erwartet	17
<b>Über Verantwortung, Angst und Sicherheit</b>	<b>19</b>
Verantwortung und die Ängste der anderen	20
Mit der eigenen Angst umgehen	21
Die Frage nach der Sicherheit	23
<b>Ernährung als Schlüssel für eine gute Schwangerschaft und Geburt</b>	<b>29</b>
Das Erfolgsrezept der Urvölker	30
Regel 1: Wenig und wenn, dann natürlicher Zucker	30
Regel 2: Sorgfältig zubereitetes Getreide	31
Regel 3: Das ganze Tier ist essbar	31
Regel 4: Fett ist das Beste	31
Regel 5: „Dreck reinigt den Magen!“	32
Regel 6: Heilmittel Sauerkraut	33
Regel 7: Rohmilch als tägliches Lebensmittel	33
Regel 8: Besondere Lebensmittel in Vorbereitung auf die Schwangerschaft	33
Wichtige Vitamine und Mineralstoffe für Schwangerschaft und Stillzeit	34
Kalzium und Vitamin D	34
Magnesium	34
Eisen	34
Zink	35
Vitamin B6	35
Vitamin B12	35
Folsäure	35

Schwanger?	38
Was passiert in welcher Schwangerschaftswoche?	38
Über Launen und Empfindlichkeiten	39
Die beste Vorsorge	39
Eine gute Hebamme finden	40
Doula, Freundin, Ehemann – verschiedene Möglichkeiten der Geburtsbegleitung	42
Wenn man einen guten Frauenarzt braucht	42
Was steht im Mutterpass?	43
Der errechnete Entbindungstermin	43
Anamnese, allgemeine Befunde und Befunde im Schwangerschaftsverlauf	43
Screening auf sexuell übertragbare Krankheiten – Syphilis, HIV, Hepatitis B, Chlamydien	44
Screening auf Gestationsdiabetes – Glukosetoleranztest, Urintest	44
Röteln-Titer	45
Screening auf Gestose – Urintest, Blutdruckmessung, Gewichtskontrolle	45
Der Hb-Wert	46
Bestimmung der Blutgruppe und des Rhesusfaktors	46
Screening auf Chromosomen-Anomalien, Erbkrankheiten und Fehlbildungen	48
B-Streptokokken	48
Urintest auf weiße und rote Blutkörperchen	49
Gravidogramm: Kindslage, Fundusstand, Herzöne und weitere aktuelle Befunde	49
Ultraschall	51
Mögliche Begleitungsmodelle	53
Die lieben Wehwehchen	53
Übelkeit	53
Ischiasbeschwerden	54
Krampfadern	54
Symphyse und andere Fugen	55
Schwangerschaftsstreifen	56
Verstopfung	56
Muskelkrämpfe	56
Karies	57
Die Schwangerschaft in Eigenregie	57
Wie liegt das Baby?	57
Beckenendlage	61
Querlage und Schräglage	63
Weitere Orientierungshilfen zur Bestimmung der Kindslage	63
Wo liegt die Plazenta?	65
Geht es dem Baby gut?	66

Alleingeburt beim ersten Kind?	66
Sind es Zwillinge?	67
Blutungen	68
Wenn die Schwangerschaft früh endet	69
Vorbereitung auf die Geburt	70
Was brauche ich für eine Geburt in Eigenregie?	70
Dammmassage?	71
Traumatische und unschöne Erlebnisse bei früheren Geburten	72
Trockenübungen in Gedanken	72

## **Geburt praktisch** 75

---

Ein Wort zu Beginn: Bessere und schlechtere Geburten?	76
Die ganz normale Geburt	77
Eröffnungsphase	78
Übergangsphase	79
Austreibungsphase	79
Nachgeburtssphase	80
Latenzphase(n)	80
Geburt an Land	80
Geburt im Wasser	82
Was wäre, wenn ...	82
... ich über den Termin gehe, aber das Baby einfach nicht kommt?	82
... das Kind zu groß wächst?	84
... die Blase springt, aber keine Wehen einsetzen?	84
... die Geburt zu früh beginnt?	85
... die Wehen schmerhaft sind, aber die Geburt nicht vorangeht?	85
... die Nabelschnur vorfällt?	87
... ich eine vordere Muttermundslippe habe, wie bei einer früheren Geburt?	88
... die Herztonen schlecht werden, ohne dass ich es merke?	89
... das Fruchtwasser grün ist?	89
... die Schultern stecken bleiben?	90
... die Nabelschnur um den Hals gewickelt ist?	90
... das Baby nicht atmet?	91
... das Baby Fruchtwasser einatmet?	92
... die Nachgeburt auf sich warten lässt?	93
... ich nach der Geburt stark blute?	94
Geburt und Schmerz	98
Dammschutz, Dammschnitt und Dammriss	99

Die Nabelschnur durchtrennen – wie, wann und womit?	101
Die Plazenta untersuchen	104
Freie Geburt unter erschwerten Umständen	105
Wenn dich niemand unferstützt	105
Selbstbestimmte Geburt bei Beckenendlage	106
Selbstbestimmte Geburt nach Kaiserschnitt	108
Wenn es das Krankenhaus sein muss	110
Plan B – Der Notfallplan	113
Die rechtliche Seite	113
<b>Ein Kapitel von Männern für Männer</b>	<b>115</b>
Unser gemeinsamer Weg zur Alleingeburt	116
„Angstfrei zu sein gelang mir nicht.“	117
Wenn die Hebamme Fehler macht – ein Interview	120
<b>Wenn das Baby da ist</b>	<b>123</b>
Die erste Stunde mit dem Neugeborenen	124
Stillen und Familienbett	125
Tragen, Pucken und Beruhigen	128
Schub lass' nach!	130
Pipi und Kacka	130
Die alte und die neue Form	132
Der Wochenfluss	134
Hormone und Gefühle	135
Die wohlgemeinten Ratschläge der anderen	135
Behördenkram: Die Anmeldung des Kindes	136
Muttersein in Eigenregie	136
Und wann kommt das nächste?	137

---

Der Aufruf	140
Die ungeplante Alleingeburt: Wenn das Kind schneller ist	140
Die halb geplante Alleingeburt: Wenn es allein doch schöner ist	141
Die geplante Alleingeburt: Die eigene Freiheit und Gebärkraft feiern	141
Schwangerenvorsorge	142
Besonderheiten und Komplikationen	143
Alleingeburten mit Hindernissen	144
Kleine und stille Alleingeburten	144
Die Mütter aus diesem Buch	145
Ungeplante, halb geplante und geplante Alleingeburten	147
Alleingeburten mit Hindernissen	209
Kleine und stille Alleingeburten	217

**Anhang****231**

---

Empfohlene Literatur	232
Weiterführende Webseiten und Blogs	233
Quellenverzeichnis	233
Dank	239