

INHALT

Zum Geleit	11
<hr/>	
Vorwort	15
<hr/>	
Meine Geschichte	17
Vom Müssen zum Dürfen	18
Ein paar Worte zur Benutzung des Buches	19
Wie geht es dir und wo stehst du gerade?	21
<hr/>	
Deinen eigenen Weg finden	26
Deinen eigenen Weg gehen	27
Die Gründe für deinen Kaiserschnitt verstehen	29
<hr/>	
Basiswissen Kaiserschnitt	30
Warum gibt es so viele Kaiserschnitte?	30
Unterschiedliche Kaiserschnitttraten innerhalb Deutschlands	31
Warum spielen die einzelnen Geburtshelfer eine so große Rolle?	31
Nicht-medizinische Kaiserschnittgründe	32
Das Wichtigste in Kürze	32

Die verschiedenen Kaiserschnittgründe	33
Absolute und Relative Indikationen	33
Die verschiedenen Kaiserschnittarten	34
Geplanter und ungeplanter Kaiserschnitt	34
Primärer und sekundärer Kaiserschnitt	34
Der „Wunschkaiserschnitt“	34
Der Notkaiserschnitt	35
Der „sanfte“ Kaiserschnitt	36
Die Kaisergeburt	36
Die Arten der Schnittführung	37
Das Wichtigste in Kürze	37
Individuelle Kaiserschnittgründe verstehen	38
Das Gespräch suchen	38
Die Krankenakte anfordern	40
Interventionen und ihre Auswirkungen	40
Die Interventionskaskade	41
Das Wichtigste in Kürze	41
 Die Verarbeitung deiner Geburt	 43
Gefühle und Selbsthilfe nach der Geburt	48
Über die Geburt sprechen	49
Einen Geburtsbericht schreiben	50
Das Babyheilbad nach Brigitte Meissner	56
Heilung durch Stillen und Nähe zum Baby	57
Die Kaiserschnittnarbe	58
Die Mutter (und den Vater) bemuttern	58
Weitere Hilfe nach einer traumatischen Geburt	59
Wann benötigst du weitergehende Hilfe?	59
Kognitive Verhaltenstherapie	59
Eye Movement Desensitization and Reprocessing nach Francine Shapiro (EMDR)	60
Somatic Experiencing (SE) nach Peter Levine	60

Psychodynamisch Imaginative Trauma Therapie nach Luise Reddemann (PITT)	60
Emotionelle erste Hilfe nach Thomas Harms (EEH)	60
Weiterführende Internet-Adressen	61

Medizinische Voraussetzungen bei der natürlichen Geburt nach Kaiserschnitt 63

Wann ist vielleicht wieder ein Kaiserschnitt erforderlich?	66
Was spricht gegen eine natürliche Geburt nach einem Kaiserschnitt?	67
Ein Wort zur Ruptur	68
Woran Ärzte sich halten (sollen) – Leitlinien	70
Was ist eine Leitlinie?	70
Deutsche und internationale Leitlinien zur Geburt nach einem vorherigen Kaiserschnitt	70
Das Arztgespräch zum geplanten Geburtsmodus	74
Falls bei dir ein eher ungutes Gefühl zurückbleibt	76
Hürden meistern: Was ist, wenn?	77
Ich hatte beim letzten Kind einen Kaiserschnitt wegen eines zu engen Beckens oder wegen eines unklaren Geburtsstillstandes.	77
Ich hatte bereits zwei oder mehr Kaiserschnitte.	79
Mein Kind liegt in Beckenendlage.	80
Die Geburtsklinik meiner Wahl „erlaubt“ mir die natürliche Geburt nicht.	80

Die Schwangerschaft nach einem Kaiserschnitt 83

Die Begleitung einer Schwangerschaft nach Kaiserschnitt	84
Spezielle Untersuchungen in einer Schwangerschaft nach Kaiserschnitt	85
Narbenmessung mittels Ultraschall	85
Vermessung des mütterlichen Beckens	86

Die Schätzung des kindlichen Geburtsgewichtes mittels Ultraschall	86
Wichtige Untersuchungen in einer Schwangerschaft nach einem Kaiserschnitt	87

Wie kann ich mich optimal auf meine VBAC vorbereiten?	89
---	----

Meine organisatorische Vorbereitung: Der Geburtsort	90
---	----

Welches Umfeld ist günstig für eine Geburt nach einem Kaiserschnitt?	90
--	----

Mögliche Geburtsorte für eine Geburt nach einem Kaiserschnitt	91
---	----

Meine organisatorische Vorbereitung: Das Geburtsteam	95
--	----

Dein Geburtsteam zusammenstellen	95
----------------------------------	----

Die Begleitung der Geburt durch eine Hebamme	95
--	----

Die ärztliche Begleitung deiner Geburt	97
--	----

Dein Partner / Deine Partnerin als Begleitung bei der Geburt	97
--	----

Die Begleitung der Geburt durch eine Doula	98
--	----

Meine körperliche Geburtsvorbereitung	99
---------------------------------------	----

Ernährung während der Schwangerschaft	99
---------------------------------------	----

Die Gewichtszunahme während der Schwangerschaft	100
---	-----

Bewegung während der Schwangerschaft	100
--------------------------------------	-----

Den Damm auf die Geburt vorbereiten	101
-------------------------------------	-----

Geburtspositionen während der Schwangerschaft üben	101
--	-----

Dem Baby erleichtern, sich für die Geburt günstig einzustellen	102
--	-----

Meine mentale Geburtsvorbereitung	104
-----------------------------------	-----

Was ist mentale Geburtsvorbereitung?	104
--------------------------------------	-----

Meine Gedanken zur Geburt	105
---------------------------	-----

Meinen Geburtsfilm drehen	110
---------------------------	-----

Meine Lieblingsaffirmationen für die Geburt	110
---	-----

Ich habe Angst – Was kann ich tun?	112
------------------------------------	-----

Was, wenn mich mein Lebenspartner nicht unterstützt?	113
--	-----

Die nächste Geburt in der Praxis 117

Welche Phasen der Geburt gibt es? 118

Ein Wort vorab	118
Vor- und Senkwehen/Übungswehen	118
Eröffnungsphase	119
Latenzperiode oder Latenzphase	119
Aktive Eröffnungsphase	121
Wie kann ich Übungswehen von „echten“ Wehen unterscheiden?	122
Wann soll ich in die Klinik fahren?	122
Übergangsphase	122
Die „Austrittsphase“ oder die eigentliche Geburt	124
Die letzte Phase der Geburt: die Plazentaperiode	125

Wie kann ich die Wehen meistern? 126

Natürliche Möglichkeiten, mit den Wehen umzugehen	126
Das Oxytocin	126
Die Atmung während der Geburt	127
Weitere Maßnahmen	128
Medikamentöse Möglichkeiten, mit Wehen umzugehen	130

Die natürliche Geburt 132

Welche Besonderheiten gibt es bei einer natürlichen Geburt nach einem Kaiserschnitt?	132
Häufige Fragen zur Geburt nach einem Kaiserschnitt	133
Wenn die Geburt nicht von selbst startet	135
Wenn die Geburt stillsteht	140

So geht´s auch: Kaiserschnitt und trotzdem ein schönes Geburtserlebnis 145

Du bist nicht sicher, ob dein Baby durch einen Kaiserschnitt zur Welt kommen muss?	146
Die Wahl der Klinik für einen Kaiserschnitt	147

Der normale Ablauf eines Kaiserschnittes	149
Das Vorgespräch	149
Den Geburtsbeginn abwarten oder einen OP-Termin festlegen?	149
Die Anästhesie	150
Bonding erfragen	150
Vor dem Kaiserschnitt	151
Das Baby auf den Kaiserschnitt vorbereiten	152
Der Kaiserschnitt beginnt	152
Nach dem Kaiserschnitt	153
Stillen und Bindung nach einem Kaiserschnitt	155
Stillpositionen	156

Für Lebenspartner und andere persönliche Begleiter 159

Ruhe, Zeit und Geborgenheit	160
Dein Wunsch / Ihr Wunsch, oder?	161
Zuversicht und Schmerz	162
Den Raum der Geburt schützen	163
Auf die Intimsphäre achten	163
Auf die körperlichen Grundbedürfnisse achten	163
Auf die Atmung achten	164
Die wertvollen Wehenpausen nutzen	164
Deine Partnerin schützen	165
Denke an dich	166

Checklisten	169
Checkliste Klinikqualität für VBAC	170
Checkliste für die Hebammensuche	175
Checkliste Kliniktasche für die Geburt	179
Checkliste Kliniktasche für das Wochenbett im Krankenhaus	180
Checkliste Interventionen	181
Checkliste Geburtsplan	183
Relative und absolute Kaiserschnittindikationen und mögliche Handlungsalternativen	188
Relative Kaiserschnittindikationen, betrifft rund 90 Prozent aller Kaiserschnitte	188
Absolute Kaiserschnittindikationen, betrifft rund 10 Prozent aller Kaiserschnitte	194
Zahlen, Daten und Fakten rund um die Geburt nach Kaiserschnitt	198
Fragebögen zur Reflexion	203
Diese Gedanken habe ich im Moment zur nächsten Geburt	204
Literatur	214
Leseempfehlungen	216
Links und Kontakte	217