

Jana Friedrich

Das Geheimnis einer schönen Geburt

Finde den richtigen Weg zu deiner persönlichen Traumgeburt

Tredition 1. Auflage (2017)

ISBN-10: 3743910322

ISBN-13: 978-3743910324

CHF 45,90 [CH]

EUR 24,95 [D] EUR 25,70 [A] gebundene Ausgabe

CHF 34,90 [CH]

EUR 19,95 [D] EUR 20,60 [A] Taschenbuch

Wie geht eigentlich Geburt? Diese Frage stellen sich viele Schwangere und junge Paare. Die passende Literatur dazu füllt ganze Bücheregeale. Meistens in Hochglanz-Optik und nicht selten Schwangerschaft und Geburt als wundervolles Lifestyle Event verklärend.

Doch trotz dieser Lektüre sind viele Frauen, die die Hebamme Jana Friedrich über die Jahre im Kreissaal begleitet hat, auf die wesentlichen Dinge der Geburt nicht wirklich vorbereitet. Treffen sie dann zur Geburt in der Klinik ein «ist es aber leider oft zu spät, um noch regulierend einzugreifen» findet Friedrich.

Aus diesem Grund beschloss sie, das Buch «Das Geheimnis einer schönen Geburt» zu schreiben. Denn der Geburtsverlauf ist nicht, wie viele Menschen glauben, weitestgehend vom Schicksal gesteuert. Sondern mit etwas Vorbereitung lässt er sich meistens in die gewünschte Richtung lenken.

Und genau diese Vorbereitung mit Fokus auf das Wesentliche bietet Friedrich auf ungefähr 200 Seiten.

Dabei verzichtet die Berliner Hebamme und Bloggerin bewusst auf Schnickschnack und falsche Versprechungen. Ihre Wissen und ihre Erfahrungen, Werkzeuge, Fakten und To-Do-Listen hat sie übersichtlich in neun Kapiteln verpackt.



Sie beginnt damit die unterschiedlichen Geburtsarten, Geburtsorte und Möglichkeiten der Begleitung während der Geburt zu erklären.

Kapitel zwei und drei sind dem wichtigen Thema der psychischen Vorbereitung gewidmet: der Visualisierung und den Ängsten.

Im vierten Kapitel bespricht die erfahrene Hebamme weitere Möglichkeiten der Geburtsvorbereitung durch die verschiedenen Kurse, sowie Damm-Massage, Sport und Akupunktur.

Dann geht es wirklich zur Sache. Was tue ich, wenn die Wehen einsetzen? Welche Phasen hat die Geburt? Wie atme ich und

mit welchen Mitteln kann ich den Wehenschmerz «zähmen»?

Auch ein Kapitel für die Väter darf natürlich nicht fehlen.

Das kleine aber feine Buch enthält wirklich alles Wichtige und Wesentliche, was zukünftige Mütter und Väter zur Geburt wissen sollten.

Die Sprache ist allgemein verständlich und Friedrichs Stil ist erfrischend undogmatisch und locker. Sie zwingt niemandem ihre Meinung auf und stellt sachlich alle in der jeweiligen Situation möglichen Vorgehensweisen dar.

Das Buch wendet sich eher nicht an Mütter und Väter, die eine Hausgeburt planen. Dies hat Friedrich, obwohl sie ihr zweites Kind zu Hause zur Welt brachte, ganz bewusst so gestaltet. Denn: 98% der Geburten passieren heute in der Klinik. Und genau diesen Eltern möchte Friedrich einen Leitfaden an die Hand geben, damit möglichst viele Frauen ihrer «Traumgeburt» möglichst nahe kommen.

Obwohl das Buch keine romantischen Farbfotos enthält und eher einfach gehalten ist, finde ich es wunderbar. Ganz nach dem Motto «Weniger ist Mehr». Ich kann es nur jeder Schwangeren und jedem werdenden Vater ans Herz legen.

Dr. med. Ute Taschner, IBCLC
Freiburg (D)

Sie erreichen damit Fachpersonal wie

- Still- und Laktationsberaterinnen
- Hebammen
- Mütterberaterinnen
- Krankenhäuser

in der Schweiz sowie im angrenzenden deutschsprachigen Ausland.

Das Heft erscheint 3 mal jährlich, im Januar, Mai und September.

Informieren Sie sich unter:

www.stillen.ch/de/fachjournal/mediadaten.

Hier könnte
Ihre Anzeige
stehen!

Elsevier Pflegeelektorat Pflegedolmetscher für 23 Sprachen

Alle wichtigen Begriffe
inklusive Lautschrift

Urban & Fischer Verlag/Elsevier 2017

ISBN-10: 343725748X

ISBN-13: 978-3437257483

CHF 23,90 [CH]

EUR 15,99 [D] EUR 16,50 [A]

Wohl jede von uns hat sich schon in der Situation wiedergefunden, dass sich die Verständigung mit der Patientin oder Klientin aufgrund mangelnder Sprachkenntnisse sehr schwierig gestaltet. Englisch geht womöglich noch einigermaßen, aber bei anderen Sprachen ist man oftmals auf Verständigung «mit Händen und Füßen» angewiesen.

Dieses kleine Büchlein, im handlichen Format, so dass es leicht mitzunehmen ist, soll in dieser Situation helfen, Sprach-



barrieren zu überwinden. Es finden sich 120 Begriffe aus dem Pflegealltag übersetzt in 23 Sprachen (Albanisch, Arabisch (Syrisch), Chinesisch, Dänisch, Englisch,

Farsi (Persisch), Französisch, Griechisch, Italienisch, Kroatisch, Niederländisch, Norwegisch, Polnisch, Portugiesisch, Rumänisch, Russisch, Schwedisch, Serbisch, Slowakisch, Spanisch, Tschechisch, Türkisch, Ungarisch). Dabei folgt das Vokabular in jeder Sprache dem gleichen Schema: Allgemeines, wichtige Fragen, persönliche Daten, Zeitangaben, Beschreibungen, Symptome, Diagnose und Therapie, pflegerische Intervention, Utensilien und Begriffe. Zusätzlich gibt es eine Körperzeichnung mit Beschriftung und eine Schmerzskala.

Die Lautschrift mit Aussprachehilfe dürfte sich vor allem bei Sprachen, die nicht die uns vertraute lateinische Schrift verwenden, hilfreich sein – und wenn auch nur als «Eisbrecher» weil es sich trotz aller Bemühungen für muttersprachliche Ohren wahrscheinlich doch eher amüsant anhören wird.

Auch wenn stillspezifische Begriffe fehlen, lohnt es sich, dieses kleine Büchlein anzuschaffen.

Denise Both, Füssen (D)

Kirstin Bütke, Cornelia Schwenger-Fink Evidenzbasierte Wochenbettpflege

Eine Arbeitshilfe für
Hebammen im Praxisalltag

Kohlhammer, 2017

ISBN-13: 978-3-17-033092-4

CHF 49,90 [CH]

EUR 37,00 [D] EUR 16,50 [A]

Von außen betrachtet, lädt das Buch nicht dazu ein, einen Blick hineinzuwerfen. Aber man sollte ein Buch ja nicht nach dem Cover, sondern nach dem Inhalt beurteilen. Und der ist durchaus lesenswert.

Das erste Kapitel dient einer Einführung in das Thema Evidenz und evidenzbasiertes Arbeiten, einschließlich zahlreicher Definitionen, die schon fast glossarmäßig daherkommen.

Ab dem zweiten Kapitel beginnt dann das, was zu Recht als «Arbeitshilfe» bezeichnet wird, jeweils ein Kapitel zu den The-

men Gesundheit der Wöchnerin, Betreuung der Wöchnerin, das Neugeborene sowie Elternschaft und Psyche. Alle Kapitel sind nach dem gleichen Schema aufgebaut: Definition, Ziel, Inhalt, Beratung, Maßnahmen und Anleitung, Beginn und Dauer (der Maßnahmen), gute Erfahrungen mit, Vorgehen bei Komplikationen, Vorgehen bei Regelwidrigkeiten, Kooperationspartnerin, FAQ und Literatur.

Besonders erfreulich ist dabei, dass unter dem Punkt Kooperationspartnerin Anlaufstellen anderer Berufsgruppen genannt werden und so eine interdisziplinäre Zusammenarbeit angeregt und gefördert wird. Dass diese Zusammenarbeit als wichtig erachtet wird, lässt darüber hinwegsehen, dass die Berufsbezeichnung der Still- und Laktationsberaterin IBCLC nicht ganz korrekt wiedergegeben wird.

Entgegen dem Titel «Evidenzbasierte Wochenbettpflege» wird unter dem Stichpunkt «Maßnahmen» nicht nur auf evidenzbasierte Verfahren hingewiesen, sondern es werden durchaus auch Maßnahmen angesprochen, für die «nur» die langjährige Erfahrung spricht. Doch dies tut der Qua-



lität des Buches sicher keinen Abbruch, denn in der Praxis ist es ja doch so, dass Evidenz und Erfahrung sich ergänzen sollten, um so das bestmögliche Ergebnis zu erzielen.

Insgesamt ein empfehlenswertes Buch.

Denise Both, Füssen (D)