

Kommentierte Literaturliste Kinderwunsch

Hier meine kunterbunte Mischung der Kinderwunsch-, Schwangerschafts- und Geburtsbüchern. Ich bin zeitweise intensiv am Lesen, dann schaue ich die Bücher wieder monatelang nicht mehr an. Es hat sowohl psychologische als auch medizinische Bücher dabei. Was hingegen fehlt, ist ein Buch speziell für die Situation des Mannes. Es hat zwar jeweils Kapitel in den Büchern drin, Hauptansprechperson ist aber immer die Frau. Buch Nr. 1 und 4 kann ich wirklich sehr empfehlen – sind für Kinderwunschpaare sehr nützlich. Für ältere Paare auch die Bücher Nr. 3 und 9. Generell gut ist das Buch Nr. 2, dafür gibt es auch andere Gleichwertige.

Momentan fehlen mir noch Bücher, die sich mit TCM ganz allgemein befassen.

Ebenfalls eine wichtige Informationsquelle für mich ist meine Agenda, die ich speziell während der Behandlungen aber auch generell führe. Ich notiere Ultraschalle, Blutentnahmen, Dosierung der Medikamente, Zeitpunkt von Punktion und Transfer – aber auch den ganz normalen Zyklus mit all seinen Erscheinungen. Dies ermöglicht, spätere Behandlungszyklen vorbei an Wichtigem bei der Arbeit oder Ferien zu planen. Selbstbeobachtung – ohne allerdings zu übertreiben – hilft, den eigenen Körper besser kennen zu lernen.

1. Strowitzki, Thomas: Wenn das Wunschkind ausbleibt – Ursachen, Diagnose und Behandlungsmöglichkeiten, Hüthig 1998, 129 S. Ill., ISBN 3-7785-2582-4
Kleines kompaktes Büchlein, verständlich geschrieben und dennoch auf anspruchsvollem Niveau, mit nützlichem informativem Anhang (Glossar und Medikamente). Nicht mehr ganz neu - eignet sich aber immer noch sehr gut vor allem bei Beginn einer Behandlung und zwischendurch zum Nachschlagen.
2. Stoppard, Miriam: Empfängnis, Schwangerschaft und Geburt, Ravensburger, 1999 [gibt inzwischen neuere Aufl. mit Kapitel für Väter und mit Entspannungs-CD], 351 S. Ill., ISBN 3-332-00844-7
Gutes, allgemein verständliches, reich illustriertes, praktisches Buch, das einen durch die ganze Schwangerschaft und Geburt begleitet. Hat z.B. eine Tabelle, wo sich aufgrund der letzten Periode der mögliche Geburtstermin nachschauen lässt. Aus dem Englischen übersetzt. Kapitel über Empfängnis sehr interessant, auch kurzes Kapitel über Sterilität. Gibt sicher noch andere gleichwertige Bücher.
3. Berryman, Julia et al.: Mut zur späten Schwangerschaft – Mutter werden ab 35, Kösel, 1997, 316 S., ISBN 3-466-34374-7
Von Psychologinnen und Pädagoginnen verfasst, geht eher auf diese Problematik ein, das medizinisch-gesundheitliche kommt aber natürlich auch vor. Ein Buch, das Mut macht (von dort weiss ich z.B., dass Kaffee der Empfängnis schadet) und sich gut liest.
4. Wischmann, Tewes/Stammer, Heike: Der Traum vom eigenen Kind – psychologische Hilfen bei unerfülltem Kinderwunsch – Rat & Hilfe, 2. Aufl., Kohlhammer, 2003, 206 S., ISBN 3-17-018047-9
Ein super Buch! Gut verständlich geschrieben, der Leser/die Leserin wird ernst genommen. Seht gute Hilfe während der Diagnostik und Behandlung – und besonders nach bereits einigen erfolglosen IVF/ICSI-Versuchen. Highlight z.B. das Kapitel "Indiskrete Fragen und gute Ratschläge – wie wehre ich mich dagegen". Sehr viele praktische Tipps und viele Internet-Links. (Bücher aus der Reihe „Rat & Hilfe“ des Kohlhammer Verlages sind auch zu anderen Themen, wie z.B. Krebserkrankung,

sehr empfehlenswert).

5. Teut, Michael: Das KinderWunsch-Buch – Naturheilkunde fundiert, KVC Verlag, 2002, 227 S. Ill., ISBN 3-933351-23-5
Gut verständlich, hat Kapitel zu Diagnostik, Schulmedizin und alternative Heilmethoden, Adoption. Sehr gut als Ergänzung zu eher medizinischen Büchern geeignet.
6. De Jong, Theresia Maria: Babys aus dem Labor – Segen oder Fluch?, Beltz-Verlag, 2002, 250 S., ISBN 3-407-22134-7
Ein böses Buch! Ist der künstlichen Befruchtung gegenüber sehr negativ eingestellt. So wird u.a. behauptet, ein Psychologe könne z.B. bei Untersuchungen von Kindergartenkindern feststellen, welches ein IVF und welches ein „natürliches“ Kind sei... Schlussfolgerung ist: „jedes Kind hat Anrecht auf eine natürliche Zeugung“. Dass es im Leben von Kindern gravierende Ereignisse wie z.B. die Scheidung der Eltern (von der ca. jedes 3. Kind betroffen ist) gibt – kein Wort. Trotzdem – auch ein gutes Buch und durchaus auch mal interessant zu lesen.
7. Freundl, Günter et al.: Kinderwunsch – neue Wege zum Wunschkind : natürliche Familienplanung, die Fruchtbarkeit selbst verbessern, alle Hilfen der modernen Medizin, GU, 2001, 192 S. Ill., ISBN 3-7742-6270-5 [sicher schon neuere Aufl. vorhanden]
Sehr schön gestaltet mit vielen Bildern, sehr verständlich, spricht alle Thematiken an. Ist sowohl medizinisch als auch psychologisch wertvoll, geht auf künstliche Befruchtung ein. Guter Serviceteil mit vielen Internetadressen.
8. Brähler, Elmar (Hrsg.) et al.: Vom Stammbaum zur Stammzelle – Reproduktionsmedizin, Pränataldiagnostik und menschlicher Rohstoff, Psychosozial-Verlag, 2002, 355 S. Ill., ISBN 3-89806-134-5
Wissenschaftliches, eher anspruchsvolles Buch. Setzt sich kritisch mit den neuesten Entwicklungen der Reproduktionsmedizin und Pränataldiagnostik sowie deren ethischen, sozialen, genetischen und rechtlichen Folgen für den Einzelnen und für die Gesellschaft auseinander. Hat von einzelnen Personen verfasste Kapitel und kann damit gut punktuell gelesen werden. Habe einzelne Kapitel gelesen.
9. Ritzinger, Petra/Weissenbacher, Ernst Rainer: Später Kinderwunsch – Chancen und Risiken, Zuckerschwerdt-Verlag, 2003, 183 S. Ill., 3-88603-814-9
Verständlich geschrieben und dennoch auf anspruchsvollem Niveau. Gibt sehr ehrlich und fundiert über alle Fragen zu Empfängnis, Schwangerschaft und Geburt Auskunft. Immer wieder mit Ethik und Psychologie ergänzt. [Bin ich momentan am Lesen]
10. Strauss, B. et al.: Fertilitätsstörungen – psychosomatisch orientierte Diagnostik und Therapie – Leitlinie und Quellentext, Schattauer, 2004, 108 S., ISBN 3-7945-2335-0
[Habe ich noch nicht gelesen] Eher wissenschaftliches Buch für Fachpersonen gedacht. Mich interessiert, was diese Seite dazu zu sagen hat.
11. Voss, Angela: Ein Baby – jetzt, später oder nie? – das Dilemma der flexiblen Frau, Hoffmann und Campe, 2004, 254 S., ISBN 3-455-09432-5
[Habe ich noch nicht gelesen] Es ist sicher interessant und vielleicht auch hilfreich zu

wissen, weshalb sich Frauen bewusst gegen Kinder entscheiden. Das Buch sieht eher wie ein Roman aus und gemäss Klappentext „... liest sich wie mit der besten Freundin zu sprechen“. Die Autorin hat Jahrgang 1956, ist verheiratet und [gewollt nehme ich an] kinderlos.

12. Enchelmaier, Iris: Abschied vom Kinderwunsch – ein Ratgeber für Frauen, die ungewollt kinderlos geblieben sind, Kreuzverlag, 2004, 159 S., ISBN 3-7831-2375-5 [Habe ich noch nicht gelesen] *Sieht nach einem sehr feinfühligem gut verständlichen Buch aus – der Kreuz-Verlag ist dafür bekannt. Geht auf die wichtigen Themen Trauer, Krise (Lebenskrise und Paarbeziehung), Selbsthilfegruppen, „Etwas anderes in die Welt setzen – kreativ sein“, Adoption ein. Mit vielen praktischen Tipps und Erfahrungsbeispielen versehen.*