

Literaturempfehlungen

Schwangerschaft & Geburt

Die selbstbestimmte Geburt (Ina May Gaskin)

Mein persönlicher Favorit! Empfehlenswert sind grundsätzlich alle Bücher von Ina May, sie ist einfach eine Pionierin auf dem Hebammengebiet und versteht es Mut und Lust aufs Gebären zu machen!

Geburt in Geborgenheit und Würde (Beate Jorda und Ilona Schwägerl)

Ähnlich wie "Die selbstbestimmte Geburt", aber etwas fachspezifischer. Die Autorinnen sind österreichische Hebammen!

Hypnobirthing (Marie F. Mongan)

Hat sich mittlerweile als Klassiker etabliert. Macht Vertrauen in die "Gebärfähigkeit" des eigenen Körpers. Unter der Geburt ist es oft hilfreich das Konzept nicht ganz so streng zu verfolgen.

Die Hebammensprechstunde (Ingeborg Stadelmann)

Ein super Nachschlagewerk für Schwangerschaftsbeschwerden, Stillprobleme u.a. Die Autorin vertreibt über die Bahnhof-Apotheke (www.bahnhof-apotheke.de) sehr hochwertige und wirkungsvolle aromatherapeutische Produkte für Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Babypflege.

Luxus Privatgeburt (Caroline Oblasser)

Ein Buch, dass sich speziell mit Hausgeburten auseinandersetzt - vollgepackt mit Erfahrungsberichten unterschiedlichster Hausgeburten und einigen Artikeln im Anhang. Sehr nett zum Schmökern!

Stillen (Marta Guoth-Gumberger und Elizabeth Hormann)

Ein gute Buch für Frauen, die sich bereits in der Schwangerschaft mit dem Stillen auseinandersetzen wollen - und natürlich auch super für später zum Nachschlagen.

Der Kaiserschnitt hat kein Gesicht (Caroline Oblasser)

Ein Buch zum Verarbeiten eines Kaiserschnitts mit vielen Erfahrungsberichten betroffener Mütter.

Es war eine schwere Geburt (Viresha J. Bloemeke)

Hilft beim Verarbeiten von traumatischen Geburtserfahrungen.

Gute Hoffnung - jähes Ende (Hannah Lothrop)

Ein sehr empfehlenswertes Buch für Mütter, die ihre Kinder in der Schwangerschaft oder danach gehen lassen mussten.

Weitere empfehlenswerte AutorInnen zum Thema Schwangerschaft & Geburt:

Gebären ohne Aberglaube (Alfred Rockenschaub)

Geburt ohne Gewalt, Atmen, singen, gebären, Das Fest der Geburt, uvm. (Frédéric Leboyer)

Geburt: der natürliche Weg, Schwangerschaft und Geburt, uvm. (Sheila Kitzinger)

Geburt und Stillen, uvm. (Michel Odent)

Rund um´s Baby

Artgerecht (Nicola Schmidt)

Ein geniales Buch rund um die natürlichen Grundbedürfnisse von Babys, wie sie evolutionär verankert sind und wie wir unsere Babys gut und eben *artgerecht* beim Großwerden unterstützen können. Das derzeit empfehlenswerteste Eltern-Baby-Buch!

Babyjahre (Remo H. Largo)

Ein Klassiker zum Nachschlagen rund um die Entwicklung von Babys und Kleinkindern und deren Förderung (Wann kommt der erste Zahn? Wann beginnen Kinder zu laufen? Warum fremdeln Kinder?). Beruhigt sehr, weil der Autor deutlich macht wie groß die Bandbreite der Physiologie eigentlich ist.

Das glücklichste Baby der Welt (Harvey Karp)

Der Autor, ein Kinderarzt, hat ein einfaches Beruhigungskonzept für unruhige Kinder und Schreibabys ausgearbeitet. Eignet sich gut für Babys in den ersten Lebensmonaten. Um das Beruhigungskonzept zu verstehen, würde es aber eigentlich auch reichen, das erste Kapitel zu lesen!

Warum Babys weinen (Aletha J. Solter)

In diesem Buch wird das Weinen von Babys aus psychologischer Sicht beschrieben. Sehr hilfreich für Eltern, deren Babys viel weinen.

Das 24-Stunden-Baby: Kinder mit starken Bedürfnissen verstehen (William Sears)

Ein ganz, ganz tolles Buch für Eltern, die sehr betreuungsintensive Babys haben (viel getragen werden wollen, wenig schlafen,...). Ändert zwar nichts am Kind selbst, zeigt aber auf warum es so ist und das allein löst oft schon ganz viel!

Schlafen statt Schreien (Elizabeth Pantley)

Ein Buch für Eltern, die mit der Schlafsituation schon ganz verzweifelt sind. Die Autorin beschreibt gute Tipps und Tricks zum Schlafen. Sehr hilfreich - auch wenn man das "Schlafprogramm" vielleicht gar nicht durchläuft.

Schnelle Hilfe für Kinder: Notfallmedizin für Eltern

(Janko von Ribbeck)

DAS Buch über Notfälle im Baby- und Kleinkindalter, toll (und sogar humorvoll) geschrieben!

Wickel & Co: Bärenstarke Hausmittel für Kinder

(Ursula Uhlemayr)

Gemeinsam mit der "Kindersprechstunde" ein Standardwerk für jeden Haushalt mit Kindern. Die Autorin beschreibt einfache und wirkungsvolle Hausmittel zur Behandlung der gängigsten Kinderkrankheiten.

Kindersprechstunde (Michaela Glöckler und Wolfgang Goebel)

Ein dickes Nachschlagwerk für alle Kinderkrankheiten und sonstigen verwandten Themen. Hausmittel werden ebenso beschrieben wie schulmedizinische Behandlungsmethoden. Von der Vitamin D-Gabe bis zur Strickanleitung für Windeln (ja, wirklich :) ist alles drin!

Rezepte und Tipps für Babys Beikost (Ingeborg Hanreich)

Ein sehr fundiertes Buch rund um die Beikost für Babys mit genauen Anleitungen, vielen Tipps und Rezepten. Die Autorin, eine Ernährungswissenschaftlerin, nimmt es allerdings manchmal genauer, als es sein müsste.

Baby-led Weaning (Gill Rapley und Tracey Murkett)

Das GANZ andere Beikostbuch! Laut dem BLW (Baby led Weaning)-Konzept dürfen Babys selbstbestimmt und nach Bedarf essen. Es gibt keinen Brei, sondern feste Nahrung (ja, das geht auch schon ab Beikoststart) und die Kinder werden nicht gefüttert, sondern dürfen selbst essen. Erspart viel Stress und entspricht dem natürlichen Essverhalten von Kindern.