

# Das Geburtsbuch

## Wie wir das Leben beginnen

Wie wir gebären und wie wir geboren werden, ist nicht egal. Wer eine gelungene Geburt erlebt hat, steht stärker da, körperlich und seelisch.

Von der Hausgeburt bis zum Kaiserschnitt breitet die Journalistin und Mutter Nora Imlau das gesamte Spektrum des Gebärens aus und zeigt, dass jede Geburt auch eine veränderte Frau zur Welt bringt.

Was passiert bei einer Geburt genau? Welche Techniken helfen gegen Schmerzen? Wie laufen Zwillingsgeburten ab? Welche Stimmungen prägen die Zeit im Wochenbett? Die Autorin stellt einfühlsam dar, wie der Balanceakt gelingt, sich körperlich und seelisch optimal vorzubereiten und gleichzeitig offen zu bleiben für das Unerwartete, das jede Geburt bereithält. Sie scheut auch nicht Enttäuschungen, die Frauen beim Gebären erleben können, zu benennen oder Tabuthemen wie »Gewalt in der Geburtshilfe« anzusprechen.

Aber Nora Imlau liefert in ihrem Buch nicht nur fundierten Rat, wie die Geburt vorbereitet, erlebt und verarbeitet werden kann, sondern ruft auch gesellschaftlich dazu auf, die Geburt als Ereignis in ihrer Vielfalt zu schützen, zu bewahren und zu fördern.

Noch gibt es eine ganze Bandbreite an Möglichkeiten des Gebärens in Deutschland. Allerdings ist dieser Reichtum gefährdet, weil der Berufsstand der Hebammen zunehmend durch versicherungsrechtliche Auflagen an der Ausübung ihrer Arbeit gehindert wird.

Ein ehrliches und engagiertes Buch, das Kerstin Pukall, eine der Pionierinnen der Geburtsfotografie in Deutschland, mit ihren Bildern eindrucksvoll illustriert.



Nora Imlau

Das Geburtsbuch

Vorbereiten - Erleben - Verarbeiten

Mit einem Nachwort von Herbert Renz-Polster

288 Seiten

ISBN 978-3-407-86407-9

Euro 22,95

Erscheint am 9.5.2016

Die Autorin:

Nora Imlau ist freie Redakteurin bei der Zeitschrift »Eltern«. An der Seite von Kinderärzten und Hebammen engagiert sie sich seit Jahren für selbstbestimmte Geburten. Mit ihrem Mann und ihren beiden Töchtern wohnt sie in Leipzig. Weitere Informationen unter [www.nora-implau.de](http://www.nora-implau.de)