

Ina May Gaskin

Die selbstbestimmte  
**G E B U R T**

Handbuch für werdende Eltern  
Mit Erfahrungsberichten

Kösel

# Inhalt

Vorwort zur deutschen Ausgabe . . . . . 9

Einladung . . . . . 11

## TeU 1

GEBURTSGESCHICHTEN 19

## Teil 2

DIE GRUNDLAGEN DER GEBURT 119

Kapitel 1 Die mächtige Verbindung von Körper und  
Psyche . . . . . 124

Kapitel 2 Was passiert während der Wehentätigkeit? . . . . 136

Kapitel 3 Der Zusammenhang von Schmerz und Lust . . . . 145

Kapitel 4 Das Gesetz der Schließmuskeln . . . . . 166

Kapitel 5 Was Sie über Schwangerenvorsorge wissen  
sollten. . . . . 187

Kapitel 6 Beginn der Wehentätigkeit . . . . . 212

Kapitel 7 Gebärhaltungen . . . . . 238

Kapitel 8 Die vergessenen Kräfte der Vagina . . . . . 268

Kapitel 9 Die Nachgeburtsperiode. . . . . 279

Kapitel 10	Geburtsrisiken - womit Sie am wenigsten rechnen . . . . .	287
Kapitel 11	Vaginale Geburt nach einem Kaiserschnitt . . . .	304
Kapitel 12	Wie Sie die richtigen GeburtsbegleiterInnen finden. . . . .	312
Kapitel 13	Eine Vision für Hebammenhilfe und Mütter im 21. Jahrhundert . . . . .	318

ANHANG . . . . . 323

Die Farm: Ergebnisse bei 2028 Schwangerschaften: 1970 bis 2000 . . . . .	325
Eine mütterfreundliche Geburtsinitiative . . . . .	327
Glossar . . . . .	332
Anmerkungen . . . . .	335
Literatur . . . . .	343
Dank . . . . .	345
Adressen / Informationen . . . . .	346
Register . . . . .	348
Über die Autorin . . . . .	357