

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Dank	9
Theorie der Geburt	11
I Einleitende Worte zur Geburt	11
1 Fragen an sich selbst	11
2 Die Rolle des Partners	12
3 Die Geburtsschmerzen	13
4 Wie die Organe im Körper benannt werden	14
II Der Geburtsablauf und die Schmerzen	16
1 Die Geburtswelle	17
2 Der Beckenboden	24
III Körperabläufe im Zusammenhang mit der Geburt	26
1 Der Stuhlreflex und die Darmentleerung	26
2 Die Dammassage	30
3 Die Atmung	32
3.1 Das Einatmen	33
3.2 Das Ausatmen	35
3.3 Das Atemzentrum	36
3.4 Das »Jammern«	38
4 Die Hormone	39
4.1 Die Geschlechtshormone	39
4.2 Die Hormone während der Schwangerschaft, der Geburt und der Zeit nach der Geburt	41
IV Die Gebärmutter im schwangeren Zustand	42
1 Befruchtung und Zellteilung	42
2 Abweichungen vom normalen Schwangerschaftsablauf	43
3 Das Wachsen der Gebärmutter	44
4 Die Befestigung der Gebärmutter	45
5 Das Auflockern des Beckens	49
6 Der Mutterkuchen und die Nabelschnur	51
7 Die Fruchtblase	53
V Die Geburt	55
1 Die Zeit vor der Geburt	55
1.1 Die Wehentätigkeit	56
1.2 Die Wirkung der Senkwehen	58
1.3 Die Ausgangslage der Geburt	60
1.4 Der Fruchtblasensprung	61
2 Die Geburt	63
2.1 Die Eröffnungswehen	63
2.2 Die Übergangsphase	67
2.3 Die Presswehen	68
3 Die Zeit nach der Geburt	70

4	Mögliche Missverständnisse und Verletzungen im Zusammenhang mit der Geburt	75
5	Die Gebärmutter gebären lassen	77
 Entspannung		78
I	Einleitung	78
II	Das Abbild des Körpers auf der Gehirnrinde	79
III	Der Ablauf einer Entspannungssitzung	82
1	Die Ausgangshaltung.	83
2	Das Schließen der Augen.	83
3	Das Auslösen des tiefen Seufzers	84
4	Das Auslösen eines Denkprozesses	85
5	Das Auslösen einer Verwirrung	87
6	Die Ablenkung – Die Auslöserin der Entspannung	88
7	Das Körperbewusstsein	90
7.1	Das Fühlen der Füße – Die Kunst der körperlichen Entspannung	90
7.2	Das Fühlen des Unterschenkels – Die Wahrnehmung der Muskeln und Knochen	93
7.3	Das Fühlen der Oberschenkelmuskeln – Die Geborgenheit	94
7.4	Das Fühlen des knöchernen Beckens – Die Körpermitte der Frau.	96
7.5	Das Fühlen der Hände – Die Hände helfen gebären	100
7.6	Das Fühlen des Gesichts – Das Lachen während der Geburt	102
IV	Zusammenfassung	103
 Geburtshaltungen und Atembewusstsein		105
I	Die Eröffnungswehen unterstützen	105
II	Die Presswehen unterstützen	106
III	Die Ein- und Ausatmung während der Eröffnungswehen	108
1	Die Einatmung	108
2	Die Ausatmung	110
3	Zusammenfassung	113
IV	Die Atmung während der Presswehen	114
 Rückbildung		
Übungen von Martina Aerni, Physiotherapeutin, Bern		116
I	Das Früh- und Spätwochenbett	116
II	Übungen zur Rückbildung der Gebärmutter	117
III	Übungen zur Rückbildung des Beckenbodens	118
IV	Übungen für die Bauchmuskulatur	120
 Übungsverzeichnis		121