

# Inhalt

Birth Matters – Warum unsere Geburten so wichtig sind 9

## Teil 1 Vorbereiten Das Geheimnis der Geburt

Geburten berühren unser tiefstes Inneres 15

Jede Geburt verändert 16

Eine gute Geburt 17

Die Geburt verstehen – Was passiert da eigentlich genau? 33

Ins Leben schieben: die Spontangeburt 34

Geburt durch die Bauchdecke:

der Kaiserschnitt 59

Mein Wunschkaiserschnitt 72

*Petra Burger: Freu dich auf deinen Kaiserschnitt!* 79

Die Spontangeburt nach Kaiserschnitt 81

Dein Geburtshilfe-Team 87

*Neram Nimindé-Dundadengar: Schwarze Frauen und gebärende Personen*

*of Color haben ein Recht auf eine Geburt ohne Rassismus* 92

## Teil 2 Erleben Die Vielfalt der Geburtswege

Vaginale Geburten 97

Die natürliche Geburt in der Klinik 97

*Ravna Marin Siever: Ich war mir nie sicherer, keine Frau zu sein,  
als während der Geburt* 116

Die Wassergeburt	119
Geburten unter Hypnose	127
Die natürliche Geburt mit viel medizinischer Hilfe	135
Die Hausgeburt	148
Die Geburtshausgeburt	168

Die Bauchgeburt	175
Der ungeplante Kaiserschnitt	175
Der geplante Kaiserschnitt	184

*Patricia Carl-Innig: Ihr seid auch als Schwangere die Expert\*innen  
für eure eigenen Körper!* 194

Besondere Geburten	198
Die Geburt von Zwillingen	198
Die natürliche Geburt aus Beckenendlage	205
Die Frühgeburt	210
Die stille Geburt	220

### **Teil 3      Verarbeiten**

#### **Wie wir an unserer Erfahrung wachsen**

Das Wochenbett	239
Die Sache mit dem Stillen	241
Alles, was mein Baby braucht	242

Gefühle nach der Geburt	243
Die Geburt zu verarbeiten ist oft schwer	246
Muss eigentlich auch das Baby die Geburt verarbeiten?	250
Die Schuldgefühlfalle	251
Dunkle Gefühle nach der Geburt	253

<b>Mein Körper nach der Geburt</b>	255
Wieder fit werden	257
Sexualität nach der Geburt	259
<b>Wenn die Geburt anders lief als erhofft</b>	261
Der geplatzte Traum von der Traumgeburt	261
Gewalt in der Geburtshilfe	266
<b>Ein Appell zum Schluss</b>	270
Dank	272
<b>Nachwort von Dr. Herbert Renz-Polster</b>	275
Tipps zum Weiterlesen und -hören	278
Register	280