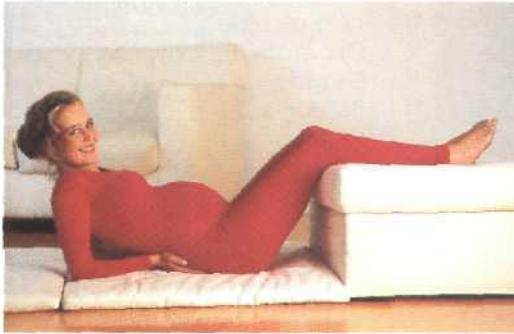


272183

Mechthild Deyringer

Fit für die Geburt



Gymnastik – Atmung – Entspannung

- Körperlich und seelisch auf die Geburt vorbereiten
- Partner-Übungen
- Rückbildungsübungen

A 079280

Inhalt

Ein Wort zuvor 5

In anderen Umständen 7

Ihre Schwangerschaft 8

Das erste Drittel 8

Die Veränderungen annehmen 8

Wer begleitet Sie auf Ihrem Weg? 9

An den Vater 10



Das zweite Drittel 11

Ihr Körper verändert sich 11

Erlauben Sie sich Ihre Gefühle 12

An die Eltern 13

Das letzte Drittel 13

Vorbereitung auf die Geburt 14

Besuchen Sie einen Geburtsvorbereitungskurs 14

Die Hebamme – zur Vor- und Nachsorge 15

Wo wollen Sie entbinden? 15

PRAXIS

Ganzheitlich vorbereiten 19

Übungen für den Alltag 20

So üben Sie richtig 21

Was brauchen Sie für die Übungen? 21

Die Ausgangsstellungen 22

Gut in den Tag 24

Richtig aufstehen 25

Wenn Sie viel sitzen 29

Übungen im Sitzen 29

Richtig bücken, heben, tragen 33

Wenn Sie viel stehen 33

Übungen im Stehen 34

Weitere Übungen für zwischendurch 38

So liegen Sie gut 41



Übungen zur Geburtsvorbereitung 42

So üben Sie richtig 42

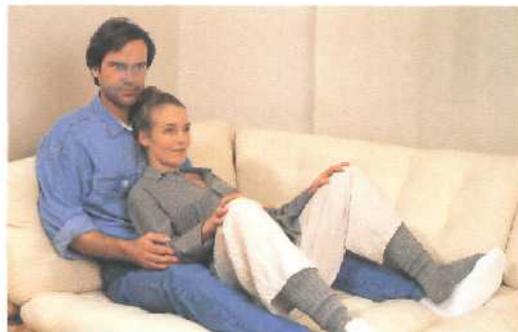
Entspannung, Atem- und Körpererfahrung 44

Die Atemräume erkunden 44

Durch Spannung zur Entspannung 46

Reise durch den Körper 48

Die Beckenbodenanatomic erforschen	50
Becken – Mund – Atem	51
Beckendehnung	54
Vorbereitung mit dem Partner	56
Partnermassagen	56
Partnerübungen	59
Vorbereitung auf die drei Geburtsphasen	62
Wehenatmung für die Eröffnungsphase	62
Wehenatmung für die Übergangsphase	64
Schiebedruck für die Austreibungsphase	64
Geburtsstellungen	
für die Eröffnungsphase	65
für die Austreibungsphase	69
Zum Abschluß	73
Geburt und Wochenbett	75
Die Geburt	76
Die Geburt beginnt	76
Der Kontakt zur Hebamme	77
Die Eröffnungsphase	77
Was hilft in der Eröffnungsphase?	77
Geburtsstellungen in der Eröffnungsphase	78
Wehenatmung in der Eröffnungsphase	79
Finden Sie zu Ihrem Atemrhythmus	79
Hilfe durch den Partner	80
Die Übergangsphase	80
Was hilft in der Übergangsphase?	81
Geburtsstellungen in der Übergangsphase	81
Wehenatmung in der Übergangsphase	82



Hilfe durch den Partner	82
Die Austreibungsphase	83
Was hilft in der Austreibungsphase?	83
Geburtsstellungen in der Austreibungsphase	85
Schiebedruck in der Austreibungsphase	85
Hilfe durch den Partner	86
Ihr Kind ist geboren	86
Wenn es anders kommt	87
Das Wochenbett	88
An den Vater	89
Was hilft im Wochenbett?	89
Übungen für die ersten zehn Tage	89
Übungen nach dem zehnten Tag bis zur achten Woche	91
Rückbildungsgymnastik	92
An die Mutter	92
An die Eltern	92
Zum Nachschlagen	93
Bücher, die weiterhelfen	93
Adressen, die weiterhelfen	93
Sachregister	95