



Nora Imlau
Das Geburtsbuch
Gut vorbereitet dein Baby zur Welt bringen

Gelesen von Nina West

449 Minuten | ISBN 978-3-8449-3293-5

INHALTSVERZEICHNIS

[03] Birth Matters – Warum unsere Geburten so wichtig sind

Teil 1: Vorbereiten. Das Geheimnis der Geburt

[04] Geburten berühren unser tiefstes Inneres

[05] Jede Geburt verändert

[06] Eine gute Geburt

[16] Die Geburt verstehen – Was passiert da eigentlich genau?

[17] Ins Leben schieben: die Spontangeburt

[31] Geburt durch die Bauchdecke: der Kaiserschnitt

[38] Ich bekomme einen Kaiserschnitt

[41] *Petra Burger: Freu dich auf deinen Kaiserschnitt!*

[42] Die Spontangeburt nach Kaiserschnitt

[45] Dein Geburtshilfe-Team

[47] *Neram Nimindé-Dundadengar: Schwarze Frauen und gebärende Personen of Color haben ein Recht auf eine Geburt ohne Rassismus*

Teil 2: Erleben. Die Vielfalt der Geburtswege

[49] Vaginale Geburten

[50] Die natürliche Geburt in der Klinik

[59] *Ravna Marin Siever: Ich war mir nie sicherer, keine Frau zu sein, als während der Geburt*

[60] Die Wassergeburt

[64] Geburten unter Hypnose

[68] Die natürliche Geburt mit viel medizinischer Hilfe

[74] Die Hausgeburt

[83] Die Geburtshausgeburt

[87] Die Bauchgeburt

[88] Der ungeplante Kaiserschnitt

[92] Der geplante Kaiserschnitt

[98] *Patricia Carl-Innig: Ihr seid auch als Schwangere die Expert*innen für eure eigenen Körper!*

[100] Besondere Geburten

[100] Die Geburt von Zwillingen

[103] Die natürliche Geburt aus Beckenendlage

[105] Die Frühgeburt

[110] Die stille Geburt

Teil 3: Verarbeiten. Wie wir an unserer Erfahrung wachsen

- [119] Das Wochenbett
- [120] Die Sache mit dem Stillen
Alles, was mein Baby braucht
- [121] Gefühle nach der Geburt
Die Geburt zu verarbeiten ist oft schwer
- [124] Muss eigentlich auch das Baby die Geburt verarbeiten?
- [125] Die Schuldgefühlfrage
- [126] Dunkle Gefühle nach der Geburt
- [127] Mein Körper nach der Geburt
- [128] Wieder fit werden
- [129] Sexualität nach der Geburt
- [130] Wenn die Geburt anders lief als erhofft
- [130] Der geplatzte Traum von der Traumgeburt
- [132] Gewalt in der Geburtshilfe
- [134] Ein Appell zum Schluss
- [135] Dank
- [136] Nachwort von Dr. Herbert Renz-Polster

TIPPS ZUM WEITERLESEN UND -HÖREN

Weitere Buchtipps zum Thema Geburt

Bartig-Prang, Tatje: Autogene Geburt: mit Hypnobirthing selbstbestimmt gebären.
Stuttgart: Trias, 2016.

Friedrich, Jana: Das Geheimnis einer schönen Geburt.
Ahrensburg: tredition, 2017.

Friedrich, Jana: Jede Geburt ist einzigartig. München: mvg, 2019.

Graf, Kristin: Die friedliche Geburt. Dein Baby selbstbestimmt und angstfrei zur Welt bringen.
München: Piper, 2022.

Hellene, Marlene: Bauch frei! Ein Plädoyer für selbstbestimmte Geburten.
Hamburg: Rowohlt, 2022.

Links, Josephine: Stilles Herz. Über den Verlust meines Kindes und die Kraft, neu zu leben.
Weinheim: Beltz, 2021.

Für Kinder

Oblasser, Caroline/Masaracchia, Regina: Unser Baby kommt zuhause! Das Kindersachbuch
zum Thema Hausgeburt. Salzburg: edition riedenburg, 2. Aufl. 2013.

Spillmann, Uwe/Kamieth, Inga: Runas Geburt. Hildesheim: Kamieth und Spillmann, 2019.

Buchtipp für die Schwangerschaft

Für deine Schwangerschaft habe ich gemeinsam mit der Hebamme Sabine Pfützner ein
eigenes Begleitbuch geschrieben: Imlau, Nora/Pfützner, Sabine: Babybauchzeit. Geborgen
durch die Schwangerschaft und die Zeit danach. Weinheim: Beltz, 2022.

Impressum:

© Beltz Verlag in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel, 2023

© & (P) Hörbuch Hamburg Verlag HHV GmbH, Hamburg 2023