

Wolf Lütje

Vertrauen in die natürliche Geburt

Wolf Lütje

Vertrauen in die natürliche Geburt

Gelassen und entspannt in den Kreißaal

Unter Mitarbeit von Theresia Maria de Jong


Kösel

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® No01967

Copyright © 2016 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Umschlag: Weiss Werkstatt, München
Umschlagmotiv: © plainpicture / Cultura / Emma Kim
Satz: Uhl+Massopust, Aalen
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-31065-4
www.koesel.de

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Für all die Frauen,
welche mir Mann
die Augen und den Sinn
für die Geburt geöffnet haben.

Inhalt

- 9 **Vorwort**

- 13 **Die Geburt – eine Kraftquelle für Mutter und Kind**
- 16 Die Weisheit des Körpers bei der Geburt
- 21 Vertrauen und Hingabe: Wie die Angst überwunden werden kann
- 30 Die abwartende Gelassenheit oder der positiven Überraschung die Tür öffnen

- 37 **Was Ihre eigene Geburtsgeschichte mit der Geburt Ihres Babys zu tun hat**
- 39 Was das Körpergedächtnis alles speichert
- 42 Lieben, was IST – die Heilung eigener Wunden
- 48 Wie eine geglückte Bindung einen Schutzraum für das ganze Leben gibt

- 53 **Eine Entscheidungshilfe: Klinik, Geburtshaus oder Hausgeburt**
- 53 Die Geburt zu Hause
- 54 Die Geburt im Geburtshaus
- 55 Die Geburt in der Klinik

- 59** Damit es keinen Schnitt im Leben gibt –
Sinn und Unsinn des Kaiserschnittes
- 59** Welche Gründe gibt es für einen Kaiserschnitt?
- 65** Warum der Kreißsaal zum Hochsicherheitstrakt werden
kann
- 68** Risiken, Nebenwirkungen und Folgen für Mutter, Kind und
Gesellschaft
- 73** Gibt es einen »sanften« Kaiserschnitt?

- 77** Wie Ihr Baby die Geburt erlebt
- 77** Im Vorraum zur Welt – Schwangerschaft von innen
betrachtet
- 82** Willkommen im Leben – Geburt als Übergang

- 89** Wie es eine gute und glückliche Geburt werden kann
- 89** Den Reservetank gut füllen
- 93** Dem Körpergefühl vertrauen
- 94** Das Bauchgefühl wieder beleben – unser sechster Sinn
- 97** Ambivalenzen zulassen und aushalten
- 100** Die Stimme als Unterstützung nutzen (singen und tönen)
- 104** Den Schmerz umarmen lernen
- 109** Unterstützende Geburtspositionen
- 111** Geburt im Wasser: fließen und fließen lassen
- 114** Leben ist Rhythmus – so wie die Wehen

- 117 **Auf eine gute Begleitung kommt es an**
- 122 Eine Geburt ist intim und privat
- 123 Wenn aus Männern Väter werden – und wie sie die Geburt begleiten können
- 129 Eine friedliche Geburt für eine friedliche Gesellschaft

- 135 **Quellenangaben**

- 137 **Hilfreiche Adressen**

Vorwort

Eine Geburt ist mehr als der rein physiologische Geburtsvorgang. Die Geburt ist der Anfang des Lebens und als solcher prägend für den gesamten weiteren Weg eines Menschen.

Grundsätzlich sollte die Geburt als Willkommensgruß verstanden und gefeiert werden. Damit dies möglich ist, braucht es für die Gebärende eine sichere Umgebung, in der sie sich fallen lassen kann. Es braucht ein Wissen um die eigenen Kraftquellen und eine Begleitung, die unterstützt, ohne einzuengen oder zu ängstigen.

Heutzutage wird von schwangeren Frauen vielfach der Wunsch nach einem Kaiserschnitt geäußert. Neben einer Angst vor den Schmerzen und dem Unkontrollierbaren besteht der Grund dafür häufig darin, dass die Risiken einer natürlichen Geburt überbetont werden. Wer seinem Kind einen guten Start ins Leben ermöglichen möchte, sollte den Kaiserschnitt nur für den Notfall aufheben.

Dieses Buch will Frauen und ihren Partnern Mut machen, sich auf eine natürliche Geburt einzulassen. Es möchte die Vorteile einer natürlichen Geburt für Mutter und Kind verdeutlichen und gleichzeitig aufzeigen, welche Folgen ein Kaiserschnitt haben kann.

Dr. med. Wolf Lütje
Hamburg, im Juni 2016

Über die Geduld

Man muss den Dingen
die eigene, stille
ungestörte Entwicklung lassen,
die tief von innen kommt
und durch nichts gedrängt
oder beschleunigt werden kann,
alles ist austragen – und
dann gebären.

Reifen wie der Baum,
der seine Säfte nicht drängt
und getrost in den Stürmen des Frühlings steht
ohne Angst,
dass dahinter kein Sommer
kommen könnte.
Er kommt doch!

Aber er kommt nur zu den Geduldigen,
die da sind, als ob die Ewigkeit vor ihnen läge,
so sorglos, still und weit ...
Man muss Geduld haben
Mit dem Ungelösten im Herzen,
und versuchen, die Fragen selber lieb zu haben,
wie verschlossene Stuben,
und wie Bücher, die in einer
sehr fremden Sprache geschrieben sind.
Es handelt sich darum, alles zu leben.
Wenn man die Fragen lebt,
lebt man vielleicht allmählich,
ohne es zu merken,
eines fremden Tages
in die Antworten hinein.

Aus: Rainer Maria Rilke, »Briefe an einen jungen Dichter«