

Angelika Markom

Diesmal geht alles gut

Zuversichtlich in die
neue Schwangerschaft

Bildrechte Autorenfoto: Privatfoto
Bildrechte Umschlag: Elisabetta Stoinich, iStockphoto.com

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werks darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert werden oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Die Autorin und der Verlag haben dieses Werk mit höchster Sorgfalt erstellt. Dennoch ist eine Haftung des Verlags oder der Autorin ausgeschlossen. Die im Buch wiedergegebenen Aussagen spiegeln die Meinung der Autoren wider und müssen nicht zwingend mit den Ansichten des Verlags übereinstimmen.

Der Verlag und seine Autoren sind für Reaktionen, Hinweise oder Meinungen dankbar. Bitte wenden Sie sich diesbezüglich an verlag@goldegg-verlag.com.

Der Goldegg Verlag achtet bei seinen Büchern und Magazinen auf nachhaltiges Produzieren. Goldegg Bücher sind umweltfreundlich produziert und orientieren sich in Materialien, Herstellungsorten, Arbeitsbedingungen und Produktionsformen an den Bedürfnissen von Gesellschaft und Umwelt.



Gedruckt nach der Richtlinie des
Österreichischen Umweltzeichens
„Druckerzeugnisse“,
Druckerei Theiss GmbH, Nr. 869



ISBN Print: 978-3-902903-71-6
ISBN E-Book: 978-3-902903-90-7

© 2014 Goldegg Verlag GmbH
Friedrichstraße 191 • D-10117 Berlin
Telefon: +49 800 505 43 76-0

Goldegg Verlag GmbH, Österreich
Mommsengasse 4/2 • A-1040 Wien
Telefon: +43 1 505 43 76-0

E-Mail: office@goldegg-verlag.com
www.goldegg-verlag.com

Layout, Satz und Herstellung: Goldegg Verlag GmbH, Wien
Druck und Bindung: Theiss GmbH

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort	11
------------------	----

I. Einleitung

1. Zu Beginn ein Wort	13
... an dich als Frau	13
... an dich als Mann	14
... an euch als Freunde, Verwandte und das persönliche Umfeld der Frau ...	15
... an dich als Fachperson	15
... an dich als Baby	17
2. Wie du dieses Buch lesen kannst	18
Quellen, Fachausdrücke und Sprachliches	19
Zur Orientierung	20
3. Persönliche Motivation der Autorin	21

II. Was bringe ich mit?

4. Welche Erfahrungen bringe ich mit?	23
Wenn die Geburt anders war als erwünscht	24
Wenn es andere Belastungen gab	26
Gleich ein Trauma?	28
5. Wünsche, Erwartungen und Ansprüche	29
Erwartungen an eine Geburt	29
Die Idee, über alles Kontrolle zu haben	30
Erwartungen an die Schwangerschaft	31
Folgeschwangerschaft und nächste Geburt	32
6. Die Bedeutung der Geburt	33

III. Vor und zu Beginn der Schwangerschaft

7. Ich wünsch mir noch ein Kind!	35
Wann ist der richtige Zeitpunkt?	36

Inhaltsverzeichnis

<i>Wenn eine Schwangerschaft oder Geburt gefährlich werden könnte</i>	39
<i>Wenn mein älteres Kind besondere Bedürfnisse hat</i>	42
<i>Wenn das nächste Kind auf sich warten lässt.....</i>	45
8. Wieder schwanger!	47
<i>Hurra, schwanger! – Hilfe, schwanger!</i>	49
9. Ungeplant schwanger	51
<i>Gedanken über einen möglichen Schwangerschaftsabbruch</i>	52
10. Welche Entscheidungen sind zu Beginn der Schwangerschaft wichtig?.....	56
<i>Den Geburtstermin genau bestimmen lassen.....</i>	57

IV. Ein Blick zurück: Aufarbeitung früherer Erfahrungen

<i>Ich beschäftige mich mit meiner (Geburts-)Geschichte</i>	60
<i>Ich reflektiere meine Gefühle</i>	65
<i>Ich hole etwas nach</i>	68
<i>Mein Körpergefühl</i>	75
<i>Vom „Warum?“ zum „Wozu?“</i>	78
<i>Schwangerschaft und Geburt als persönliche Leistung.....</i>	82
<i>Die Beziehung zu meinem Partner</i>	84

V. Wer kann mich begleiten und betreuen?

11. Begleitung (vor und) während der Schwangerschaft	87
<i>Begleitung durch mein persönliches Umfeld.....</i>	88
<i>Begleitung durch eine Hebamme, Doula* oder eine andere Fachperson</i>	90
<i>Psychologische oder psychotherapeutische Begleitung</i>	92
<i>Austausch mit anderen Frauen.....</i>	96
12. Praktische Unterstützung.....	97
<i>Wie gut kann ich Hilfe annehmen?</i>	99
13. Fachliche Betreuung während der Schwangerschaft.....	100
<i>Fachliche Betreuung durch den Arzt.....</i>	101
<i>Fachliche Betreuung durch die Hebamme</i>	104

IV. Zuversichtlich und selbstbestimmt durch die Schwangerschaft

14. Nach innen hören.....	107
15. Wie finde ich zu meiner Zuversicht?	108
<i>Ich nähre meine innere Stärke und Zuversicht</i>	109
<i>Ich beschäftige mich mit positiven Erfahrungen anderer.....</i>	116
<i>Ich bin in Kontakt mit meinem Kind</i>	118
<i>Ich mache mir klar: Geburt ist wichtig, aber nicht alles im Leben eines Menschen</i>	120
<i>Ich nehme an, was kommt, und mache das Beste daraus.....</i>	121
16. Selbstbestimmt schwanger	123
<i>Eigenverantwortliche Entscheidungen</i>	126
<i>Wie viel Kontrolle tut mir gut?.....</i>	129

VII. Wenn die Sorgen kommen

17. Ängste, Sorgen, Befürchtungen	135
<i>Die Angst annehmen.....</i>	135
<i>Der Angst ins Auge sehen</i>	139
<i>Der Angst entgegentreten.....</i>	144
18. Wenn Wartezeiten zur Belastung werden	148
<i>Warten, dass die „gefährlichen“ ersten drei Schwangerschaftsmonate vorbei sind.....</i>	148
<i>Warten auf Untersuchungsergebnisse, Befunde, Entscheidungen etc.</i>	150
<i>Warten darauf, dass die Gefahr einer Frühgeburt vorbei ist.....</i>	152
<i>Die letzten Schwangerschaftswochen – Warten auf die Geburt.....</i>	154
19. Risikoschwangerschaft	158

VIII. Innere Vorbereitung auf die Geburt

20. Meine Wunschgeburt.....	166
<i>Welche Entscheidungsfreiheit habe ich?.....</i>	170
21. Wenn ich mich von Wünschen verabschieden muss.....	175
22. Ich bleibe offen.....	177

Inhaltsverzeichnis

23. Ich wahre meine Grenzen	179
<i>Ich erstelle einen Geburtsplan</i>	181
24. Geburtsvorbereitungskurs	183
<i>Wissensvermittlung</i>	184
<i>Körperliche Vorbereitung</i>	185
<i>Zeit für mein Baby</i>	186
<i>Geburtsvorbereitung als Paar</i>	186
<i>Gefühle können (nochmals) Raum bekommen</i>	187
25. Ich stelle mich auf die Geburt ein	188
<i>Inneres Bild der Geburt</i>	188
<i>Festhalten und Loslassen</i>	190

IX. Entscheidung für die Art der Geburt

26. Natürliche Geburt	195
<i>Warum Geburt Intimität braucht</i>	196
<i>Begleitung bei der Geburt</i>	197
<i>Weitere günstige Bedingungen für eine natürliche Geburt</i>	198
<i>Der Geburtsschmerz</i>	201
<i>Geburtshilfliche Eingriffe</i>	209
27. Natürliche Geburt nach einem Kaiserschnitt	211
<i>Der vorangegangene Kaiserschnitt</i>	212
<i>Gefahren und Einschränkungen</i>	214
<i>Wenn es wieder nicht klappt</i>	217
28. Kaiserschnitt	218
<i>Günstige Bedingungen bei einem Kaiserschnitt</i>	219
<i>Neuerlicher Kaiserschnitt nach vorangegangenem Kaiserschnitt (Resectio)</i> ..	223
29. Wunschkaiserschnitt	225
<i>Sich für die Entscheidung Zeit lassen</i>	226
<i>Risiken und Möglichkeiten gegeneinander abwägen</i>	227

X. Entscheidungen für die Bedingungen rund um die Geburt

30. Entscheidung für den Ort der Geburt	229
<i>Regionales Krankenhaus</i>	231

<i>Universitätsklinik/Perinatalzentrum/Schwerpunkt-Krankenhaus</i>	234
<i>Geburtshaus oder Hausgeburt</i>	236
31. Entscheidung für die Begleitung bei der Geburt	240
<i>Begleitung durch den Partner</i>	241
<i>Begleitung durch Mutter/Schwester/Freundin</i>	243
<i>Eigene Hebamme</i>	243
<i>Doula</i>	247
<i>Eigene Fachärztin</i>	249
32. Vorbereitung auf das Wochenbett	250
<i>Vorbereitung auf besondere Situationen nach der Geburt</i>	253

XI. Nach der Geburt – Rückblick

33. Wie war die Schwangerschaft?	257
34. Wie war die Geburt?	258
<i>Traumgeburt, Heilung der Wunden</i>	258
<i>Es war okay</i>	261
<i>Es ist (wieder) nicht gut gegangen</i>	262
35. Wie ging es dir/euch nach der Geburt?	263
36. Nachbesprechung von Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett	263

XII. Wünsche

Anhang

Dank	267
Literaturverzeichnis	268
Glossar	270
Service	277
Personen, die zur Entstehung des Buches beigetragen haben	277
Weiterführende Internet-Adressen	279
Weiterführende Literatur	280
Anmerkungen	281