

NORA IMLAU

Das Geburtsbuch

© VORBEREITEN © ERLEBEN © VERARBEITEN

Mit Fotos von Kerstin Pukall
und einem Nachwort
von Dr. Herbert Renz-Polster

Medizinischer Beirat:
Sabine Pfützner, Hebamme

BELTZ

Inhalt

Geburten berühren unser tiefstes Inneres 9

Teil 1 ☉ VORBEREITEN

Das Geheimnis der Geburt



Birth Matters – Warum unsere Geburten so wichtig sind

Jede Geburt verändert 14

Eine gute Geburt 16

Geburt verstehen – Was passiert da eigentlich genau?

Ins Leben schieben: Die Spontangeburt 26

Geboren durch den Mutterbauch: Der Kaiserschnitt 54

Die Geburtshelfer: Hebammen, Ärzte, Partner und Doulas 75



Teil 2 ☉ ERLEBEN

10 Wege, ein Kind zur Welt zu bringen

Die Alleingeburt 84

Die Hausgeburt 93

Die Geburtshausgeburt 115

Die natürliche Geburt in der Klinik 122

Die Wassergeburt 141

Die tiefenentspannte Geburt 151

Die natürliche Geburt mit viel medizinischer Hilfe 159

Der ungeplante Kaiserschnitt 172

Der geplante Kaiserschnitt 180

Der Wunschkaiserschnitt 193

Besondere Geburten

- Die Spontangeburt nach Kaiserschnitt 202
- Die Geburt von Zwillingen 208
- Die natürliche Geburt aus Beckenendlage 218
 - Die Frühgeburt 223
 - Die stille Geburt 235

Teil 3 © VERARBEITEN



Wie Mütter an ihrer Erfahrung wachsen

- Gefühle nach der Geburt 254**
- Der Körper nach der Geburt 265**
- Wenn die Geburt anders lief als erhofft 271**

Ein Appell zum Schluss 281

- Nachwort von Dr. Herbert Renz-Polster 283**

Buchtipps 286

Register 288