

LESEN & HÖREN



MINI MUM – BABYBAUCH UND BAUCHGEFÜHL

Katharina Wallner, 1. Auflage,
Kremayr & Scheriau, Wien 2024, 232 S.,
ISBN 978-3-218-01376-5, € 26,00.



Hebamme Katharina Wallner hat mit diesem Buch ein Workbook geschaffen, welches auf sympathische Art und Weise Informationen rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbettzeit bietet.

Durch die Profession als Yogalehrerin runden verschiedene Übungen zu den jeweiligen Kapiteln die Empfehlungen, wie eine gesunde Schwangerschaft aussehen kann, gut ab.

Im Workbook werden die Leser*innen immer wieder aufgefordert, eigene Gedanken und Vorstellungen darin festzuhalten oder auch als Inspiration zu nutzen. Das Buch liest sich sehr entspannt, als ob Hebamme Katharina Wallner in einer Sprechstunde vor einem saße und auf gängige Fragen und Beschwerden, welche Frauen in dieser Zeit beschäftigen, einfühlsam eingehen würde. Übungen und Workbook-Aufgaben sind grafisch schön gestaltet und sprechen damit bestimmt die aktuelle Eltern- generation sehr gut an.

Checklisten und Leseempfehlungen, sowie ein Serviceteil für weiterführende Adressen und Links finden für Österreich, Deutschland und der Schweiz ebenfalls Platz.

Das Buch kann werdenden Müttern als positive Unterstützung und Begleitung wärmstens empfohlen werden, sowie allen die im Bereich Frauengesundheit arbeiten, um – mit gesundem Blick – Wissen in dieser besonderen Zeit entsprechend zu vermitteln.

Christiane Prückler

TRAGEN – KOMPAKTWISSEN UND ORIENTIERUNGSHILFE

Lisa-Maria Rebhandl, Eigenverlag,
Abtenau 2024, 132 S., ISBN 978-3-200-09921-0,
ca. € 29,00. Bestellbar unter
lammertaler-hebammerei.at



Die Hebamme Lisa-Maria Rebhandl möchte mit ihrem Elternratgeber Familien die wichtigsten Infos

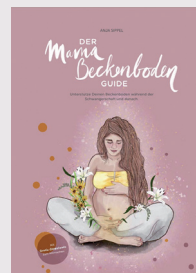
mitgeben, um ihr(e) Kind(er) so zu tragen, dass sich alle Beteiligten wohlfühlen. Kurz und knackig werden die wissenschaftlichen Hintergründe aufbereitet, wodurch auch so manche Vorurteile wie „durch Tragen werden Babys verwöhnt“ oder „Tragen verursacht Haltungsschäden“ evidenzbasiert entkräftet werden. Viele hilfreiche Kniffe werden beschrieben, um das Kind bestmöglich zu stützen, sowie besondere Situationen wie Tragen nach Kaiserschnitt oder sogar von Zwillingen beschrieben. Auch die Übersicht über die verschiedensten Tücher, Webarten und Tragehilfen für jedes Tragealter war sehr lehrreich und interessant und gibt möglicherweise auch uns Hebammen neue Ideen für die Beratungspraxis. Das Buch gibt gut verständliche, allgemeine Informationen, ohne Werbung für bestimmte Systeme oder Marken zu machen. Abgerundet wird es von einer Sammlung an Links zu diversen Videos für Bindeanleitungen und Trageeinstellungen, die von der Autorin sorgfältig ausgewählt und auf ihre „Tauglichkeit“ überprüft wurden – ein unbezahlbarer Service, wenn man sich im Wochenbett als (möglicherweise müde) Jungfamilie mit dem Babytragen vertraut machen möchte. Mit den Seitenverweisen auf den Umschlagseiten für alle, die gleich loslegen möchten, bietet die Autorin praktische Unterstützung beim Einbinden der Babys.

„Man soll ein Buch nicht nach seinem Aussehen beurteilen“, heißt es. Doch zusätzlich zu den fundiert recherchierten Inhalten ist auch das Layout ein einziger Augenschmaus. Angenehme Farbgestaltung und absolut wunderschöne Bilder machen das Lesen bzw. auch nur Anschauen zum Genuss!

Bettina Kueschnig

DER MAMA BECKENBODEN GUIDE

Unterstütze deinen Beckenboden in der Schwangerschaft und danach. Anja Sippel, Heldinnen Verlag, Kneitlingen 2023, 36 S., ISBN 978-3-9823596-0-1, ca. € 31,50.



Anja Sippel, selbst Dreifach-Mama und Physiotherapeutin im Spezialgebiet Frauengesundheit, Beckenboden und Rektusdiastase, erklärt werdenden Mamas in diesem Guide höchst stilvoll und sehr ver-

ständlich Aufbau und Funktion des Teamplayers „Beckenboden“. Logisch und schlüssig veranschaulicht die Autorin Zusammenhänge zwischen Atmung, Rumpfkapselsystem, tiefer Bauchmuskulatur, Psoas-Muskel und dem Beckenboden. Als Hilfsmittel dienen ihr beeindruckend schöne Illustrationen und Videos, welche mittels QR-Codes abgerufen werden können. Im weiteren Verlauf werden die Leserinnen mit Beckenboden-Alltagstipps versorgt, von darmfreundlicher Ernährung und beckenbodenschonendem Stuhlgang über Heben-Tragen-Bücken bis hin zu Sport in Schwangerschaft und danach. Das Kapitel „Mama öffne dich“ führt an die Geburt heran und zeigt, wie Beckenbewegungen Becken und Beckenboden öffnen und schließen können. Auch die Dammassage wird illustriert – Anja Sippel hat an alles gedacht. Wochenbett-empfehlungen runden dieses wunderschöne Buch ab, welches aufgrund seiner Knackigkeit und Ästhetik mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit nicht ungelesen ins Bücherregal wandern wird. „Lerne deinen Beckenboden kennen und lieben“ – in dieses Fundstück floss Beckenbodenliebe par excellence. Klare Empfehlung.

Zum Weiterlesen bzw. Üben empfehlen sich die Beckenbodenübungskarten von Anja Sippel und Elina Melcher: „DEIN BECKENBODEN kraftvoll -stabil -beweglich“, ebenso im Heldinnen Verlag erschienen.

Beides, sowohl die Abbildungen im Buch als auch die Beckenboden-Übungskarten, eignen sich wunderbar zum Vorzeigen in Geburtsvorbereitungs- und Rückbildungskursen.

Lisa-Maria Rebhandl