



Susanne Pahler

ELTERN-Ratgeber. Dein Weg zur selbstbestimmten Geburt

Gut vorbereitet Entscheidungen treffen

Jede Geburt ist anders.

Welcher Geburtstort passt zu mir? Welche Möglichkeiten der Vorbereitung gibt es? Wer soll mich bei der Geburt meines Kindes begleiten? Wie gehe ich mit Schmerzen und Ängsten um? Und was erwartet mich und mein Baby danach? Jede werdene Mutter kennt Fragen wie diese. Nur wer gut informiert ist, kann für sich und sein Baby fundierte Entscheidungen treffen und die Geburt selbstbestimmt erleben.

Wann spricht man von einer selbstbestimmten Geburt? In der Theorie dann, wenn sie so läuft, wie es für Mutter und Kind am besten ist. Gerade in der Klinik ist es wichtig, klar und deutlich sagen zu können, was man möchte und was nicht. Dieses Buch beschreibt einfühlsam und unvoreingenommen, welche Abläufe und Interventionen während der Geburt möglich sind. Mit dem richtigen medizinischen Wissen lernt man seinen eigenen Körper besser kennen, mit dem richtigen Vorbereitungskurs lässt sich eine engere Verbindung zum Kind herstellen. Von Atemtechniken und Hypnobirthing über Geburtsarbeit und PDA bis Nabelschnur und Wochenbett – die vielen Listen, Infokästen und Experten-Interviews lassen werdende Eltern gut vorbereitete Entscheidungen treffen.



Über die Autorin: **Susanne Pahler** ist freie Journalistin und schreibt am liebsten über Familie, Reise, Medizin und Psychologie. Dass letztere auch beim Thema Geburt eine Rolle spielt, erfuhr die Mutter zweier kleiner Jungs erst in einem Hypnobirthing-Kurs, den sie während ihrer zweiten Schwangerschaft machte. Seitdem ist sie überzeugt: Geburt kann und sollte so selbstbestimmt wie möglich sein, auch in der Klinik. Susanne Pahler lebt mit ihrer Familie in München und arbeitet für verschiedene namhafte Magazine, u.a. ELTERN.

Susanne Pahler

ELTERN-Ratgeber. Dein Weg zur selbstbestimmten Geburt

Gut vorbereitet Entscheidungen treffen

ISBN 978-3-8310-4062-9

192 Seiten, 172 x 225 mm

Mit farbigen Fotos und Illustrationen

€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Ira Zeitzen • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: presse@dk-germany.de

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.