

# Saturs

Par grāmatas autoriem	5
Ievads	7
I daļa. Sirsnīgi vecmāšu ieteikumi	9
Grūtniecība – laiks sagatavoties radībām	10
Elpa – lielais palīgs dzemdībās	10
Dzemdēšana ir kā mīlēšanās	14
Dod gan sev, gan bērniņam visu pasaules laiku	16
Atbrīvošanās treniņš un tā izmantošana radībās	18
Tēlainās meditācijas	19
Dzemdību plāns jeb Kā es dzemdētu, ja man nekas uz pasaules netraucētu to darīt	21
Kas īsti ir dzemdību plāns	24
Kur un kas pieņems dzemdības	28
Vienošanās par dzemdību (ne)stimulēšanu	31
Kādi dzemdību palīglīdzekļi pieejami	37
Vide	38
Dabiskā dzemdību atvieglošana	38
Vai tomēr – medicīnisku atsāpināšanu?	39
Kā klausīties tonišus	42
Poza, kurā dzemdēt	42
Kas piedalīsies dzemdībās	44
Uzreiz pēc mazā piedzimšanas	46
Jautājumi par vakcinēšanu	47
Kad nāks ĪSTĀ diena	48
Priekšvēstneši vai dzemdības: kā atšķirt?	55
Cits scenārijs – augļūdeņu noplūšana	59
Zaļi augļūdeņi. Ko nu?	62
Dzemde atkal tikai trenējas	64
jeb Vai viņš vispār kādreiz dzims!?	64
Radības – šķiršanās sāpes un jauna tikšanās	68
Kā vislabāk dzemdēt, zini tu pati	68
Veroties dzemdei, dvēseliski veras arī mamma	69
Nav kur steigties	72
Pārkāpt astei jeb Placentas dzimšana	75

No ūdens ūdenī jeb Ūdensdzemdības.	77
Ar ko ūdens radībās ir īpašs	78
Kas nepieciešams, lai dzemdētu ūdenī?	82
Kad pamest sauszemi	83
Vai viņš ūdenī elpo?	86
Kur piedzims placenta	87
Kad nedrīkst dzemdēt ūdenī	88
Kā palīdzēt ūdenī	88
Pēc. Viss tikai sākas	91
Fiziskās pēcsajūtas	93
No meitenes kļūt par māti	95
Īpašā vannīņa un saru dzīšana mazulim	97
Zālītes un siena gruži	98
Pirtīžas – īpašais rituāls	101
Saru dzīšana	103
II daļa. Dzemdību stāsti	104
Priekšvārds	107
Aivas dzemdību stāsts	108
Liānas dzemdību stāsti	111
Pirmās dzemdības	111
Otrās dzemdības	112
Trešās dzemdības	114
Rudītes dzemdību stāsts	119
Dzemdības	120
Pēcdzemdību aprūpe	126
Līgas un Ulda meitiņas dzimšanas stāsts	128
Kristīnes dzemdību stāsti	136
Pirmās dzemdības	136
Otrās dzemdības	137
Solvitas un Artūra bērnu dzimšanas stāsti	142
Pirmās dzemdības	142
Otrās dzemdības	145
Lindas dzemdību stāsts	153
Initas dzemdību stāsti	155
Pirmās dzemdības	155
Otrās dzemdības	161

Daces dzemdību stāsts	168
Ilzes dzemdību stāsts	175
Julitas dzemdību stāsti	179
Ceļš līdz dzemdībām ar prieku	180
Lindas dzemdību stāsti	189
Pirmās dzemdības	189
Otrā dēliņa dzimšana	191
Noderīgu mājas lapu adreses	198
Ieteicamā literatūra	199
Koordinātes dažām vecmātēm, kuras veiksmīgi atbalsta dabiskas dzemdības	200