



Mamis Superfood

Die beste Ernährung in der Schwangerschaft

Susannah Marriott, 160 Seiten, Kösel 2012
ISBN 978-3-466-34572-4 | 17,99 Euro

Das Buch ist eine optimale Hilfe, um gut ernährt durch die Schwangerschaft zu kommen. Vitamine, Mineralien und Nährstoffe werden detailliert erklärt. Es folgt eine große Auswahl und Beschreibung von Gemüse, Obst, Fisch, Fleisch, Eiern, Hülsenfrüchten, Milch und Käse. Dabei gibt es wertvolle Tipps, was beim Einkaufen und Kochen beachtet werden sollte. Außerdem wird erklärt, welche Inhaltsstoffe gut für Mutter und Kind sind.

Für Hobbygärtnerinnen gibt es Hinweise zu Anbau und Ernte. Eingestreut sind nützliche Rezepte wie Folsäuredrink, Ingwertee oder Gesichtsmaske für trockene Haut. Und auch die Themen Verstopfung, Übelkeit, Schwangerschaftsstreifen, Dammriss, Stillen und Wehenvorbereitung, um nur einige zu nennen, haben ihren Platz. Das Buch schließt ab mit nach Jahreszeiten geordneten Rezepten sowie einem Register.

Alle Seiten sind mit ansprechenden Bildern und farblichen Akzenten ansprechend gestaltet. Ein rundum empfehlenswertes Buch für Schwangere, die gut ernährt sein wollen und dabei Unterstützung oder Anregung brauchen. Durch die Gestaltung lädt es förmlich ein, gleich damit zu starten und Rezepte auszuprobieren. Nur der Titel hätte besser gewählt werden können, warum muss es Englisch sein?

Christine Maek



Der Geburtsstillstand als komplexes Problem der modernen Geburtshilfe

Jahrbuch der Dresdner Akademie für individuelle Geburtsbegleitung 2010
Sven Hildebrandt (Herausgeber), 114 Seiten,
Mabuse 2010

ISBN 978-3-940529-98-5 | 19,90 Euro
Best.-Nr. 1249

Das vorliegende Buch ist das Ergebnis einer tiefen Auseinandersetzung von AutorInnen verschiedener Berufsgruppen mit dem Thema Geburtsstillstand. Es sucht nach Antworten auf die Frage, warum heutzutage viele Geburten in einer Wehenschwäche, Einstellungsanomalie oder anderen Komplikationen münden.

Der Hauptteil des Buches ist in drei Abschnitte gegliedert. Der erste Teil befasst sich mit den mütterlichen Faktoren: dem geburtsmechanisch oder geburtsdynamisch bedingten Geburtsstillstand und dem Stillstand durch Re-Inszenierung in der Vergangenheit – insbesondere in früher Kindheit – erlittener und dadurch nicht mehr bewusst erinnerbarer Traumata im Geburtsprozess.

Im zweiten Teil geht es um kindliche Gründe, die zu einem Geburtsstillstand führen können. Hier versucht sich die Autorin in das Kind als aktivem Geburtspartner hineinzusetzen, sucht nach Gründen für dessen Passivität während des Geburtsprozesses und gibt Lösungsvorschläge.

Der letzte Teil beschäftigt sich mit der „Beziehungsbühne Kreißsaal“. Hier machen die AutorInnen deutlich, wie groß der Einfluss aller an der Geburt beteiligten Personen auf den Geburtsverlauf sein kann – unter anderem Faktoren in der Biografie der Einzelnen spielen hier eine Rolle sowie Überforderung und Angst. Der Arzt Dr. Sven Hildebrandt



00198
500091

stellt hilfreiche Regeln im Miteinander zur Vorbeugung eines Geburtsstillstandes auf, ein Psychotherapeut gibt Hilfen zum Erkennen und Lösen autobiografischer Vermeidungen.

Alles in allem kann ich das Buch jeder – vor allem in der Schwangerenbetreuung tätigen – Hebamme empfehlen. Es ist kein Ratgeber mit praktischen Lagerungstipps für den Kreißsaal. Kenntnisse über die Lagerungsregel und hilfreiche Positionen werden von den AutorInnen vorausgesetzt. Es setzt eher auf psychologischer Ebene und präventiv an und will auch uns Hebammen zum Nachdenken über uns selbst und unsere Arbeit anregen. Über eines bin ich mir sicher: Setzen wir die gegebenen Empfehlungen um, können wir damit vielen Frauen zu einem positiven und stärkenden Geburtserlebnis verhelfen und (Re-)Traumatisierungen von Mutter und Kind vermeiden.
Julia Berg

Das Attachment Parenting Buch

Babys pflegen und verstehen
William und Martha Sears, 320 Seiten,
tologo 2012
ISBN 978-3-940596-28-4 | 19,90 Euro
Best.-Nr. 1818

Als Besitzerin der amerikanischen Originalausgabe hat es mich sehr gefreut, dass dieses wertvolle Buch nun endlich in deutscher Übersetzung erschienen ist und somit einem breiteren Publikum zugänglich wird. Das Konzept des Attachment Parenting (AP) kann nun bereits auf mehr als 30 Jahre Erfahrung zurückblicken. Eckpfeiler dieses natürlichen und respektvollen Umgangs mit Kindern bilden die so genannten Baby-B's (bezugnehmend auf die Anfangsbuchstaben der amerika-