

Informationen rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett

Um selbstbestimmt wichtige Entscheidungen während Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit mit dem Baby zu treffen, benötigen werdende Eltern hilfreiche Informationen.

- **Geburtsterminberechnung** und dessen Folgen (Artikel „Fehlerbetrachtung zur Geburtsterminberechnung per Ultraschall“; Studie „Länge der Schwangerschaft kann variieren“, dazu die Stellungnahme der deutschen Gesellschaft für Hebammenwissenschaft „Übertragung“)
- **Pränataldiagnostik**, u.a. Bertelsmannstudie „Überversorgung in der Schwangerschaft“; Artikel über Ultraschall (Kirsten Proppe) und Artikel über die Risiken des CTG „Zurück zum Holzhörrohr“
- **Geburtsplan** – Selbstsicherheit und Eigenverantwortlichkeit; Fragen für die Kreißaalführung oder Gespräch mit Hebamme, Entscheidung zum Geburtsort des Kindes
- **Literaturliste** mit stärkenden Büchern rund um Schwangerschaft, Geburt, Elternschaft (per Mail anfordern: info@doulas-in-deutschland.de)
- Liste mit **regionalen Angeboten und Organisationen** für Schwangere, Mütter und Väter (zu erhalten bei Doulas in Deutschland e.V., info@doulas-in-deutschland.de)
- **Hebammen** für Vor- und Nachsorge frühzeitig kontaktieren; Hebammen sind Fachfrauen für Vor- und Nachsorge, Geburtsvorbereitung und Geburtshilfe!
- Stärkende **Geburtsberichte** „Aktiv gebären“ (www.greenbirth.de)
- **Belly mapping** – wie liegt das Baby im Bauch; Anleitung (www.spinningbabies.com)
- **Übungen für die Geburt** (tiefe Hocke, tönen, räkeln, stöhnen, Vierfüßlerstand, Becken schaukeln)
- **MenschenRECHTE!** 10 Schritte zur optimalen Betreuung von MutterBaby (www.imbci.org, Download in 24 Sprachen); Artikel „Menschenwürdige Geburt“ von Marsden Wagner
- Umgang mit den **Wehen**: Niemand kann sagen, dass die Geburt völlig schmerzfrei ist, aber genau so wenig ist richtig, dass **Schmerz** zwingend zu einer Geburt dazu gehört! (Filmdoku „Orgasmic Birth“)
- Welche **Hormone** begleiten Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett und was ist deren Aufgabe? http://www.hebammenfuerdeutschland.de/tl_files/download/hintergrundwissen/facharbeit_hormone.pdf)
- Was **kostet** eine Geburt? (<http://www.hebammenfuerdeutschland.de/kosten-geburt>)
- Was tun mit der **Plazenta**? (<http://geborgen-wachsen.de/2009/09/28/plazenta-nabelschnur-eihaute-traditionen-rituale-verwendungsmoeglichkeiten/>)
- **Vitamin K** (<http://www.gaed.de/merkblaetter.html>)
- **Impfen** (Artikel „Impfen – pro und contra“ von Martin Hirte)
- **Stillen** (Stillbuch, z.B. von Vivian Weigert, Hannah Lothrop, Dora Schweitzer)
- **Tragen und Schlafen** (Artikel v. Dr. Renz-Polster auf <http://www.kinder-verstehen.de/downloads.html>)
- **MamaTagebuch** (vielen Müttern hilft es, wenn sie im Wochenbett notieren, was sie tun oder auch lassen, um gut für sich und ihr Baby zu sorgen. Dies stärkt das Kompetenzgefühl und lenkt den Fokus auf das was wirklich wichtig ist: viel MutterBaby-Zeit zu verbringen)
- **Kaiserschnitt und VBAC** (Vaginale Geburt nach Kaiserschnitt) – www.bauchgeburt.de
- **Medikamente** während Schwangerschaft und Stillzeit - www.reprotox.de
- Checkliste für **werdende Väter** (<http://www.hebammenwissen.info/checkliste-fuer-vaeter-waehrend-der-geburt>)

(Alle genannten Artikel sind unter dem Titel leicht zu googlen)