

Sheila Kitzinger

Hausgeburt

Ein Ratgeber
für werdende Eltern

Kösel

Inhalt

1 Geburt ohne Klinik - warum?	7
Wahlmöglichkeiten bei der Geburt 8 - Was ist eine »gute Geburt«? 9	
2 Was stimmt nicht mit den Kliniken?	13
Das Kliniksystem 14 - Neue Entwicklungen 16 - Die Auswirkungen von Streß 18 - Wodurch Kliniken gefährlich sein können 19 - Neugeborene als Patienten 32 - Zärtliche, liebevolle Fürsorge? 33 - Kontraste 35	
3 Die richtige Entscheidung treffen	37
Die Risikoeinschätzung 38 - Entwirrung der Statistiken 40 - Eine Betrachtung der Risiken 45 - Gesundheitliche Beeinträchtigungen, die medizinischer Überwachung bedürfen 49 - Die Risiken bei einer Hausgeburt 50 - Charlottes Hausgeburt 54	
4 Vorkehrungen für eine Geburt ohne Klinik treffen	57
Geburtshäuser: Wie zu Hause? 58 - Entbindungsheime und von Hebammen geleitete Geburtshäuser - klein aber gut? 64 - Zu Hause 66	
5 Ihre Hebamme	71
Die Rolle der Hebammen 72 - Hebammen und Hausgeburt 74 - Ein Hebammenbesuch 78	
6 Sich bereit machen	81
Ihre Vorsorge 82 - Ernährung 86 - Medikamente 88 - Körperübungen 89 - Ruhe und Entspannung 90 - Atmung 92 - Sich auf Ihr Baby einstimmen 94 - Wie das Baby liegt 95 - Stellen Sie einen Geburtsplan auf 97 - Der Geburtsort 98 - Geburtsbilder 104	
7 Ihre Geburtsbegleitung	107
Geburtsängste von Männern 108 - Die tiefere Bedeutung der Geburt 110 - Gefühle 111 - Die Freundin 113 - Eine Gebärende begleiten 114 - Berührung, Massage und Halt geben 115 - Umhergehen 118	

8	Die Geburt gemeinsam erleben	121
	Das Bedürfnis nach Unterstützung 122 - Die richtige Hilfe anbieten 125 - Die Hebamme unterstützen 125 - Kinder 127	
9	Herausforderungen annehmen	131
	Der Geburtstermin ist überschritten 132 - Sie meinen irrtümlicherweise, daß die Geburt begonnen hat 135 - Vorzeitiger Blasensprung 136 - Nabelschnurvorfall 137 - Eine lange, langsam vorangehende Geburt 138 - Wehen, die kommen und wieder aufhören 139 - Eine Ruhepause am Ende der Eröffnungsphase 141 - Rückenschmerzen im Kreuzbereich 141 - Wenn Sie den Mut verlieren 143 - Bedenkliche Herztöne 146 - Sie hyperventilieren 147 - Sie werden sehr müde 148 - Sie haben Preßdrang, noch bevor der Muttermund vollständig eröffnet ist 149 - Der Preßdrang setzt nicht ein 150 - Getrübtetes Fruchtwasser 151 - Das Baby kommt sehr schnell 151 - Das Baby befindet sich überraschend in der Steißlage 152 - Steckenbleiben der Schultern 154 - Zwillinge 155 - Das Baby hat Schwierigkeiten bei der Atmung 157 - Starke Blutungen 158	
10	Hausgeburten	163
	Mandys Hausgeburt 164 - Siegruns Hausgeburt 170 - Tess' Wassergeburt 176	
11	Babyflitterwochen	181
	Planen Sie Ihre Babyflitterwochen 182 - Das Wochenbett 182 - Ihr Baby willkommen heißen 184 - Ein emotionaler Wandel 186 - Ihre größeren Kinder 187 - Der Stillbeginn 187 - Das Nest für die Nacht 190 - Gefühle nach der Geburt 191	
	Nachwort	193
	Anhang	195
	Dank 195 - Anmerkungen 197 - Literatur 203 - Adressen 204 - Register 207	