

Sheila Kitzinger

Geburt



Der natürliche Weg



Dorling Kindersley



618.2



DORLING KINDERSLEY
London • New York • München
• Melbourne • Delhi

Erstausgabe

Redaktion Lindy Newton

Lektorat Carolyn Ryden

Bildbetreuung Sally McKay, Sarah Scrutton

Cheflektorat Daphne Kazazan

Chefbildlektorat Anne-Marie Bulat

Neuausgabe

Gestaltung Brightside

Redaktion Corinne Asghar

Bildbetreuung Nicola Rodway

Cheflektorat Corinne Roberts

Bildredaktion Tracey Ward

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.ddb.de/abnabr>.

Titel der englischen Originalausgabe:
Birth Your Way

© Dorling Kindersley Limited, London, 1991, 2001

Ein Unternehmen der Penguin-Gruppe

Text © Sheila Kitzinger, 2001

© der deutschsprachigen Ausgabe

by Dorling Kindersley Verlag GmbH,

Starnberg, 2003

Alle deutschsprachigen Rechte vorbehalten

Übersetzung Inge Olivia Wacker, Magnetsried

ISBN 3-8310-0432-3

Printed and bound in Singapore

by Star Standard Industries

Hinweis

Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch sind von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Besuchen Sie uns im Internet
www.dk.com

2006-1817

Inhalt

Geburt ohne Klinik – warum? 6

Wahlmöglichkeiten
Was ist eine »gute Geburt«?

Was stimmt nicht mit den Kliniken? 12

Das Kliniksystem ♦ Neue Entwicklungen
Die Auswirkungen von Streß
Warum nicht in die Klinik?
Fragen & Antworten: Weheneinleitung
Medikamente und Infektionen in Kliniken
Zärtliche, liebevolle Fürsorge?

Die sichere Hausgeburt 40

Die Risikoeinschätzung
Entwerrung der Statistiken
Fragen & Antworten: Die Risiko-
einschätzung ♦ Eine Betrachtung der
Risiken ♦ Gesundheitliche Beeinträchtigun-
gen, die medizinischer Überwachung
bedürfen ♦ Irrige Annahmen über Haus-
geburten ♦ Verantwortung übernehmen
Charlottes Hausgeburt

Eine Geburt ohne Klinik 58

Geburtshäuser: Wie zu Hause?
Fragen & Antworten: Ein Geburtshaus
Entbindungsstationen für sanfte
Geburt und Entbindungspraxen
Fragen & Antworten: Selbstbestimmte
Geburt ♦ Zu Hause ♦ Bestimmt sein
Der Umgang mit Streß
Fragen & Antworten:
Eine Hausgeburt planen

Ihre Hebamme 76

Die Rolle der Hebammen
Hebammen und Hausgeburt
Fragen & Antworten:
Die Rolle der Hebamme
Ein Hebammenbesuch

Sich bereit machen 86

Ihre Vorsorge ♦ Wie ernähre ich mich
in der Schwangerschaft am besten?
Medikamente ♦ Fragen & Antworten:
Yoga ♦ Gymnastik und sportliche Betätigung
Ruhe und Entspannung ♦ Soll ich
Atemübungen machen? ♦ Sich auf Ihr
Baby einstellen ♦ Wie liegt mein Baby?
Wie stelle ich einen Geburtsplan auf?
Wie kann ich den Geburtsraum mit-
gestalten? ♦ Welche Instrumente wird die
Hebamme mitbringen? ♦ Für Geborgenheit
und die richtige Atmosphäre sorgen
Geburtsbilder ♦ Fragen & Antworten:
Ist eine Wassergeburt sicher?

Ihr Geburtspartner 116

Geburtsängste von Männern ♦ Gefühle
Ist es eine gute Idee, eine Freundin bei der
Geburt dabei zu haben? ♦ Die richtigen
Geburtspartner auswählen ♦ Die Aufgabe
eines Geburtspartners ♦ Berührung, Massage
und Halt geben ♦ Fragen & Antworten: Die
Rolle des Geburtspartners ♦ Umhergehen

Die Geburt gemeinsam erleben 132

Das Bedürfnis nach Unterstützung
Die richtige Hilfe anbieten ♦ Die Heb-
amme unterstützen ♦ Kinder ♦ Fragen &
Antworten: Größere Kinder und Geburt

Herausforderungen annehmen 142

Der Geburtstermin ist überschritten
Sie meinen irrtümlicherweise, daß die
Geburt begonnen hat ♦ Vorzeitiger
Blasensprung ♦ Nabelschnurvorfal
Langsam vorangehende Geburt
Wehen, die kommen und wieder aufhören
Eine Ruhepause am Ende der
Eröffnungsphase ♦ Rückenschmerzen
Wenn Sie den Mut verlieren
Körperkontrolle ♦ Bedenkliche Herztöne
Hyperventilation ♦ Sie werden sehr müde
Preßdrang, bevor der Muttermund voll-
ständig eröffnet ist ♦ Der Preßdrang setzt
nicht ein ♦ Lange Austreibungsphase
Getrübbtes Fruchtwasser ♦ Das Baby kommt
sehr schnell ♦ Überraschende Steißlage
Ist ein Dammschnitt nötig?
Steckenbleiben der Schultern
Überraschend Zwillinge ♦ Das Baby
hat Atemprobleme ♦ Starke Blutungen

Babyflitterwochen 176

Planen Sie Ihre Babyflitterwochen
Das Wochenbett ♦ Ihr Baby willkommen
heißen ♦ Ein emotionaler Wandel
Ihre größeren Kinder ♦ Der Stillbeginn
Fragen & Antworten: Stillen
Das Nest für die Nacht ♦ Gefühle nach
der Geburt

Nachwort 191

Adressen 192

Anmerkungen 194

Register 202

Dank 208