

II. SCHWANGERSCHAFT, GEBURT UND LEBEN MIT DEM BABY

In diesen Büchern finden Sie wichtige Basisinformationen für Schwangerschaft, Geburt, Stillen und die Zeit nach der Geburt. Es sind zum Teil sehr umfassende Ratgeber. Einzelne Bücher beschäftigen sich unter einem besonderen Blickwinkel mit diesen Themen.

II.1. ADAM Michel / DAIMLER Renate / KORBEI Volker
Rund ums Kinderkriegen
Kösel, 1997, 253 S.

Die Autoren, zwei Gynäkologen und eine Hebamme aus dem Geburtshaus Nußdorf in Wien haben mit diesem Büchlein in Kleinformat einen "schnellen" Ratgeber ausgearbeitet. Übersichtlich, in kurzer und prägnanter Form beinhaltet dieser Ratgeber unverzichtbare Basisinformationen zu Schwangerschaft, Geburt, Stillen und die Zeit mit dem Neugeborenen. Das Kapitel übers Stillen enthält sind leider manche Fehlinformationen.

II.2. ALBRECHT-ENGEL Ines und Manfred
Schwangerschaft und Geburt
Monat für Monat bewußt erleben
Gräfe und Unzer, 2000, 1991 S.

Dieses Buch von dem Paar Albrecht-Engel geschrieben, - sie Geburtsvorbereiterin, er Gynäkologe; ist ein sehr gelungener Ratgeber für Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach. Kompetent und einfühlsam werden alle wichtigen Informationen, viele praktische Tipps und Anregungen gegeben, immer mit dem Ziel Frauen/Paare in die Lage zu versetzen, eigenverantwortliche Entscheidungen zu treffen.

Ein großer Teil des Buches ist dem Schwangerschaftsverlauf gewidmet und den Themen, die werdende Eltern bezüglich der bevorstehenden Geburt und des Lebens mit dem Baby beschäftigen. Medizinische Untersuchungsmethoden und Eingriffe werden ebenso erklärt wie alternative Möglichkeiten. Dabei entsteht manchmal der Eindruck, frau gehe durch einen Supermarkt und könne frei entscheiden, ob sie dieses oder jenes wünscht. So sieht die Realität jedoch nicht aus, weder in Deutschland, noch in Luxemburg. Um ihre Vorstellungen rund um Schwangerschaft und Geburt umsetzen zu können, braucht manche Schwangere dann doch mehr Informationen um gut argumentieren und überzeugen zu können als dieser Ratgeber ihr liefert. Aber eine gute Basis ist dieses Buch auf jeden Fall. Auch die wichtigsten Informationen über Wochenbett und Stillen sind darin enthalten. Das Buch ist sehr übersichtlich gestaltet und mit schönen Zeichnungen und Fotos illustriert. Eine empfehlenswerte Lektüre!

II.3. BALASKAS Janet / GORDON Yehudi
Schwangerschaft und Geburt
Georg Thieme Verlag, 1997, 460 S.

Dieses Buch ist ein sehr umfangreicher Ratgeber der beiden Erfolgsautoren Balaskas/Gordon für werdende Eltern. Er beinhaltet wichtige Informationen, die dazu beitragen können eine harmonische Schwangerschaft zu erleben: Bewusste Ernährung, Schwangerschaftsgymnastik, Yogaübungen, Körperpflege sowie Selbst- und Partnermassagen.

Fotos und Zeichnungen zeigen die Entwicklung des kleinen Wesens im Mutterleib. Einfühlsam hilft das Buch dabei, sich auf die körperlichen und seelischen Veränderungen einzustellen.

Die Autoren erklären die verschiedenen Möglichkeiten der Entbindung, vom Geburtshaus bis zur Haus- und Wassergeburt. Die reich bebilderte Beschreibung der verschiedenen Geburtsphasen hilft den werdenden Eltern, sich optimal auf das große Ereignis einzustellen. Wichtige Informationen und praktische Tipps zum Stillen, zur Säuglingspflege erleichtern den Alltag mit dem Baby und geben ein Gefühl der Sicherheit. Lesenswert!

II.4. DUBOST Jean-Claude
Birth - Naître - Die Geburt

Finest SA / Editions Pierre Terrail, 1998, 64 S.

Ein Bildband der besonderen Art: es veröffentlicht Bilder, die zwischen 1934 und 1991 von verschiedenen Fotografen gemacht wurden zum Thema Schwangerschaft, Geburt, Babys und Kleinkindern. Sie zeigen die Vielfalt der Welt, der Menschen, der Kulturen, ihre Unterschiedlichkeit und ihre Gemeinsamkeit.

Wie ein Bericht zu lesen oder wie ein Film zu betrachten, ist sie vor allem ein thematischer, historischer und ästhetischer Spaziergang,

auf dem die besten Bilder der Fotografen von Magnum Photos zu sehen sind.

II.5. DeGASQUET Bernadette, Dr.
Bien-être et Maternité
Implexe, 1999, 370 p.

L'attente de l'enfant à naître est une période exceptionnellement riche de sensations, d'émotions et aussi d'interrogations. Ce livre vous sera utile du début de votre grossesse jusqu'aux suites de couches. Les 212 exercices, les 400 photos vous seront utiles que vous ayez des petites douleurs ou problèmes ou même si vous allez bien, cela vous aidera à maintenir votre bien-être corporel et celui de votre bébé. Egalement des exercices à deux dans lesquels le futur papa pourra participer avec joie.

Ce livre est très complet, il est un guide qui s'appuie sur des connaissances médicales mais aussi sur le vécu de centaines de mères qui ont parcouru les mêmes difficultés. Vous y trouverez des réponses à vos questions sur le pourquoi des problèmes. La première partie vous donne les bases nécessaires pour savoir comment fonctionne votre corps, pour apprendre à vous placer correctement dans toutes les positions, pour libérer la respiration. Les chapitres suivants traitent des différents problèmes vous permettant d'aller chercher directement des réponses et des propositions d'exercice spécifiques. Ils permettent aussi d'améliorer la vie quotidienne par quelques astuces, quelques accessoires. Ces derniers sont des choses simples à trouver exp. tapis, coussins, barre de gymnastique etc. Le chapitre sur l'accouchement est très complet et donne des informations très importantes. Malheureusement ce n'est pas le cas sur l'allaitement maternel.

Il y a des bonnes informations mais aussi des moins bonnes et des pas bonnes du tout par exemple en ce qui concerne les crevasses et les précautions à prendre (ne parle pas de la vraie raison: position de la bouche et la succion) ou encore trop de lait, ors cela risque un engorgement si votre soutien est trop petit, etc. Sur le thème risque grave liés à l'allaitement également tout n'est pas clair non plus. Procurez-vous un bon livre sur l'allaitement maternel.

II.6. HILSBURG Regina
Schwangerschaft, Geburt und erstes Lebensjahr

Ein Begleiter für Schwangerschaft und Geburt
rororo TB Mit Kindern leben, 2000, 245 S.

Die Autorin beantwortet in diesem Buch viele Fragen, die sich werdende Eltern und Eltern nach der Geburt stellen. All diese Fragen und Unsicherheiten werden von der Autorin ernst genommen. Sie gibt umfassende Antworten, angereichert mit vielen praktischen Tipps. Alle wichtigen Erkenntnisse über Schwangerschaft, Geburt, Stillen und Leben mit dem neuen Baby sind in diesem einfühlsamen Buch gesammelt, das übersichtlich gestaltet ist und ansprechende Fotos und Illustrationen zeigt.

II.7. JACKSON Deborah
Das geheime Wissen der Mütter
Schwangerschaft, Geburt und das Leben mit Kindern
Mosaik, 1999, 143 S.

Alle Mütter, egal wo sie auf der Erde leben oder welcher Generation sie auch angehören, haben ähnliche Fragen und ähnliche Probleme und gehen intuitiv ähnlich damit um. Dieses Buch ist eine einzigartige, wunderschön illustrierte Sammlung zeitloser Weisheiten und Rituale über Schwangerschaft, Geburt und das Leben mit Kindern. Mütter aus den verschiedensten Kulturen der Welt haben sie seit Generationen an ihre Töchter weitergegeben.

Ohne die ethnischen Bräuche kritiklos zu verherrlichen, möchte dieses Buch Traditionen vorstellen, die den Glanz der Mutterrolle zum Ausdruck bringen und das geheime Wissen der Mütter aufzeigen. Es will Einblick geben in das umfassende Thema des Gebärens und Begleitens von Kindern ins Leben und gibt Vorschläge, wie diese Bräuche auf unser eigenes Leben als Mutter übertragen werden können.

Wenn auch die kulturellen Unterschiede offensichtlich sind, so sind wir doch durch eine große gemeinsame Aufgabe verbunden: Es geht um die Erziehung von Kindern, den zukünftigen Eltern. Ein wunderschön illustriertes Buch, das unter einem etwas anderen Blickwinkel Schwangerschaft, Geburt und Leben mit Kindern betrachtet.

II.8. JACKSON Deborah

La Sagesse des Mères

(idem **Das geheime Wissen der Mütter**)

Secrets traditionnels de la grossesse, de la naissance et de la maternité

Seuil, 1999, 143 p.

La sagesse des mères est un des livres que toute femme enceinte ou jeune maman devrait avoir à son chevet. En lisant ce livre, vous aurez du mal à vous arrêter, car chaque page est une découverte non seulement au niveau dessin, mais aussi écriture. Vous ferez le tour du monde dans un livre. Entre les rituels, les contes, prières, les chants, les dictons, les tabous, les croyances des différents peuples et ce qui se passe dans nos pays industriels, vous verrez que tout un monde nous sépare, un monde où malheureusement il n'y a presque plus de place pour le rêve et la magie.

Laissez-vous tout simplement emporter par la tendresse et la richesse des mots, par la beauté incomparable et inoubliable des illustrations et de ses couleurs.

II.9. JORDA Beate / SCHWÄGERL Ilona

Geburt in Geborgenheit und Würde

Aus dem Erfahrungsschatz einer Hebamme

Irisiana, Heinrich Hugendubel Verlag, 1999, 304 S.

Ziel dieses Buches ist es, den Frauen Wege zu zeigen, das eigene Gefühl für natürliche Vorgänge in der Schwangerschaft und bei der Geburt als Gradmesser und Kraftquelle wiederzuentdecken. Aus ihrem reichen Erfahrungsschatz gibt Ilona Schwägerl, seit mehr als 21 Jahren Hebamme, wertvolle Tipps, erprobte Ratschläge und alternative Anwendungen weiter.

Das Buch beinhaltet einen kritischen Beitrag zum Kaiserschnitt, umfassende Information zur Hausgeburt, ausführliche Geburtsberichte sowie vielfältige sanfte Hilfsmöglichkeiten, wie etwa der Einsatz von Homöopathie, Aromatherapie, Akupunktur oder Bach-Blüten während der Schwangerschaft und zur Unterstützung der Geburt.

Empfehlenswert, da es das Vertrauen in den eigenen Körper, in die eigene Kraft der Frauen bestärkt.

II.10. KITZINGER Sheila

Mutter werden über 30

Kösel, 1988, 164 S.

Immer mehr Frauen entscheiden sich dafür, erst verhältnismäßig spät ein Kind zu bekommen. Sheila Kitzinger behandelt in diesem Buch Themen, die für Frauen über 30 in der Schwangerschaft besonders wichtig sind: Spezielle Vorsorgeuntersuchungen, das Risiko, ein behindertes Kind zu bekommen, körperliche Probleme. Einfühlsam geht sie auch auf die emotionale Situation einer älteren Schwangeren ein.

Dieses Buch kann Frauen ermutigen, ihr erstes oder weitere Kinder auch nach dem 30. Lebensjahr zu bekommen. Denn Mutterwerden ist ein Ereignis, das diese Frauen häufig noch bewußter und intensiver erleben als jüngere.

II.11. KITZINGER Sheila

Schwangerschaft und Geburt

Das umfassende Handbuch für werdende Eltern

Kösel, 1998, 432 S.

Dieser Ratgeber für werdende Eltern ist eine völlige Neuüberarbeitung des bereits 1977 erschienenen Klassikers der Geburtsbücher.

Da sich im Bereich Schwangerschaft, Geburt und Elternschaft Kenntnisse und Gepflogenheiten rasant geändert haben und die Pränataldiagnostik damals einen kaum erwähnbaren Bereich einnahm, war es höchste Zeit dieses sehr übersichtliche und gut verständliche Buch, zu überarbeiten.

Dies ist der Autorin auf das vorzüglichste gelungen. Das Buch ist in keiner Weise ein "Abklatsch" des alten Werkes, sondern mit neuen gut verständlichen Texten versehen und unterlegt mit übersichtlichen Zeichnungen und schönen Bildern. Die werdenden Eltern werden durch die Texte nicht bevormundet, sondern auf unterschiedliche Möglichkeiten, Tendenzen und Entwicklungen hingewiesen. Es bleibt für den Leser immer die Möglichkeit, sich eine eigene Meinung zu bilden und einen Weg für sich persönlich zu finden.

Das Buch deckt den gesamten Bereich von Schwangerschaft, Geburt, Stillen und die erste Zeit mit dem Baby ab. Es ist ein ausführlicher Ratgeber, in dem die meisten Fragen der zukünftigen Eltern erklärend und einfühlsam beantwortet werden. Ein Adressenhang und hilfreiche Worterklärungen runden das Ganze ab.

II.12. KITZINGER Sheila

The new pregnancy and childbirth

(idem **Schwangerschaft und Geburt**)

Penguin Books, 1997, 431 p.

This new edition of Sheila Kitzinger's classic guide to pregnancy, labour and early parenthood has been fully revised and expanded to take account of the latest medical developments as well as changes in women's attitudes and lifestyles.

It is a complete, up-to-date manual of physical and emotional preparation for expectant parents it covers the following topics: - Conception - First signs of pregnancy - Screening tests: What are they? Should you have them? - Importance of diet and lifestyle in pregnancy - Pregnancy and the single mother - Giving birth at home - Latest methods of pain relief in labour - Latest obstetric interventions in birth - Latest research into the abilities of the newborn baby - Exercises for before and after birth.

II.13. MILINAIRE Catherine

Naissance

Albin Michel, 1977, 302 S.

* un livre heureux et pratique où à travers récits, interviews, conseils et descriptions médicales, des mères et des pères s'adressent à tous ceux qui attendent un enfant.

* tout sur le développement de l'embryon, de la conception à la naissance. Relation étroite de ce développement avec le corps et l'esprit de la mère.

*la grossesse: exercices, soins, vêtements, préparation à l'allaitement. oui à l'amour physique, non à la peur.

*où et comment accoucher dans les meilleures conditions.

*20 histoires vécues d'accouchement. Des pères et des mères racontent.... le bonheur, parfois la tragédie.

*l'enfant est né. Son alimentation, son habillement, son sommeil, ses pleurs. Sa première gymnastique. Bébé en voyage.

* les pères et la naissance

* coutumes, superstitions liées à la naissance.

* illustrations: des centaines de Photographies, des dessins, des schémas.

II.14. MORALES Karla / INLANDER Charles B.

Take this book to the obstetrician with you

A consumer's guide to pregnancy and childbirth

People's Medical Society / Addison-Wesley Publishing Company, 1998, 224 p.

This is an essential resource for the woman and men who wish to be responsible, active participants in their reproductive healthcare and birth experience.

It helps you decide what to do when you're expecting, providing you with the resources you need to plan the pregnancy and childbirth experience of your choice. Whether you're looking into midwifery or high-risk obstetricians, prenatal or neonatal testing, it gives complete, step-by-step, up-to-the-minute information on where to go, what to ask, what to do.

II.15. MORIN F. Edmonde

Petit manuel de guérilla à l'usage des femmes enceintes

Editions du Seuil, 1985, 214 p.

La plupart des femmes subissent à l'occasion de l'accouchement des interventions médicales. Or dans 85% des cas, ces interventions sont inutiles et même nuisibles à la mère et à l'enfant, et les femmes ne le savent pas.

L'objet de ce livre est de donner des arguments pour refuser les interventions médicales ou y être associées. L'autrice aimerait qu'il constitue un outil de discussion, la base d'un contrat plus éclairé entre femmes et médecins.

Mettre un enfant au monde est un événement privé, familial, qui se passe en territoire féminin, il conviendrait de faire en sorte que les médecins ne jouent plus aussi souvent avec leur beau "plateau technique", qu'ils apprennent l'humilité qui consiste à n'intervenir qu'en cas de nécessité absolue. Alors cessera la confiscation de la maternité.

II.16. ODENT Michel

Von Geburt an gesund

Was wir tun können um lebenslange Gesundheit zu fördern

Kösel, 1989, 173 S.

Eine besorgniserregende Zunahme der Zivilisationskrankheiten ist festzustellen. Dieses Buch nennt eine der Hauptursachen: Die Zeit rund um die Geburt. Diese Zeitspanne ist von entscheidender Bedeutung für die spätere Gesundheit. Michel Odent, der bekannte Geburtsmediziner, weist nach, dass jeder Eingriff in das natürliche Geburtsgeschehen - überflüssige Indikationen, Medikamente und Untersuchungen, technologisch gesteuerte Geburten, Trennung von Mutter und Neugeborenen, Flaschnahrung - die empfindliche Regulierung des Immunsystems und des Hormonhaushaltes stören kann. Diese Fehlregulierung während der empfindlichen Phase rund um die Geburt führt dann zu Störungen in der Primärgesundheit und später zu den bekannten Zivilisationskrankheiten.

Zur Förderung der Primärgesundheit muss ein radikales Umdenken in der Medizin eintreten; M. Odent versucht dies durch den Aufbau von primären Gesundheitszentren.

Ein wichtiges Buch für Eltern und alle betroffenen medizinischen Fachkräfte.

II.17. ODENT Michel

Votre bébé est le plus beau des mammifères

Editions Albin Michel, 1990, 153 p. (idem III.26 Geburt und Stillen)

Ce livre est un véritable hymne à la maternité heureuse, vécue intensément par chaque mère dans sa liberté et son intimité. Il est aussi l'oeuvre-bilan d'un pionnier: le docteur Michel Odent qui fut responsable du service de chirurgie de l'hôpital public de Pithiviers y développa des recherches très originales en vue d'une maternité différente: salle de naissance sauvage, pénombre, naissances dans l'eau, liberté de position, "bébés kangourous", groupes de chant, etc.

Ces expériences, conçues à l'origine pour réduire le nombre des césariennes, firent de Pithiviers et de Michel Odent les références internationales de tous ceux et celles qui remettaient en cause les modalités de l'accouchement dans les pays industrialisés.

II.18. ODENT Michel / JOHNSON Jessica

Wir alle sind Kinder des Wassers

Kösel, 1995, 125 S.

Das Buch von Michel Odent spricht nicht nur den Geist des Lesers/der Leserin an, sondern auch sein/ihr Auge. Es bietet viele schöne visuelle Eindrücke durch die Fotos von Jessica Johnson: Menschen im Wasser, Geburten im Wasser, Babys beim Schwimmen und Tauchen, Wasser und noch mal Wasser. Der/die Betrachter/in und Leser/in kann beim Durchblättern und Verweilen die Fotos genießen und erhält durch die dazugehörigen Texte einen

knappen Überblick über die Zusammenhänge. Im eigentlichen Buchtext breitet Michel Odent sein breitgefächertes Wissen im Umgang mit dem Medium Wasser aus. Von der Anziehungskraft des Wassers auf Schwangere bis zur Entspannung und Schmerzlinderung bei der Geburt erklärt er die hormonellen Einflüsse und die Einflüsse von Wasser, welche die Entspannung fördern. Den Tauch- und Schwimmreflexen, sowie dem Babyschwimmen ist ein weiterer Teil des Buches gewidmet. Alle Kapitel befassen sich auch mit dem körperlichen Wohlbefinden, das mit dem Aufenthalt am und im Wasser verbunden ist. Im letzten Buchteil entwickelt Odent eine neuere Sichtweise der menschlichen Entwicklung, die unsere Affinität zum Wasser und andere anatomische Merkmale erklären könnte.

Parallel zum Text von Michel Odent hat die Fotografin ihre Eindrücke schriftlich festgehalten. Dies trägt zu einer weiteren Bereicherung bei, wenn der/die Leser/in sich erst einmal entschieden hat, in welcher Reihenfolge er/sie die Texte lesen möchte.

II.19. JOHNSON Jessica / ODENT Michel

We Are All Water Babies

(idem Wir sind Kinder des Wassers)

Dragon's world Ltd, 1994, 128 p.

Water is vital to all forms of life and, as this uplifting book shows, influences human behaviour in many, sometimes surprising, ways. We Are All Water Babies examines the phenomenon of swimming babies, the importance of water before, during and after birth, its healing powers at all stages of life and its role in the development of the human race. The text and stunning full-colour photographs help capture:

* The phenomenon of swimming babies

* The magic of water births

* The links between water, love and mental health

* The life-enhancing and joyful relationship between humans and dolphins

* The role of water in the development of mankind

* The specialist photographic techniques and state of the art equipment employed

II.20. ODENT Michel

The Scientification of Love

Free Association Books, 1999, 116 p.

There is a multitude of specialised approaches exploring the nature of love and how the capacity to love develops. By weaving together data from a broad range of disciplines, Michel Odent is in position to offer a number of preliminary conclusions. During a long phase of the history of mankind, there has been an evolutionary advantage in developing the human potential for aggression rather than the capacity to love. At a time when humanity must invent radically new strategies for survival this book presents food for thought involving a rethinking of pregnancy, childbirth and the welcoming of the newborn, called the primal period.

II.21. STADELMANN Ingeborg

Die Hebammensprechstunde

Eigenverlag, 1994, 383 S.

Hierbei handelt es sich um ein umfassendes Buch, das für Eltern und Hebammen, fast ohne Bilder und Fotos, nur Text, dafür aber sehr spannend geschrieben ist. Es ist eine Fundgrube für alle, die Informationen über natürliche Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Säuglingspflege suchen.

Ingeborg Stadelmann, freiberufliche Hebamme mit Leib und Seele, führt die Leser/innen durch die verschiedenen Phasen der Schwangerschaft und geht sowohl auf alle Veränderungen, Untersuchungen, Beschwerden, Risiken als auch auf alle Fragen der naturheilkundlichen Behandlungsmöglichkeiten mit kompetentem Wissen ein. Sie vermittelt wichtige Informationen, bestärkt immer wieder die schwangere Frau und zeigt Wege auf, um möglichst gut mit der veränderten Situation zurechtzukommen.

Das Erlebnis Geburt wird vor dem Hintergrund der Erwartungen, Lebensbiographien und gesellschaftlichen Aspekten beleuchtet. Mit viel Sensibilität für die emotionale Situation der Gebärenden, ihres Partners und des Neugeborenen gibt die Autorin alle wichtigen

Informationen über den normalen Geburtsverlauf und viele Anregungen zur natürlichen Geburtserleichterung.

Die Bedürfnisse des Neugeborenen, seine Pflege sowie Hilfen bei verschiedenen Störungen, wie Wundsein, Blähungen, Soor, usw. werden eingehend behandelt, ebenso das Stillen.

Leider warnt Ingeborg Stadelmann nicht genug vor dem Risiko der Saugverwirrung, denn sie plädiert auch dafür, dass Beikost ab dem dritten Lebensmonat eingeführt wird. Sie geht davon aus, dass sich die Mutter zwischen dem dritten Lebensmonat und dem vollendeten ersten Lebensjahr mit dem Abstillen beschäftigen muss.

II.22. STOLLOWSKY Lili

Baby Lexikon

999 Antworten auf alle Fragen rund ums Kind

Kösel, 2000, 326 S.

In diesem Buch gibt die Autorin, Säuglingsschwester und Hebamme in freier Praxis, Antwort auf 999 (ja, so viele sind es tatsächlich) Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt, Stillen und Baby-pflege. Die Fragen und Antworten sind in einer lockeren Gesprächsform gehalten, manchmal etwas oberflächlich und oft zum Schmunzeln. Inhaltlich sind einzelne Informationen zwar fragwürdig (z.B. der Rat etwas geschmolzene Schokolade auf die Brustwarze zu tupfen, um ein Baby mit Saugverwirrung vom Hütchen wieder an die Brustwarze zu locken), dennoch ist es ein gut zu lesendes Buch, insbesondere, wenn man sich nicht so richtig in ein Buch vertiefen möchte, sondern immer mal wieder darin schmökern will.

II.23. WILBERG Gerlinde M.

Zeit für uns

Ein Buch über Schwangerschaft, Geburt und Kind

Kunstmann 1996, 270 S.

Die Autorin will mit diesem Buch keinen Lehrstoff vermitteln oder Richtlinien herausgeben, sondern werdenden Eltern Anregungen und Anstöße zu eigenen Überlegungen geben wie sie ihr Kind empfangen wollen. G. Wilberg berichtet einerseits über Alternativen durch die Schwangerschaft und Geburt zu einem positiven Erlebnis werden können, andererseits über die schulmedizinische Geburtshilfe, so dass werdende Eltern in die Lage versetzt werden, Entscheidungen über die Art ihrer Geburt zu treffen.

II.24. SABA Jean-Paul

Bien Naître par l'ostéopathie

Editions Sully, 2000, 142 p.

Il s'agit ici d'une oeuvre essentielle pour aborder le thème de l'ostéopathie périnatale. L'information est claire, précise et complète. La présentation est très soignée: les photos remarquables et le style accessible permettent une lecture rapide et agréable.

Trois parties composent ce livre. Après un chapitre dans lequel l'auteur présente sa discipline, les deuxième et troisième parties sont respectivement consacrées aux bénéfices que l'ostéopathie peut apporter aux futures mères (enceintes ou non) et au bébé.

La multitude de situations dans laquelle l'ostéopathie peut apporter soulagement ou solution est impressionnante. L'auteur a choisi de les exposer, toujours très clairement, les illustrant de cas cliniques ou de commentaires de médecins.

On apprendra par exemple que certains troubles oculaires, digestifs, de sommeil chez le bébé, même des difficultés d'allaitement ou de baby blues peuvent avoir des racines ostéopathiques.

Ce livre constitue un support solide pour découvrir l'ostéopathie et ses applications.

II.25. STEINGRABER Sandra

"Leben wächst in mir"

Walter Verlag, 2002, 335 S.

Übersetzung von: Having Faith (an ecologist journey to motherhood) Perseus Publishing, 342 p.

Die Autorin, eine renommierte Biologin und Ökologin beschreibt in diesem Buch die Geschichte ihrer eigenen Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit. Monat für Monat lässt sie den Leser/die Leserin an ihren Erlebnissen teilnehmen und dokumentiert ausführlich

diesen biologischen Prozess ergänzt durch poetische Naturbeschreibungen und durch Hinweise auf ökologische Zusammenhänge. Wissenschaftlich, spannend, lebhaft und einfach zu lesen beschreibt sie die Entwicklung vom Zellhaufen zum Baby und legt klar die Umweltgefahren dar, welche Befruchtung, Schwangerschaft und die Entwicklung einer gesunden Generation bedrohen. Sie behandelt unter anderem folgende Themen ausführlich: Schwangerschaftserbrechen, Medikamente, Pränataldiagnostik, Ernährung in der Schwangerschaft, Vorbereitung auf die Geburt, Auswahl der Klinik und des Arztes, Geburt. Sie liefert eine gute Beschreibung der Zeit nach der Geburt und des Stillens und seiner Vorteile. Auch Themen wie diese werden eingeflochten: Plazentaschranke, Medikamente in der Schwangerschaft, Industrieverunreinigung, Umwelteinflüsse auf die Fruchtbarkeit der Väter, Verschmutzung der Flüsse, Nahrungsverbote für Schwangere und Schadstoffe in der Muttermilch, persistente organische Umweltgifte, PCB und Dioxine und...

Sie nennt die Gefahren beim Namen, weist auf die Verursacher hin, regt sich darüber auf, dass nicht öffentlich über Umweltrisiken für Schwangere diskutiert wird und dass vom Einzelnen verlangt wird: "Im Zweifelsfall zu verzichten". Dies wird aber nicht von der Industrie oder der Landwirtschaft verlangt. Das Buch will die Öffentlichkeit aufrütteln, mit den gutrecherchierten, umfassenden Berichten. Es stellt eine einzigartige Dokumentation der Umweltproblematik die Ungeborene und Babies bedroht, welche am Ende der Nahrungskette stehen, dar. Es zeigt, wie die Autorin mit den Fakten umgeht und nicht den Kopf hängen lässt.

Das Thema, Stillen nach dem Prinzip von Angebot und Nachfrage verbildlicht sie gelungen mit der Bibelgeschichte von der wunderbaren Brotvermehrung.

Im Nachwort macht sie ein Aufruf dafür, dass Eltern sich für die Umsetzung des Vorsorgeprinzips in der Politik und beim Umweltschutz einsetzen, denn sie sieht Eltern als Experten des Vorsorgeprinzips an, schließlich versuchen Eltern durch Prävention Kinder vor Gefahren zu schützen und vor Schaden zu bewahren. Das Buch schließt im Glauben an eine Zukunft.

Ein wichtiges Buch für Eltern und nicht nur allein für diese.

II.26. STEINGRABER Sandra

Having faith

Perseus Publishing, 2001, 342 p.

In her electrifying new book, Sandra Steinberger, brilliant writer, first-time mother, and respected biologist, explores the intimate ecology of motherhood. Full of beauty and mystery, this month-by-month story of her own pregnancy and childbirth weaves into its telling new discoveries about genetics, the intricate unfolding of embryonic organs, the architecture of the fetal brain, and the astonishing transformation of the mother's body as it prepares to nourish and protect the new life. At the same time, Steingraber reveals the alarming extent to which environmental hazards - from the industrial poisons found in amniotic fluid to the toxic contamination of breast milk - now threaten each crucial stage of infant development. In the eyes of an ecologist, the mother's body is the first environment, the mediator between the chemicals - both nourishing and dangerous - in our food, water and air and her unborn child. Never before has the metamorphosis of a few cells into a baby seemed so astonishingly vivid, and never before have the environmental dangers to conception, pregnancy and to the continuation of healthy human generations been described with such clarity and urgency. In *Having Faith*, poetry and science combine in both a lyrical celebration and a passionate call to arms.

II.27. MARTINO Bernard

Le bébé est une personne

Editions J'ai lu, 1985, 250 p.

Ce livre paru en 1985 et reprend les textes du documentaire télévisé devenu célèbre. C'était l'époque où Dolto, Titran, Freedman, Brazelton et d'autres faisaient connaître leurs découvertes sur le tout petit, l'époque à laquelle l'haptonomie apparaît, où l'échographie nous montre le bébé avant la naissance. Bien sûr, il nous paraît évident aujourd'hui de dire que le bébé est une personne. Et pourtant, la lecture de ce livre a quelque chose de très actuel. Il contient

les bases de ce que sont devenues les conditions autour de la naissance aujourd'hui. Il présente les débuts de certaines techniques, qui ont permis de se rapprocher du petit enfant et du fœtus, et qui semblent en effet avoir dérivé, exerçant aujourd'hui une pression déshumanisante sur le fœtus, sur la naissance, la mère et le bébé. Le recul nous permet d'autre part d'apprécier le chemin parcouru. Grâce à ces pionniers, il n'est plus original de dire aujourd'hui que le bébé existe pour lui-même, qu'il ressent les choses, qu'il a sa propre sensibilité. Cette avancée va dans le sens du bébé, de la naissance et de la vie. Notons également les nombreux témoignages, tant d'experts que de parents, qui parsèment l'ouvrage, le rendant très vivant et très aisé à lire.

II.28. LORENZ-WALLACHER Liz

Schwangerschaft, Geburt und Hypnose Selbsthypnosetraining in der modernen Geburtsvorbereitung

Carl-Auer-Systeme Verlag, 2003, 192 S.

Aufbauend auf der von Milton Erickson (amerik. Arzt und Psychologe) entwickelten Hypnotherapie erklärt L. Lorenz-Wallacher gut verständlich die Grundlagen moderner Hypnose und Suggestionenverfahren, vermittelt Selbsthypnosetechniken und stellt Möglichkeiten hypnotischer Schmerzkontrolle unter der Geburt, aber auch für die Zeit davor (z.B. bei Schwangerschaftsbeschwerden) und danach (Geburt der Familie, Stillen) vor.

Grundlage für die erfolgreiche Selbsthypnose ist stets das Erreichen eines Trancezustandes. Dabei hat die Trance hier nichts mit Schamanen und Kontaktaufnahme zur Geisterwelt zu tun, sondern er beschreibt einen Zustand, in dem die Aufmerksamkeit fokussiert ist auf etwas Angenehmes und Schönes unter gleichzeitigem Rückzug aus dem Hier und Jetzt. Trancezustände erlebt jede/r von uns im Alltag häufig:

das völlige Abschweifen des Bewußtseins bei eintönigen Autofahrten, so dass im Nachhinein kaum der Weg erinnert werden kann, Tagträume oder das Ausblenden von Körperempfindungen bei spannender Lektüre oder Fernsehen sind leicht nachvollziehbare Beispiele. In einer solchen Alltagstrance ist man ganz "da", das heißt man könnte auf plötzliche Anforderungen reagieren, trotzdem ist man bei Ungestörtheit völlig "woanders" - jenseits von Zeit und Raum.

Die erfolgreiche Selbsthypnose bietet zahlreiche Vorteile unter der Geburt:

- Schmerzverminderung oder -ausschaltung
- keine Beeinträchtigung des physiologischen Geburtsprozesses
- keine Beeinträchtigung der Atmung und Blutzirkulation des Kindes
- durch Lösung des Angst-Spannung-Schmerz-Syndroms wird eine erhöhte Schmerzresistenz erreicht
- die Gebärende arbeitet aktiv mit, ist nicht die ganze Zeit auf Geburtshelfer fixiert.

Das Buch versteht sich allerdings nicht als Anleitung für Do-it-yourself-Hypnose, sondern es gibt schwangeren Frauen eine Vielzahl von Informationen zum Thema und informiert Hypnotherapeuten, die Schwangere mittels Selbsthypnose einzeln oder in Gruppen bei der Vorbereitung auf die Geburt unterstützen wollen.

Wer sich also nach Lektüre des Buches für die Selbsthypnose unter der Geburt erwärmen kann, sollte an einem speziellen Kurs, und zwar zusätzlich zum "normalen" Geburtsvorbereitungskurs, teilnehmen.

Der gesamte Prozeß ist mit gewissenhaftem, täglichem Üben (ca. 15 Minuten am Tag) verbunden.

Was sehr positiv zu bewerten ist: die Rolle der Gebärenden wird als aktiv und gestaltend dargestellt, das Selbstbewußtsein der Frau wird gestärkt und das Ziel ist das bewußte Erleben der Geburt. Im Vordergrund stehen nicht nur die Anästhesie und Analgesie, sondern vielmehr die positive Erwartung einer guten Geburt und Vertrauen in den eigenen Körper.

Das Buch macht das auf jeden Fall Lust, sich noch intensiver mit der Materie zu beschäftigen und das erfolgreiche Erlernen der Selbsthypnose stellt sicher eine Alternative zur konventionellen Schmerzbehandlung (z.B. PDA) dar.

II.29. ACTES DU FORUM "Naissances et libertés"

Oser la vie

Toulouse 1993

Cet ouvrage est en fait la compilation des interventions et des débats du forum européen " Naissances et libertés " Ce forum a eu lieu, en présence d'un millier de personnes, à Toulouse en novembre 1993. Des parents de toute la France y ont invité des professionnels de toute l'Europe pour préparer la naissance de demain.

La grossesse et l'accouchement sont de plus en plus perçus comme des maladies. Les parents, eux, ont été transformés en consommateurs passifs et infantilisés.

Le forum se voulait dès lors de proposer d'autres choix nécessaires, plus respectueux de la mère, du bébé à naître, de la liberté, de la responsabilité et de l'intimité des parents, plus à l'écoute du nouveau-né.

Après un état des lieux de la naissance en Europe, le livre reprend les discussions des quatre ateliers consacrés aux quatre grands thèmes suivants :

- Parents et Parents et bébés, acteurs de la naissance. Quelles structures pour mettre en valeur leurs compétences?
- La naissance en Europe
- Reconnaissance des compétences relationnelles des soignants ou: De l'écoute des parents à la formation des professionnels.
- Demain, la naissance...Quelle politique pour préparer la naissance de demain ?

En fin de forum, deux interventions ont complété les rapports des ateliers :

- De la crise de la naissance à la création du lien.
- Les recommandations de l'OMS dans le domaine de la santé maternelle et infantile.

Très bien structuré autour des rapports des quatre ateliers, le livre inclut une partie annexe très intéressante : le compte rendu des débats suivant la projection d'un film vidéo suédois sur l'accouchement, une liste de points clés pour une maternité respectée, les dix commandements pour réussir l'allaitement maternel et un questionnaire d'enquête auprès des maternités dont les parents peuvent s'inspirer pour faire leur choix.

Cet ouvrage a beaucoup de côtés positifs: informations nombreuses, concentration d'expériences diverses, lecture vivante, rapide et agréable etc. D'un autre côté, l'information est très variée, diverse. Le lecteur pourra souhaiter par moment une version synthétisée, résumant l'information. Heureusement, chaque atelier était introduit par l'exposé d'un intervenant. Ces exposés sont dans leur majorité très intéressants et permettent la réflexion.

Ce congrès fut une grande réussite et une grande date dans l'histoire de la périnatalité. Ceci vaut par la diversité et la qualité des intervenants, par le fait de rassembler tous ces gens en un seul lieu et pour le fait de donner un aperçu très clair de la situation de l'époque. Bien que les choses aient évolué depuis dix ans, le contenu de ce forum présente un instantané indispensable de cette période, de cette étape, importante dans la création du réseau ENCA notamment.

Présentant de nombreuses informations variées provenant de sources qualifiées, ce livre intéressera avant tout les professionnels de la naissance habitués à une nouvelle façon d'envisager celle-ci, ou ceux désireux de s'initier à ces orientations. Les acteurs du renouveau de la naissance trouveront ici quant à eux un recueil d'expériences diverses et d'interventions de grands noms de la naissance respectée.

II.30. LAVILLONNIÈRE J. / CLEMENTZ E.

Naître tout simplement

Témoignages et réflexions autour de la naissance

L'Harmattan, 2001, 206 pages

J'ai trouvé ce livre à la fois différent et rafraîchissant. Sage-femme accompagnant des accouchements à domicile depuis plus de vingt cinq ans en Ardèche, Jacqueline Lavillonnière nous fait part de son expérience, de son vécu et de ses réflexions sur la naissance aujourd'hui. Ce qui est différent et rafraîchissant, c'est que l'on sent dans ces pages que tout est basé, ancré même, dans une pratique quotidienne de terrain. On sent aussi une grande humilité dans

l'attitude de madame Lavillonnière qui, comme elle le fait avec les parents qu'elle accompagne, sait s'effacer pour livrer ici l'essentiel, en phrases claires et précises. C'est ce qui fait la force de cet ouvrage, ainsi que les nombreux témoignages de parents qui projettent le lecteur dans la réalité de ces vécus.

Ce qui ressort de ce livre, c'est aussi la transmission d'une expérience impressionnante, tant en qualité qu'en quantité, l'expérience de cette sage-femme pratiquant depuis un quart de siècle des accouchements à domicile. Pour cette raison, ce titre trouve fort bien sa place dans la collection "au-delà du témoignage"

Très bien construit autour des différentes étapes de la venue au monde d'un bébé, abordant la question du diagnostic anténatal, des préparations à l'accouchement, de l'accouchement prématuré, de la péridurale et de la césarienne, de l'allaitement; proposant de très nombreux témoignages d'accouchements, ce livre humain et solide d'expérience et de vécu passionnera les futurs parents, et intéressera aussi les professionnels, du moins, comme les décrits l'auteur, "ceux qui ne sont pas enfermés dans leurs certitudes"

Un livre précieux donc, pour éviter le "prêt-à-naître", la "fast-naissance" et "l'accouchement sous vide" et réapprendre à naître, tout simplement.

II.31. ODENT Michel

Im Einklang mit der Natur

Neue Ansätze der sanften Geburt

Patmos Verlag, 2004, 166 S.

Dieses Buch von Michel Odent gibt es jetzt in einer deutschen und französischen Übersetzung. Interessant ist, dass der Originaltitel "The Farmer and the obstetricians" heißt, dieser Titel wurde auch für die französische Ausgabe beibehalten "Le fermier et l'accoucheur - L'industrialisation de l'agriculture et de l'accouchement" (Der Bauer und der Geburtshelfer - die Industrialisierung der Landwirtschaft und der Geburt). Michel Odent zieht im ersten Teil Parallelen zwischen der Industrialisierung der Geburtshilfe und der Landwirtschaft. In der Ausbeutung der Tiere und der Natur sieht er den Zenith überschritten und die Reaktionen der Konsumenten/innen auf Krisen wie BSE und Maul- und Klauenseuche sind für ihn ein Beginn einer neuen Denkweise. Was die Geburtshilfe anbelangt, identifiziert er Punkte, wo ein solches Umdenken durch gute Medienberichte über Studienbefunde hätte eingeläutet werden können, die Chance aber verpasst wurde. (Als technische Gewalt erlebte Geburt - zunehmende Gewalt der Jugendlichen, Geburt unter Betäubungsmitteln - zunehmende Drogenabhängigkeit, der so Geborenen).

Im zweiten Teil erklärt er wie eine physiologische Geburt von natürlichen Hormonen gesteuert abläuft und zeigt all die Eingriffe auf, die heute in diesen Prozess eingreifen und ihn stören. Für diese Art der Geburt prägt er den neuen Ausdruck der biodynamischen Geburt. Obwohl er im Teil über Landwirtschaft auch die biodynamische Landwirtschaft nach den Grundlagen von Rudolf Steiner bespricht, hat die biodynamische Geburt nichts mit den Theorien von Rudolf Steiner zu tun. Er beschreibt ausführlich den Unterschied zwischen einer medizinischen Lenkung des Geburtsvorganges und einer biodynamischen Grundhaltung in der Geburtshilfe. Für Michel Odent bilden die Gruppen von Menschen, die sich der derzeit herrschenden Sichtweise entgegenstellen, die Keimzellen eines allgemeinen Bewusstseinswandels.

Einzelne Beispiele aus der pränatalen Versorgung, die er zitiert, illustrieren gut den Unterschied zwischen Angst erzeugenden Befunden und Mitteilungen mit positiver Darstellung von Anpassungen, die der Körper an das Schwangerschaftsgeschehen macht.

Als Abschluss betont er noch einmal wie wichtig es ist, dass sich bei der Geburt die Liebesfähigkeit der Menschen entfalten kann, um die Zukunft der Menschheit zu garantieren. "Die Geburt heilen, heißt die Erde heilen".

Ein interessantes Buch, in dem Michel Odent viel aus seinen bisherigen Büchern und Vorträgen wieder aufgreift und in eine Gesamtheorie einbettet. Lesenswert! Zum Nachdenken anregend!

II.32. SCHÖNBERNER Petra

Schwanger! 9 Monate in 150 Fragen und Antworten

Urania Verlag Berlin, 2003, 176 S.

Schlägt man das Inhaltsverzeichnis auf, erschlägt es ein wenig durch die Vielzahl der Unterüberschriften. Die einzelnen Kapitel sind kurz gehalten, aber dadurch, dass sie jeweils einen Titel tragen, kann man dieses Buch gut als Nachschlagewerk nutzen und als solches sollte es auch dienen.

Das Buch behandelt Schwangerschaft und so Einiges, was damit in Verbindung steht, in einer übersichtlichen, schlüssigen Folgerung. Insbesondere werden hier die medizinische Vereinnahmung der Schwangeren kritisch betrachtet, die üblichen technischen Untersuchungen hinterfragt und der Vergleich zu anderen Ländern dargestellt (bezogen auf Deutschland), wo die Betreuung anders verläuft. Ein empfehlenswertes Buch für werdende Eltern bzw. für die, die solche werden möchten, das einen guten Überblick über die Ernährung und verschiedene Vorsorgeuntersuchungen liefert, so dass die Schwangere selbst entscheiden kann, welche für sie notwendige Maßnahmen sind. Ein Hauptanliegen des Buches ist, die Schwangerschaft wieder als einen natürlichen Vorgang anzusehen, wo die Schwangeren mündig und gleichberechtigt über ihren Körper und deren Vorgänge mitentscheiden und beurteilen sowie vom Fachpersonal betreut und nicht beherrscht werden.

II.34. GAYMANN Peter

Herzlich willkommen!

Mabuse Verlag, 2004

Den Vergleich zwischen Eier legenden Hühnern und schwangeren Säugetieren mag man bemüht finden; klar ist jedoch, dass Gaymann sich des Fortpflanzungsthemas in bewährter "Hühnerverpackung" annimmt.

Wer sich darauf einlassen kann, der wird sich bei diesem Cartoon sicherlich gut amüsieren. Schoen bunt bebildert und mit schnodderigen Sprüchen fein ergänzt wird im Buch der Zeitraum vom Eisprung bis zum Wochenbett abgedeckt. Beziehungsprobleme serviert Gaymann voller augenzwinkernder Wahrheiten, auch die manchmal übertriebene Technisierung eines sensiblen Themas (siehe Kostprobe oben!) bekommt "ihr Fett weg".

So stellt die Cartoongeschichte eine unterhaltsame Ergänzung zu ernsthaften Ratgebern dar und kann absolut zur Auflockerung eines wichtigen Bereiches empfohlen werden.

II.35. NAPIERALA Susanna

Water birth - a midwife's perspective

Bergin & Garvey, 1994, 234 p.

The first chapter gives background information on water and presents the different pioneers of water births. The second chapter deals with birthing options: hospital, alternative births centers, freestanding birth clinics and home birth. The third chapter explains the benefits of water births for mother and baby. The fourth chapter deals with prenatal care and preparation for childbirth and is followed by 12 pages of water birth photos. The next chapter about a do-it yourself water birth pool couldn't be evaluated for its usefulness. The sixth and seventh chapter explains laboring and pushing in water. The last chapter of the book gives through birth stories a feeling of how different water birth can be.

II.36. ODENT Michel

Die Wurzeln der Liebe

Walter Verlag 2001, 172 S.

Um es gleich vorweg zu nehmen: einige Kapitel dieses Buches gehören zur Pflichtlektüre all jener Frauen und Männer, die mit Gebärende zu tun haben und kann werdenden Müttern und Vätern nur empfohlen werden. Michel Odent beschreibt in diesem Buch, wie die wichtigste Emotion des Menschen entsteht, dies aus Sicht der Biochemie, der Biologie, der Verhaltensforschung und Anthropologie. Leicht verständlich erklärt er das Zusammenspiel der verschiedenen Hormone bei Liebe und Sex, bei der Geburt und danach und während der Stillzeit. Er zeigt auf, wie unsere Liebesfähigkeit durch die Geschehnisse bei und nach der Geburt geprägt

wird und wie dadurch auch die lebenslange Gesundheit oder Krankheit der Menschen beeinflusst wird. Aus seiner Sicht bestimmt die Liebesfähigkeit der Menschen über das Überleben unserer Zivilisation.

Dies ist ein Buch mit faszinierenden Erkenntnissen, das zum Nachdenken und Fühlen anregt. Einziger Kritikpunkt: Die Anwesenheit des Vaters bei und nach der Geburt wird eigentlich als störend dargestellt, weil er die Frau ablenkt. Obwohl ich die Bedenken Odents sehr gut verstehe und das was er meint, durchaus auch manchmal zutrifft, bin ich dennoch der Meinung, dass Männer durch eine gute Geburtsvorbereitung erfahren, wie sie während der Geburt eine schützende Funktion übernehmen können und ihrer Frau das Gefühl der Geborgenheit geben können, das ihr hilft, "sich fallen zu lassen". Außerdem ist zu erwarten, dass die Forschung über Männer und insbesondere Väter, die jetzt noch erst in den Anfängen steckt, in den nächsten Jahren mehr und genauere Erkenntnisse darüber erbringt, welche biochemischen und biologischen Abläufe ihr Empfinden und Verhalten beeinflussen. Davon können wir dann besser ableiten, wie die optimalen Bedingungen für sie und ihre Väterlichkeit aussehen.

II.37. DUMONTEIL-KREMER Catherine

Elever son enfant autrement

Préface du docteur Michel Odent

Editions La Plage 2005, 323 p.

Ce livre est un vrai guide pour les parents qui sont à la quête d'idées et de support. La moitié du livre couvre les thèmes de la grossesse, de l'accouchement, de la vie avec le bébé. La seconde moitié sera un guide pour toute l'enfance traitant entre autre les thèmes suivants : reprise du travail, l'alimentation du bambin, les questions du bambin, l'autonomie, la discipline aimante, éduquer sans frapper, punitions et récompenses, poser des limites, écouter les émotions de l'enfant, les rivalités fraternelles, jeux coopératifs et autres activités avec les enfants, la scolarisation (avec des courtes présentations des différents systèmes pédagogiques). Un dernier chapitre est réservé aux hauts et bas de la vie de famille, traitant des thèmes comme le divorce, la famille recomposée. La mort, le handicap. Chaque chapitre est illustré de photos qui reflètent très bien l'esprit du livre et de dessins d'enfants. Malheureusement les 2 photos sur l'allaitement p.79 qui montrent un bébé qui n'a pas bien le sein parce que sa bouche n'est pas assez ouverte et ce qui risque de créer des douleurs aux mamelons. Les récits vécus intégrés à chaque thème font du livre un forum d'échange et d'entraide mutuelle entre parents. Pour chaque thème traité, les références sont données pour ceux qui aiment approfondir ce sujet en lisant des livres ou en cherchant leur information sur le web. Un livre à recommander, digne d'accompagner beaucoup de parents dans leur parentage, comme ressource pour une éducation alternative. A chacun de faire son choix entre les alternatives présentées.

II.38. STADELMANN Ingeborg

Aromatherapie, von der Schwangerschaft bis zur Stillzeit

Stadelmann-Verlag, 2005, 251 S.

In diesem kleinen Handbuch gibt die bereits durch ihr Buch "Hebammensprechstunde" bekannte Hebamme ihre umfassenden Erfahrungen mit der Aromatherapie während Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit und fürs Baby weiter. Der Ratgeber ist übersichtlich gestaltet in einzelne Bereiche unter denen die verschiedenen Beschwerden alphabetisch aufgeführt werden. So findet man schnell die geeigneten ätherischen Öle und die praktischen Hinweise für die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten (Aromalampe, Badewanne, Wickel, usw.), die einem weiter helfen. Auf Fotos wird in diesem Ratgeber verzichtet, kleine einfache Zeichnungen lockern das Handbuch auf und das übersichtliche Layout macht es gut leserlich. Sehr empfehlenswert!

II.39. DECANT-PAOLI Dominique

L'Haptonomie

Puf, Collection Que sais-je?, 2002, 127 p.

L'haptonomie se décrit comme la science de l'affectivité et du contact. Fondée par Franz Veldman, cette science s'applique dans plusieurs domaines dont la périnatalité est sans doute le plus connu. Ce petit ouvrage présente tout d'abord les concepts de l'haptonomie et la représentation de la personne humaine qu'elle implique. Ensuite sont présentées les différentes applications de cette science.

La collection Que sais-je ? présente le grand avantage de présenter en peu de pages un savoir particulier. Dans ce cas, l'objectif est ici encore une fois atteint avec une présentation des concepts de l'haptonomie d'une part, et ses applications d'autre part. Hélas, l'impératif encyclopédique de la collection, couplé à une théorisation pointue et exigeante de cette discipline par l'auteur de ce livre, en fait un ouvrage scientifique assez peu accessible, du moins dans sa première partie. La présentation des concepts très théorique et assez froide rebutera sans doute les parents désireux de découvrir ce qu'est l'haptonomie. Un ouvrage de présentation vulgarisée serait vivement souhaitable dans cette optique. Toute discipline nécessite des bases scientifiques solides, mais il me paraît important de permettre aux utilisateurs de cette discipline d'avoir un accès abordable à ses concepts.

Les parents pourront toutefois trouver dans la deuxième partie de ce livre une présentation de l'application de l'haptonomie dans l'accompagnement pré- et postnatal. Je recommanderai aux parents intéressés de consulter ces quelques pages.

II.40. SCHREIBER vs SCHREIBER

Neun Monate Lieferzeit

Kösel Verlag, 2006, 144 S.

Hier begleitet der Leser/die Leserin das Autorenpaar durch die Lebensphasen von Verliebtheit - Schwangerschaft mit allen Turbulenzen - Geburt. Das Buch erfreut durch seinen witzig-schmissigen Stil und dadurch, dass sich das angehende Elternpaar jeweils abwechselnd zu Wort meldet; so können die Situationen und Erlebnisse von beiden Seiten beleuchtet werden, was dem Verständnis der Geschlechter füreinander sicher dienlich ist. Obwohl jede der Mini-Episoden auf eine Pointe hinstrebt, wird nichts verharmlost und auch schwierige Etappen auf dem Weg zur Elternschaft keineswegs heruntergespielt. Ein vergnüglicher Lesespaß für Frauen und Männer.

II.41. DIBBERN Julia

Geborgene Babys

Anahita Verlag, 2004, 235 S.

Dies ist kein objektives Buch, sondern ein aus der persönlichen Erfahrung herausgeschrieben engagiertes Plädoyer für Liebe, Nähe und Geborgenheit im Leben mit einem Baby von der Geburt bis ins Kleinkindalter. Die Autorin greift dabei alle Aspekte auf, die ihr wichtig sind, bezieht sich dabei auf Forscher im perinatalen Bereich, beschreibt ihren Weg und lässt auch andere Mütter zu Wort kommen. Sie geht ein auf Schwangerenvorsorge, Geburt, Stillen, Tragen, Schlafen und windelfreie Sauberkeitserziehung und bleibt dabei mit ihren Ansichten nicht hinterm Berg. Das Buch ist engagiert geschrieben, wirkt auf manche Leser/innen vielleicht manchmal etwas extrem, ist insgesamt aber sehr interessant.

II.42. WIECHMANN Heike

Oh Wehe Cartoons

Mabuse Verlag, 2008, 57 S.

Alles wäre prima: Die einzelnen Episoden sind spritzig formuliert und lässig gezeichnet, zudem gibt es reichlich Amusement und Denkanstöße. Die (werdenden) Väter kriegen augenzwinkernd ebenso ihr "Fett weg" wie die Grosseltern, die auf der Suche nach ihrer neuen Rolle zu Wort kommen.

Trotzdem bleibt bei mir ein fader Nachgeschmack: Stil, Thema und Zeichnungen ähneln zu sehr den beliebten Cartoons von Claire Brétécher, um als originell durchgehen zu können. Damit erfreute letztere bereits in den 80er Jahren ihr Publikum. Wer allerdings die

Brétécher-Bände nicht kennt, kann sicherlich amüsiert in diesem Büchlein schmökern.

II.43. HÖFER Silvia, SZÁSZ Nora
Hebammen Gesundheitswissen für Schwangerschaft und die Zeit danach
Gräfe und Unzer Verlag 2006, 304 S.

Zwei erfahrene Hebammen, beide Gründungsmitglieder des Geburtshausvereins Berlin-Charlottenburg, haben dieses Buch mit viel Sensibilität und Verständnis für die Fragen, Unsicherheiten und Ängste werdender Eltern geschrieben. Mit zahlreichen Informationen und nützlichen praktischen Tipps begleiten sie Mütter und Väter durch Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und die erste Zeit mit dem Baby und versetzen sie damit in die Lage, ihre eigene Stärke zu entdecken und ihren Weg zu finden. Das Buch ist übersichtlich gestaltet und ansprechend illustriert mit zahlreichen Fotos und Zeichnungen. Ein absolut empfehlenswertes Buch!

II.44. GESCHNITZER-TEUFL-WEYRER (Hrsg)
Abenteuer Elternschaft
Stadelmann Verlag 2008, 303 S.

In diesem Buch berichten Eltern über ihre Erfahrungen und Erlebnisse in der Schwangerschaft, bei der Geburt und im ersten Lebensjahr ihres Kindes. Diese vielfältigen Geschichten aus dem wahren Leben werden offen und ehrlich von Müttern, Vätern und eine Großmutter erzählt. Sie berühren die Leser/innen und stimmen sie mal heiter, mal nachdenklich und mal traurig. Denn das Leben schreibt nicht nur Friede-Freude-Eierkuchen Geschichten, sondern ist manchmal recht schwierig, schwer zu ertragen und voller Herausforderungen.

Nicht nur über die Schwangerschaft und das überwältigende Geburtserlebnis wird hier berichtet, sondern auch über die enorme Veränderung, die besonders die Geburt des ersten Babys für ein Paar bedeutet. Die authentischen Erzählungen dieser Eltern, ihre ganz subjektive Sicht der Dinge und ihre Bereitschaft die Leser/innen an ihr intimen Erleben teilhaben zu lassen, machen aus diesem Buch eine wahre Schatztruhe.

Zu jedem Kapitel kommen auch Experten/Expertinnen zu Wort und geben zusätzliche Informationen und Anregungen.

Ein sehr empfehlenswertes Buch, sparsam illustriert und spannend zu lesen.

II.45. MEYER-REBENTISCH Karen, KRÜGER Antje
Die besten Hausmittel für eine unbeschwer- te Schwangerschaft und Sitllzeit
Trias Verlag 1999, 92 S.

Ein beruhigendes Buch, auch wenn es um Beschwerden geht. Dadurch dass sich die bekannten Autorinnen auf die 37 häufigsten Beschwerden konzentrieren, erhalten die Leser einen guten, aber nicht erschlagenden Überblick. Die bodenständigen und praktischen Tipps variieren vom Heublumendampfbad zur Vorbereitung der Damm-Massage bis zu Anti-Stress-Maßnahmen nach der Geburt, wobei sich die Autorinnen nicht zu schade sind, z.B. die spannende Wirkung des Duschens in den Wochen und Monaten nach der Geburt und auch als eine Art Erste Hilfe bei Stress mit einzubeziehen.

Die Autorinnen stellen wichtige Hausmittel vor und präsentieren ein reichhaltiges, fundiertes Hebammenwissen zur Behandlung der Beschwerden. Gleichzeitig haben sie jedoch Zeichen seitlich des Textes eingefügt, wenn es sich um Symptome handelt, die einen Arztbesuch erforderlich machen.

Dem Buch fehlt ein Stichwortverzeichnis, was jedoch bei genauem Hinblick überflüssig erscheint, da der Inhalt sehr klar strukturiert und überschaubar ist und man die Stichworte dem Inhaltsverzeichnis entnehmen kann. Ein sehr praxisorientiertes Buch mit einigen sinnvollen Ergänzungen, wie z.B. der Kräuter-/Wirkstoff-Tabelle im Anhang.

II.46. SAILER Karen / Dr. CZOLGOSZEWSKI Martina
Schwangerschaft Mythos und Wirklichkeit
Arun Verlag 2004 251 Seiten

Ein außergewöhnliches Buch rund ums Kinderkriegen! Fünf Frauen (allesamt Freundinnen und zwischen 34 und 40 Jahre alt) lassen die Leser/innen teilhaben an ihrem Kinderwunsch, ihrer Schwangerschaft, der Geburt und der ersten Zeit mit ihrem Baby und dies auf schonungslos offene und mutige Art und Weise. Sie führen uns die Individualität und Vielfalt eines Frauenlebens mit allen Höhen und Tiefen in einem bestimmten Lebensabschnitt vor Augen, in dem das Kinderkriegen ein zentrales, aber nicht das einzige Thema ist. Ihre Emotionen, ihre philosophischen Gedanken, ihre Träume, Sehnsüchte und ihre Realität fügen sich zusammen zu einem interessanten Kaleidoskop, der durch die vielen Fotos der Frauen im bekleideten und unbedeckten Zustand umso schöner wird.

Ein lesenswertes, spirituell ausgerichtetes Buch, dessen Deckelfoto der nackten Schwangeren mit Laptop und Babyflasche unterm Arm mir allerdings nicht gefallen hat.

