

Nora Imlau

Das Geburtsbuch

Vorbereiten - Verstehen -
Verarbeiten

Mit Fotografien von
Kerstin Pukall

BELZ Verlag 2016

ISBN-13: 978-3407864079

CHF 32,90 [CH]

EUR 22,95 [D] EUR 23,60 [A]

Sucht frau bei Amazon ein Buch zum Thema «Geburt», erscheint eine schier endlose Liste unzähliger Ratgeber. Nun hat die Journalistin und dreifache Mutter, Nora Imlau, dieser Liste ein weiteres Werk hinzugefügt.

Es heißt: «Das Geburtsbuch» und entstand in Zusammenarbeit mit der Fotografin Kerstin Pukall.

Der Untertitel «vorbereiten-erleben-verarbeiten» verrät uns mehr über den Inhalt dieses Werkes. Es besteht aus drei Hauptkapiteln, die sich durch ihre farbliche Gestaltung voneinander abheben.

Im ersten Teil des Buches geht es um die Basics, wie den Ablauf einer Geburt, die Rolle möglicher Begleiter (Hebammen, Ärzte, Partner und Doulas) und wie man sich eine gute Geburtsumgebung schafft. Außerdem zeigt Imlau, wie das Schreiben eines Geburtsplanes gelingt und damit unnötige medizinische Interventionen vermieden werden können.



Im Hauptteil des Geburtsbuches stellt die Autorin die 10 wichtigsten Wege vor, ein Kind auf die Welt zu bringen. Dabei spannt Imlau den Bogen von der Alleingeburt bis hin zum Wunschkaiserschnitt. Außerdem geht sie auf besondere Geburtsumstände, wie eine Spontangeburt nach vorherigem Kaiserschnitt, Zwillingsgeburten, die natürliche Geburt aus Beckenendlage, aber auch die Früh- und Totgeburt ein.

Nicht nur jede Geburt ist einzigartig, auch die Gefühle einer Mutter nach der Geburt sind es. Selbst komplikationslose oder «leichte» Geburten bedeuten immer eine Grenzerfahrung und es benötigt Zeit und Rückzugsräume, um diese Erfahrung zu verstehen und zu verarbeiten. Fast immer ist das Körpergefühl ein anderes als vor

der Geburt, erst recht gilt das für traumatische Geburtserfahrungen. Mit diesen Themen beschäftigt sich der dritte Teil des Geburtsbuches.

So erfährt die Leserin in diesem Buch, das sich durch seine Gestaltung wohltuend von anderen Geburtsratgebern abhebt, alles Wichtige rund um die Geburt.

Zum Glück wurde auf die sonst in diesem Genre übliche Hochglanz-Optik, mit Schwangeren, die mehr an Models, als an normale Frauen erinnern, verzichtet. Die berührenden Fotos der bekannten Schwangerschafts- und Geburtsfotografin Kerstin Pukall sind ehrlich und authentisch. Sie zeigen, dass Geburt kein Wellness-Event ist, sondern ein teils sehr fordernder physiologischer Prozess, bei dem frau nicht immer wohlgeglaut in die Kamera lächelt.

Die Texte von Nora Imlau sind leicht und verständlich geschrieben und sie verklärt weder die Geburt, noch überbetont sie mögliche Risiken oder Komplikationen. Dabei gibt sie einen guten Einblick in alle möglichen Aspekte des Themas und zeigt dem Leser, wie vielfältig Geburtserfahrungen sein können. Imlaus Sprache ist stets wertschätzend und dabei locker und unterhaltsam, sodass frau das Buch rasch in einem Rutsch durchlesen kann.

Gute Bücher über das Thema Geburt kann es nicht genug geben! Und zum Glück hat Nora Imlau der großen Auswahl an Geburtsratgebern ein weiteres hinzugefügt.

Dr. med. Ute Taschner
Freiburg (D)

La Leche League
International

Das Handbuch für die stillende Mutter

La Leche League Schweiz; Auflage: 1
(29. Oktober 2016)

ISBN-13: 978-3906675169

CHF 24,00 [CH]

EUR 28,90 [D] EUR 24,90 [A]

Was lange währt, wird endlich gut! Die mit Spannung erwartete deutsche Fassung des 2010 in Englisch neu erschienenen Klassikers unter den Stillbüchern, ist im November 2016 fertig geworden. Wie in den vorangegangenen Ausgaben findet die interessierte (möglichst schwangere) Leserin in diesem Buch alle Informationen, die sie für eine gelingende Stillbeziehung braucht. Aber auch für jede andere stillende Mutter finden sich hilfreiche Informationen, wissenschaftliche Erkenntnisse und Erfahrungsberichte, egal an welchem Punkt der Stillzeit sie sich gerade befindet.

Im ersten Teil geht es um die Vorbereitung der Stillzeit, die Bedeutung des Stillens und der Muttermilch und Fragen, die vor der Geburt auftreten können. Mütter bekommen Informationen, wie sie Stillunterstützung finden können, wie eine Geburt verläuft, wie Geburt und Stillen miteinander zusammenhängen und wie das erste Stillen nach der Geburt funktioniert.

Im zweiten Teil werden verschiedene Entwicklungsschritte betrachtet, die sowohl die Entwicklung des Babys als auch der Mutter beschreiben. Es werden jeweils



typische Stillgewohnheiten, besondere Herausforderungen und Fragen im entsprechenden Lebensabschnitt behandelt.

Teil 3 befasst sich mit den «großen» Fragen: Schlafen, Beikost, Erwerbstätigkeit und Stillen, Milch gewinnen, aufbewahren und verabreichen, Abstillen und besonderen Herausforderungen wie Pumpstil-

len, Frühgeborenen, Mehrlingen, Relaxation, induzierter Laktation, Adoptivstillen, chronisch kranken Müttern und Babys sowie dem Verlust eines Babys. Ein weiterer Abschnitt befasst sich mit technischem Still-Support und bietet in Kurzform Informationen und Hilfe bei allen möglichen Stillproblemen.

Im Anhang kann man sich näher über die La Leche League informieren, ihre Geschichte, ihre Philosophie, wie man sie unterstützen kann und warum sie auch heute noch gebraucht wird. Dieser Abschnitt ist für alle, die sich für das Ehrenamt der Stillberaterin LLL interessieren, sicher von besonderem Interesse.

Sehr praktisch sind die Merkblätter im Anhang, die die Leserin herausreißen und an den Kühlschrank hängen kann, oder falls sie es nicht übers Herz bringt, Seiten aus einem Buch zu reißen, auch im Internet bei handbuch.lalecheleague.ch heruntergeladen kann.

Abgerundet wird der Anhang durch nützliche Adressen für die deutschsprachigen Länder Schweiz, Österreich und Deutschland.

Mein Fazit: Die «Renovierung» hat dem Klassiker sehr gut getan, er wirkt frisch und locker. Als Leser aus Deutschland stolpert man möglicherweise über ein paar kleine schweizerische Sprachgewohnheiten, aber das tut dem Verständnis keinen Abbruch.

Ein kleiner Wermutstropfen ist die etwas zu klein geratene Schrift, die sicher gewählt wurde, um den Umfang des Buches in Grenzen zu halten. Durch die Auswahl des relativ edlen Papiers ist das Buch aber trotzdem ziemlich schwer geworden und lässt sich einhändig nicht so gut lesen.

Auch hoffe ich, dass sich Schwangere von dem großen Stillkind auf dem Titelbild nicht abschrecken lassen, denn gerade für sie ist dieses Buch sehr wertvoll und ich wünsche ihm möglichst viele Leserinnen!

Ulrike Sandow
La Leche Liga Beraterin
Dipl.-Ing. Lebensmitteltechnologie
Berlin (D)

Mathilde Furtenbach
(Herausgeber), Ingrid
Adamer (Herausgeber)

Myofunktionelle Therapie KOMPAKT II: Diagnostik und Therapie (MFT interdisziplinär)

Praesens Verlag (20. September 2016)

ISBN-13: 978-3706907859

CHF 59,90 [CH]

EUR 42,80 [D] EUR 44,00 [A]

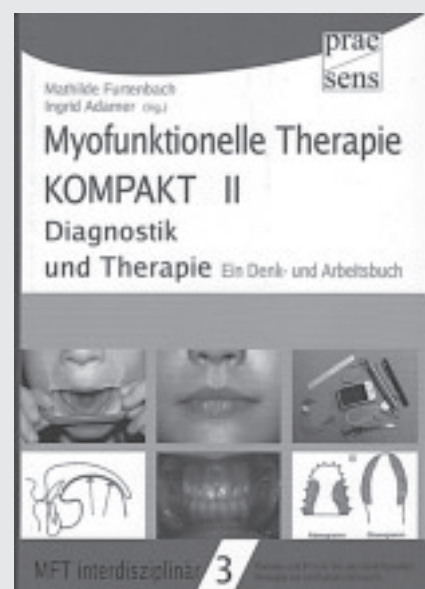
Aufbauend auf den ersten Teil zur Prävention myofunktioneller Störungen, beschäftigt sich «Myofunktionelle Therapie kompakt II» nun mit Diagnostik und Therapie.

Vertreter der relevanten medizinischen Fachdisziplinen (Kieferorthopädie, Zahnheilkunde, HNO/Phoniatrie und Pädaudiologie) sowie Sprechwissenschaftler, Logopäden, Physiotherapeuten, Osteopa-

then und Pädagogen zeigen ihre jeweiligen Schwerpunkte zur Diagnostik und Behandlung myofunktioneller Störungen auf. Diese werden durch aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse ergänzt. Dadurch entsteht ein schlüssiges Gesamtkonzept, dessen praktische Anwendung durch übersichtliche Gestaltung des Layouts und hilfreiche Abbildungen unterstützt wird.

Zunächst widmen sich die Autoren der Erklärung der physiologischen Funktionen des orofazialen Systems. Es wird erläutert, welche Faktoren für die Entstehung und Aufrechterhaltung eines gesunden Muskelgleichgewichts zusammenspielen. Darauf aufbauend wird kurz auf die Relevanz der Prävention eingegangen und auf häufige ätiologische Faktoren für orofaziale Dysfunktionen hingewiesen.

Die Beschreibung der diagnostischen Vorgehensweise ist klar gegliedert und ermöglicht so erfahrenen KollegInnen genauso wie lernenden Therapeuten, ein strukturiertes Vorgehen bei der Untersuchung eines Patienten. Hilfreich sind



dabei Anleitungen zu verwendeten Hilfsmitteln und umfangreiche Bildbeiträge. Sinnvoll erscheinen ebenso Hinweise auf zu beobachtende Fehlfunktionen bei der Untersuchung, wodurch es vor allem noch unerfahrenen Therapeuten möglich ist, sich genau zu fokussieren.