

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	<b>7</b>
<b>Dank</b>	<b>9</b>
<b>Theorie der Geburt</b>	<b>11</b>
<b>I Einleitende Worte zur Geburt</b>	<b>11</b>
1 Fragen an sich selbst	11
2 Die Rolle des Partners/der Partnerin	12
3 Die Geburtsschmerzen	13
4 Wie die Organe im Körper benannt werden	14
<b>II Der Geburtsablauf und die Schmerzen</b>	<b>16</b>
1 Die Geburtswelle	17
2 Der Beckenboden	24
<b>III Körperabläufe im Zusammenhang mit der Geburt</b>	<b>26</b>
1 Der Stuhlreflex und die Darmentleerung	26
2 Die Dammmassage	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
<b>IV Die Gebärmutter im schwangeren Zustand</b>	<b>42</b>
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
<b>V Die Geburt</b>	<b>55</b>
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
	<b>Entspannung . . . . .</b>	<b>78</b>
I	<b>Einleitung . . . . .</b>	<b>78</b>
II	<b>Das Abbild des Körpers auf der Gehirnrinde . . . . .</b>	<b>79</b>
III	<b>Der Ablauf einer Entspannungssitzung . . . . .</b>	<b>82</b>
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	<b>Zusammenfassung . . . . .</b>	<b>103</b>
	<b>Geburtshaltungen und Atembewusstsein . . . . .</b>	<b>105</b>
I	<b>Die Eröffnungswehen unterstützen . . . . .</b>	<b>105</b>
II	<b>Die Presswehen unterstützen . . . . .</b>	<b>106</b>
III	<b>Die Ein- und Ausatmung während der Eröffnungswehen . . . . .</b>	<b>108</b>
1	Die Einatmung . . . . .	108
2	Die Ausatmung . . . . .	110
3	Zusammenfassung . . . . .	113
IV	<b>Die Atmung während der Presswehen . . . . .</b>	<b>114</b>
	<b>Rückbildung</b>	
	Übungen von Martina Aerni, Physiotherapeutin, Bern . . . . .	116
I	<b>Das Früh- und Spätwochenbett . . . . .</b>	<b>116</b>
II	<b>Übungen zur Rückbildung der Gebärmutter . . . . .</b>	<b>117</b>
III	<b>Übungen zur Rückbildung des Beckenbodens . . . . .</b>	<b>118</b>
IV	<b>Übungen für die Bauchmuskulatur . . . . .</b>	<b>120</b>
	<b>Übungsverzeichnis . . . . .</b>	<b>121</b>