

# Inhalt

I.	Einleitung: Geburt ohne Angst – Ein Kurs gegen die Angst . . . . .		3
II.	Die Lamaze-Methode . . . . .		5
II.1	Allgemeines . . . . .		5
II.2	Vier Phasen der Geburtsarbeit . . . . .		6
II.2.1	Die Geburt beginnt noch nicht . . . . .		7
II.2.2	Der Gebärmutterhals verschwindet . . . . .		8
II.2.3	Die Eröffnungsphase . . . . .		9
II.2.4	Das Köpfchen richtet sich ein . . . . .		10
II.2.5	Pressen und Geburt . . . . .		11
II.3	Erschöpft und glücklich . . . . .		13
		Farbabb.	
III.	Übungsprogramm . . . . .	Nr.	
III.1	Einführung in Entspannungs- und Atemübungen . . . . .		15
III.2	Übung: Spannung und Entspannung – Ganzer Körper . . . . .	1	16
III.3	Spannung und Entspannung einzelner Muskelgruppen . . . . .		18
III.3.1	Übung: Spannung und Entspannung – Eine Hand . . . . .	2	18
III.3.2	Übung: Spannung und Entspannung – Eine Körperseite . . . . .	3	18
III.3.3	Übung: Spannung und Entspannung – Beliebige Teile am ganzen Körper . . . . .	4	19
III.4	Die Atmung – Allgemeines . . . . .	5, 6	20
III.4.1	Tief-Langsam-Atmung . . . . .		21
III.4.2	Kurz-Langsam-Atmung . . . . .		22
	Übung . . . . .	7 - 11	22
III.4.3	Angepaßte Kurz-Langsam-Atmung . . . . .		23
	Übung . . . . .		24
III.4.4	Übergangsatmung und Übergangsphase . . . . .		25
	Übung . . . . .		26
III.4.5	Pressen und Geburt . . . . .		27
	Übung . . . . .	12, 13	27
IV.	Die Zeit danach . . . . .		30