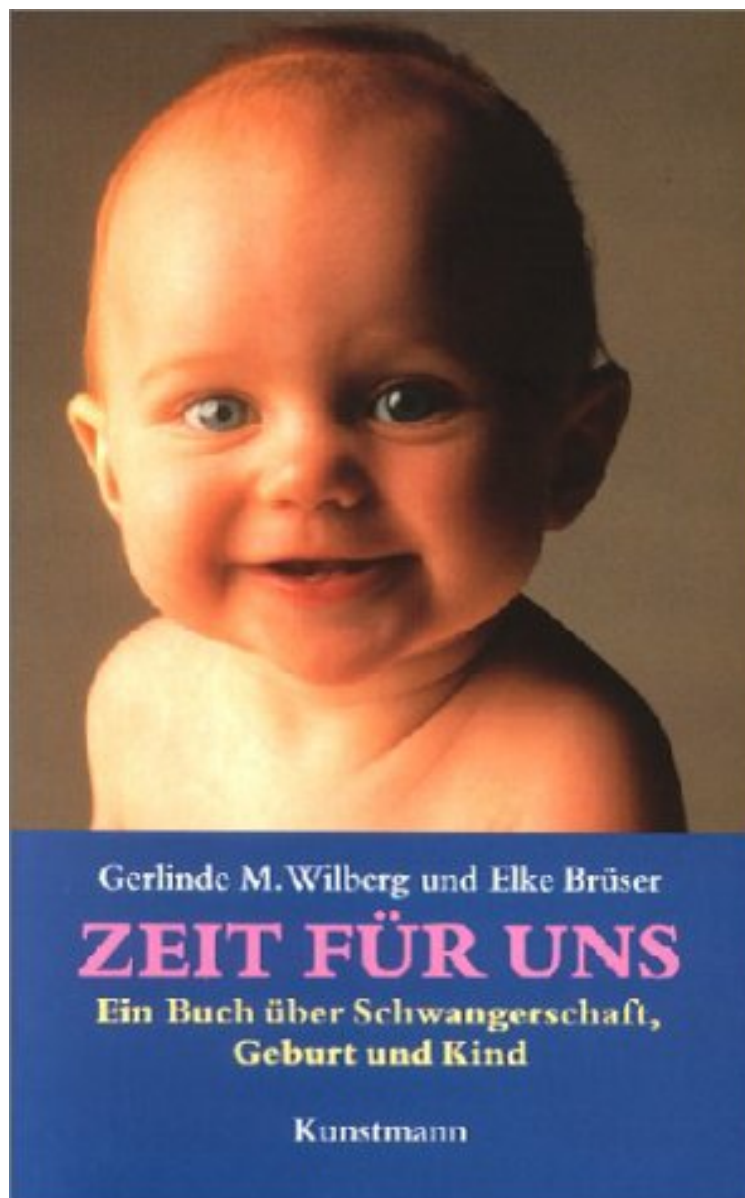


[Download] Zeit fr uns

Zeit fr uns

Von Gerlinde M. Wilberg

ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



 Download

 Read Online

Produktinformation - Verkaufsrang: #482209 in BcherVerffentlicht am: 2000-01-17Format:
RestexemplarAbmessungen: 8.43 x .79b x 5.351, Einband: Broschiert272 Seiten | File size: 41.Mb

Von Gerlinde M. Wilberg : Zeit fr uns before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Zeit fr uns:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen6 von 7 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Zeit fr unsVon Carolina BergenerAls ich schwanger wurde, hatte ich so viele Fragen. Dieses Buch hat mir geholfen mich in

der neuen Situation sicher und gut informiert zu fühlen. Es blieb nicht eine Frage unbeantwortet. Ich kann dieses Buch allen empfehlen, die wissen möchten was auf sie zukommt. Einfach spitze!! 2 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr gut Von Ann-Kristin Die Ware wurde schnell versandt und unter anderem war der Artikel sehr gut verpackt, den Verkäufer kann ich nur weiterempfehlen.

Kurzbeschreibung Sachlich und erfahren informiert dieses Buch über schulmedizinische Geburtshilfe und natürliche Geburt, gibt Tipps und Anregungen zu stressfreiem Stillen und der ersten Zeit mit dem Baby, nennt einfache Atem- und Entspannungsbungen und bewährte Hausmittel - und zeigt zugleich Wege, sich von allzu vielen gutgemeinten Ratschlägen und falschem Perfektionsdrang zu befreien. Prolog. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten. Seit der ersten Auflage dieses Buches ist viel über natürliche Geburt geschrieben worden. Dabei wird natürlich oft mit zurück zur Natur gleichgesetzt, einer Geburt ohne Medikamente und ohne geburtshilfliche Interventionen. Für mich ist jedoch natürlich, was uns individuell im Rahmen unserer heutigen Kultur und unserer persönlichen Lebenserfahrung entspricht. Gebären lässt sich mit Bergsteigen oder Langstreckenlauf vergleichen - sowohl von der körperlichen Anstrengung, Atmung und Ausdauer, die sie beanspruchen, als auch der tiefen Befriedigung, die sie beinhalten können. Bergsteigen und Langstreckenlauf sind jedoch nicht jederfrau's Sache. Manche wollen es gerne tun, entscheiden sich aber nach einer Weile, doch lieber mit Seilbahn oder Bus ans Ziel zu kommen. Manche beschließen vielleicht von vornherein, da sie nicht bergsteigen wollen. Sicherlich kann die Frau, die per Seilbahn die Bergspitze erreicht, die Aussicht genauso gut genießen und als erfüllendes Erlebnis empfinden. Doch bleibt die Frage, wie wichtig uns der Weg ist, der zum gewünschten Ziel führt. Es ist eine ganz persönliche Entscheidung, wie stark wir am Geburtsgeschehen beteiligt sein wollen. Zu dem Entscheidungsprozess gehört allerdings Information über die Vor- und Nachteile der routinemäßig angebotenen Schwangerschaftsvorsorge, der möglichen geburtshilflichen Maßnahmen und Interventionen. An und für sich ist Gebären ein natürlicher Vorgang, so wie Atmen und Verdauen. Unser Körper ist darauf vorbereitet und macht das im Prinzip von selbst. Welcher Arzt würde einen gesunden Kreislauf Atem- und Verdauungsvorgang überwachen, beschleunigen oder verlangsamen? Wenn in einen natürlichen Prozess von außen eingegriffen wird, ist es eher wahrscheinlich, dass Komplikationen auftreten. Und doch wird in der Geburtshilfe gerade das häufig gemacht. Sicher ist manchmal medizinische Hilfe notwendig, nämlich dann, wenn die Geburt nicht normal verläuft und Strungen auftreten, die körperliche Ursachen haben. Oft sind diese Strungen durch die Lebensweise bedingt, und deshalb sind Informationen über Ernährung, Bewegungs- und Atembungen Teil dieses Buches. Seine Inhalte sollen Entscheidungshilfen geben, sie sind keineswegs als Regeln gedacht, die zu befolgen sind. Es kommt letztlich nicht so sehr darauf an, ob werdende Eltern sich für eine Haus- oder Klinikgeburt entscheiden, ob eine Frau stehen, hocken oder liegen will, ob das Kind im Bett oder Bad geboren wird, ob medizinische Erleichterung oder Intervention willkommen sind. Für mich ist wichtig, dass Sie die Geburt Ihres Kindes so ungestört wie möglich erleben können. Lassen Sie sich selbst und andere wissen, was Sie am meisten stört: Angst, Ungeduld, Berührungsängste, bestimmte Maßnahmen ... Ganz wesentlich für das Geburtserlebnis ist schließlich, dass Sie sich darauf freuen können und dass Sie die Geburt gemeinsam mit den Geburtshelfern so gestalten können, wie es Ihrer Situation am besten entspricht. Ich hoffe, dass dieses Buch Ihnen dabei hilft, die körperlichen und seelischen Veränderungen vor, während und nach der Geburt besser zu verstehen und sich Ihrem individuellen Geburtsgeschehen zu öffnen, und dass es in Ihnen die Neugier und Bereitschaft weckt, Ihrem Kind, Partner und der Elternschaft gegenüber offen zu sein. Canterbury, im März 1996 Gerlinde M. Wilberg