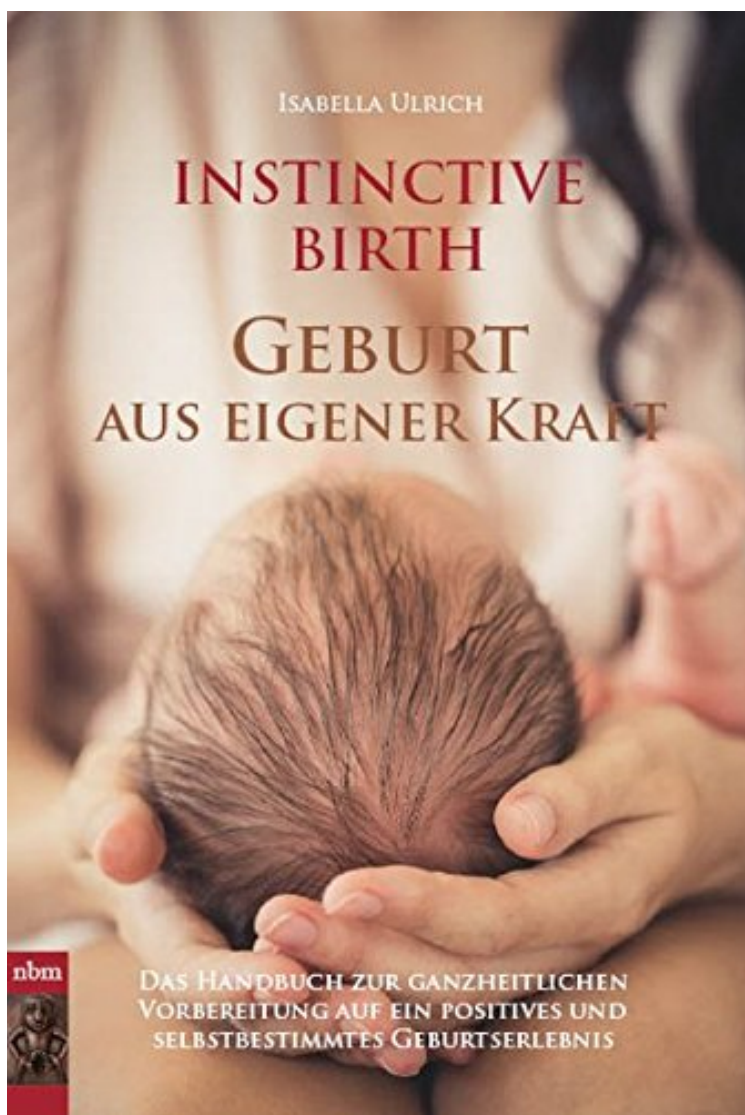


(Online library) INSTINCTIVE BIRTH - Geburt aus eigener Kraft: Handbuch zur ganzheitlichen Vorbereitung auf ein positives und selbstbestimmtes Geburtserlebnis

INSTINCTIVE BIRTH - Geburt aus eigener Kraft: Handbuch zur ganzheitlichen Vorbereitung auf ein positives und selbstbestimmtes Geburtserlebnis

Von Isabella Ulrich

*audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC*



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation - Verkaufsrang: #440934 in BcherVerffentlicht am: 2015-12-01 Einband: Broschiert 300 Seiten | File size: 71.Mb

Von Isabella Ulrich : INSTINCTIVE BIRTH - Geburt aus eigener Kraft: Handbuch zur ganzheitlichen Vorbereitung auf ein positives und selbstbestimmtes Geburtserlebnis before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised INSTINCTIVE BIRTH - Geburt aus eigener Kraft: Handbuch zur ganzheitlichen Vorbereitung auf ein positives und selbstbestimmtes Geburtserlebnis:

Kundenrezensionen
Hilfreichste Kundenrezensionen
25 von 26 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.
Absolut Empfehlenswert für jede Schwangere und ihre Geburtsbegleiter!!!
Von Kunde
Ich lege dieses Buch allen schwangeren Frauen (egal ob erstes Kind, Spontane Geburt nach Kaiserschnitt, oder Mehrgebrenden) wärmstens ans Herz.
Ich bereite mich gerade auf meine VBAC (vaginale Geburt nach vorangegangenem Kaiserschnitt) in rund 7 Wochen vor. Die ungeplante Sectio vor drei Jahren war für mich eine traumatische Erfahrung.
Der Ansatz der Instinktiven Geburt hat mir dabei geholfen meinem Körper zu vertrauen, dass ich mein Baby selbstbestimmt und sicher gebären kann.
Mithilfe des Buches konnte ich herausfinden was ich wirklich brauche um mein Baby diesmal intuitiv und selbstbestimmt zu gebären. Dazu enthält das Buch auch ein hilfreiches Kapitel zur Erstellung eines Geburtsplanes.
Mein Partner und meine Hebamme wissen somit was sie tun können um mich in meiner instinktiven Geburtsarbeit zu unterstützen (und was hinderlich ist).
Ich habe für meinen Partner außerdem einzelne Kapitel zum Lesen markiert.
Mir fällt es nach dem Lesen auch leichter, meine Bedürfnisse und Vorstellungen an meine Hebamme zu kommunizieren.
Sehr schnell finde ich die Anregungen für den Geburtsbeginn. Ich freue mich schon sehr wenn die Geburt beginnt. Dann ist der Moment gekommen die Geburtskraft einzuladen und (wenn noch Zeit bleibt) meinen persönlichen Ort der Ruhe zu richten.
Es ist ein sehr positives Buch das Mut macht und Vertrauen schafft. Trotzdem wird auch den Grenzen einer natürlichen Geburt Raum gegeben. Aus Erfahrung weiß ich jetzt, dass es besonders wichtig ist, sich auch Gedanken über eine evtl Kaiserschnittentbindung Gedanken zu machen. Nur dann kann man im Vorfeld die richtigen Fragen mit seinem Partner und seiner Hebamme klären. Mit der richtigen Vorbereitung muss eine Sectio nicht zwingend als traumatisch empfunden werden. Auch darauf wird im Buch ausführlich genug eingegangen.
Es gibt uns schwangeren Frauen das Vertrauen zurück die Geburt unseres Babys ohne Interventionen und Anleitung von außen bewältigen zu können. Bietet man uns einen geschützten Rahmen in dem wir uns wohl fühlen, können wir uns ganz auf die Geburt einlassen und unserem Instinkt folgen.
Es ist wichtig zu verstehen welchen Sinn der Wehenschmerz hat. Das ist die besten Voraussetzungen um ihn annehmen zu können und mit den Wehen zu arbeiten, statt den Schmerz auszuschalten.
Die praktischen Übungen fokussieren sich auf Atmung, Tönen und instinktive Bewegungen während der Geburt.
Einige Elemente aus dem Hypnobirthing fließen mit ein. Zum Beispiel Visualisierungen um seinen Körper und speziell den Muttermund und Beckenboden weich und weit werden zu lassen und sich für sein Baby zu öffnen.
Für mich ist das zu Hause sehr entspannend. Beim gemeinsamen Üben mit meinem Partner wird es zur Normalität vor ihm zu Tönen. Die beste Voraussetzung sich bei der Geburt ganz fallen lassen zu können.
Der Inhalt ist sehr stimmig. Es fügt sich alles in ein großes Ganzes. Leider ist der Klinikalltag weit davon entfernt, einer Frau den Rahmen zu bieten ihrer Intuition zu folgen. Anstatt Selbstbestimmtheit erfahren viele Frauen bei der Geburt eine Reihe an medizinischen Interventionen und Anleitungen von außen. Dieses Buch hat mir wirklich die Augen geöffnet. Ich kann jetzt auch mehr verstehen, was bei der Geburt meines ersten Kindes schief gelaufen ist.
Trotz meiner traumatischen Geburtserfahrung erwarte ich die Geburt meines zweiten Kindes nun positiv gestimmt und voller Vorfreude.
In ein paar Wochen berichte ich euch gerne in wie weit ich die Anregungen aus dem Buch bei meiner geplanten VBAC einfließen lassen konnte.
3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. sehr tolles Buch!
Von Sibbi
Sehr informativ mit vielen Tipps für eine selbstbestimmte Geburt und Erklärungen, warum in den natürlichen Verlauf der Geburt nicht eingegriffen werden sollte. Es regt zum Nachdenken an und die vielen Geburtsgeschichten machen Mut und schaffen Vertrauen in sich selbst. Dieses Buch war mein Wegweiser für die Geburt meines ersten Kindes, bei der ich noch unerfahren und unsicher war, was mich erwartet, wenn ich nur auf meinen Instinkt vertraue und mich auf die Natur der Sache verlasse. Werde es auch für unser zweites Kind wieder in die Hand nehmen :)
20 von 22 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Geburt aus der Sicht der Gebärenden! Ein absolut kritisches Buch - Bester Ratgeber auf dem Weg zur natürlichen Wunschgeburt!
Von Kunde
Dieses Buch geht erst einmal schonungslos mit allen gängigen Stoppersteinen ins Gericht, die Frauen als "natürliche Geburt" im klinischen Umfeld verkauft werden. Man bekommt einen sehr klaren Eindruck davon, welche Entscheidungen und Maßnahmen einen möglichst natürlichen Geburtsverlauf fördern, und welche eher dazu beitragen, letztendlich unnötige Interventionen bei sich ergehen lassen zu müssen. Wer einen "Bauchpinsler" sucht, ist mit diesem Buch absolut falsch bedient. Es regt zur Selbstreflexion an und unterstützt werdende Eltern dabei, eigenverantwortlich in die Geburt zu gehen.
Mein erste Kind kam nach 8 Stunden intensivster Geburtsintervention per Kaiserschnitt zur Welt. Bis jetzt war es mir unmöglich zu verstehen, was zu diesem Ende der Geburt geführt hat, woran es lag, dass ich nicht natürlich gebären konnte. War ich etwas "zu blöde für die natürlichste Sache der Welt"? Dieses Buch hat mir erst einmal vor Augen geführt, dass die Grundvoraussetzungen für eine natürliche Geburt gar nicht gegeben waren. Das hat mir dabei geholfen diese traumatische Erfahrung aufzuarbeiten.
Jetzt bin ich mit meinem zweiten Kind schwanger und freue mich jetzt darüber einen ganz anderen Weg gehen zu können - dank dieser Lektüre. Die Autorin hat auch auf uns Kaiserschnitt-Mamas nicht vergessen, und zeigt Möglichkeiten auf, wie Frau auch einen Kaiserschnitt als würdevollen Bergang ins Muttersein erleben kann. Hätte ich das nur vorher gewusst.
Mich haben vor allem die sehr authentischen Geburtsberichte berührt - auch jene, die nicht so positiv sind. Sie haben mir aus der Sicht geburtserfahrener Frauen vermittelt, was wirklich eine eigenständige Geburtsbewältigung unterstützt, und was eher hinderlich auf eine natürliche Geburtsdynamik einwirkt. Besonders hat mir das große Kapitel über die Möglichkeiten zur eigenständigen Geburtsbewältigung gefallen, und dass die Autorin darin Möglichkeiten aufzeigt, wie eine Geburt so begleitet werden kann, dass die Mama aus ihrer eigenen Kraft heraus ihr Kind gebären kann. So habe ich das noch in

keinem anderen Buch gelesen. Das Buch ist sehr Hausgeburts-orientiert. Trotzdem zeigt die Autorin auf, wie man auch eine Klinikgeburt so gestalten kann, dass sie sich als Rahmen für eine instinktive Geburt eignet. Allem voran erwähnt sie immer wieder wie wichtig eine persönliche Hebammenbegleitung ist. Diese Investition werde ich diesmal nicht umgehen. Das ist mir mit diesem Buch eindeutig klar geworden. Einen weiteren Punkt muss man unbedingt erwähnen: Die Autorin sieht die Wahrnehmung der Frau als Autorität im Geburtsprozess. Ich hatte damit anfänglich echt ein Problem - hab das Buch immer wieder einmal weggelegt um zu grübeln. Für mich war immer der Arzt im Krankenhaus der Fachmann (der mir dann aber völlig ungerechtfertigt einen unnötigen Kaiserschnitt verpasst hat). Sie motiviert die Frauen dazu, auf sich selbst und das eigene "Bauchgefühl" zu hören - sowohl in der Schwangerschaft als auch in Folge bei der Geburt. Erst als ich im Laufe des Lesens immer mehr verstanden habe wie mein Körper wirklich funktioniert, wozu er fähig ist, und welche eigenen Ressourcen mir zur Bewältigung möglicher Schmerzen und der Geburtsarbeit zur Verfügung stehen, konnte ich dieses Sichtweise anerkennen. Fazit: Unbedingt lesen! Auch wenn es an manchen Stellen richtig weh tut und ein Umdenken erfordert. Es ist es wert. Dieses Buch hat mir das Vertrauen in mich, meinen Körper und mein Baby zurückgegeben.

Produktbeschreibung Dieses eindrucksvolle Buch mit vielen Bildern und ermutigenden Berichten widmet sich der ganzheitlichen Bewältigung der Geburt aus eigener Kraft. Es stärkt das Vertrauen in die ureigene Fähigkeit der Frau zu gebären und fördert das Verständnis für die mütterlichen Ressourcen zur eigenständigen Bewältigung des Geburtsprozesses.

Kurzbeschreibung Dieses Handbuch unterstützt die ganzheitliche Vorbereitung auf ein selbstbestimmtes und positives Geburtserlebnis, hilft dabei die eigenen Ressourcen zur eigenständigen Schmerz- und Geburtsbewältigung zu mobilisieren, und bestärkt im Vertrauen in den eigenen Körper und seine Fähigkeiten. Dieses Buch beinhaltet..... einen Leitfaden zur bewussten Vorbereitung auf eine instinktive Geburt und Anleitung zu Übungen und Methoden, die eine eigenständige Geburtsbewältigung unterstützen.... Informationen zu den natürlichen Gesetzmäßigkeiten sowie den biologischen, physiologischen und seelisch-geistigen Vorgängen, die einen natürlichen Geburtsprozess begleiten.... wertvolle Hinweise zur Orientierung und organisatorischen Entscheidungsfindung im Hinblick auf eine möglichst sichere und natürliche Geburt.... inspirierende Bilder und ermutigende Geburtsgeschichten von Frauen, die ihre Kinder aus eigener Kraft geboren haben. über den Autor und weitere Mitwirkende Isabella Ulrich ist Mutter von zwei Söhnen. Sie arbeitet freiberuflich als dipl. Elternbildnerin mit Schwerpunkt Schwangerschaft, Geburt und Elternwerden und ist seit 2009 als Doula und Geburtsmentorin im Raum Wien und Niederösterreich tätig. 2011 veröffentlichte sie ihr erstes Buch "Die Alchemie der Geburt" (nbnm, 2011), sowie den gleichnamigen Film. Die Autorin hält Kurse, Seminare und Fortbildungen für werdende Eltern und geburtsbegleitende Fachkräfte rund um das Thema eigenständige Geburtsbewältigung und Geburtsmentoring. Sie lebt mit ihrer Familie im Wienerwald.