

Unverkäufliche Leseprobe

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

☼ | KRÜGER

LISA HARMANN
KATHARINA NACHTSHEIM

Wow Mom

DER MUTMACHER FÜR
DEINE SCHWANGERSCHAFT

⊗ | KRÜGER

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich der S. Fischer Verlag zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet. Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas und der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen.

Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten zur Kompensation des CO₂-Ausstoßes einschließt.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.klimaneutralerverlag.de



Erschienen bei FISCHER Krüger

© 2021 S. Fischer Verlag GmbH,
Hedderichstr. 114, D-60596 Frankfurt am Main

Layout und Satz: Bachmann Design, Weinheim
Druck und Bindung: Print Consult GmbH, München
Printed in Slovakia
ISBN 978-3-8105-0683-2

Inhalt

Vorwort	9
Wow, bin ich aufgeregt	15
Wow, bin ich überrumpelt	33
Wow, bin ich vorfreudig	59
Wow, bin ich verletzlich	91
Wow, bin ich verknallt	127
Wow, bin ich unsicher	157
Wow, bin ich euphorisch	195
Wow, bin ich launisch	219
Wow, bin ich bereit	251
Making-of	292
Dank	294
GastautorInnen, ExpertInnen und InterviewpartnerInnen	296

Vorwort

Wow, jetzt erwartest du ein Baby!

Eine faszinierende Reise beginnt, eine Familie – DEINE Familie! – entsteht. In deinem Bauch wächst ein kleiner Mensch mit Haut, Herz und Haaren, der ab nun für immer zu dir gehören wird. Wahnsinn. Ein Kind mit einem eigenen Kopf, im wahrsten Sinne des Wortes!

Du wirst Mama. So wie deine Mutter es für dich war. Oder vielleicht auch ganz anders. Auf jeden Fall: für immer verbunden. Nicht nur dein Bauch wächst, sondern auch die Liebe. Für dieses winzige, schutzbedürftige Leben. Wie verletzlich und gleichzeitig stark uns die Mutterschaft macht, das spürst du schon jetzt. Es ist die wohl schönste und schwierigste Aufgabe deines Lebens.

In unseren eigenen Schwangerschaften haben wir gemerkt: Ratschläge bekommt man von allen Seiten; Ratgeberliteratur kann jeder lesen. Aber es war besonders die emotionale Begleitung, die uns in den Monaten bis zur Geburt geholfen hat. Menschen, die uns verstanden. Mutmacher, die uns am Wegesrand anfeuerten oder einfach zuhörten, weil ja nicht alle Freundinnen mit schwanger wurden. Wissen, dass wir gesehen und angenommen wurden, das tat uns gut. Und diese Begleiter möchten wir mit diesem Buch für dich sein.

Hier geht es um dich als werdende Mama, um deine Empfindungen, Freuden, Sorgen – schlicht: um deine Gefühle. Nicht um die medizinischen Eigenheiten einer Schwangerschaft, sondern um deine emotionale Lage. Was macht die neue Situation mit dir, mit deinem Körper und deiner Psyche?

Wie geht es dir damit? Wie sind andere damit umgegangen? Was bedeutet es für dich ganz individuell, von einer Frau zur Mutter zu werden?

Wir wollen dich bei diesem Prozess begleiten. Dir mal ein Lächeln schenken, dich aber auch zum Nachdenken bringen, denn das, was du hier erlebst, haben vielleicht schon viele vor dir erlebt, aber niemand genau so wie du. Und obwohl Kinderkriegen eigentlich das Banalste der Welt sein sollte, ist es eben doch das größte Abenteuer der Menschheit, wenn aus zwei Menschen eine Familie wird. Durch dieses Spannungsfeld manövrieren wir dich. Von Heißhungerattacken bis Dehnungsstreifen, zwischen Vorfreude und Panik.

Und weil dieser Zustand dir zwar vielleicht unendlich lang vorkommt, im Gesamtblick auf dein Leben aber doch relativ kurz ist, möchten wir dir im Buch einige Möglichkeiten geben, Erinnerungen festzuhalten. Mit Listen zum Ankreuzen oder mit Fragen nach Gelüsten oder Spitznamen fürs Ungeborene.

In neun Kapiteln mit neun verschiedenen Emotionen für die kommenden neun Monate lassen wir ExpertInnen zu Wort kommen, GastautorInnen Einblicke gewähren und schreiben möglichst ehrlich über unsere eigenen Erfahrungen – mit Jungen, Mädchen, Zwillingen, Einlingen, natürlichen Geburten und Kaiserschnitten. Du siehst schon: Alles ist immer anders. Anders, als wir denken. Jede Schwangerschaft unvergleichlich und einzigartig. Das heißt aber nicht, dass es nicht super werden kann.

Wir freuen uns, dich in den kommenden Monaten auf deinem Weg zur WOW MOM begleiten zu dürfen.

*Auf geht's ins Abenteuer,
deine Lisa und Katharina*

PS: Eigentlich hatten wir geplant, dass das Buch mit dem Lesen immer dicker wird. Leider war das aus Sicht der Herstellung nicht möglich, und ihr dürft das dann jetzt einfach mit eurem B(a)uch übernehmen. Ihr könnt aber gern eure Ultraschallbilder, Rezepte oder Namenslisten ins Buch legen, dann wächst es auch mit, und der Buchrücken wird Millimeter für Millimeter breiter.

Zwischenruf der Autorinnen

Keine Schwangerschaft ist normal

Deine Wohnung ist noch dieselbe, dein Freundeskreis, dein Leben. Und doch schubst dich die Schwangerschaft nun in ganz neue Gefühlswelten. Solche, die vielleicht nicht alle im Umfeld gleich nachvollziehen können oder auch für dich selbst überraschend sind. Du wirst ab und zu denken: Das ist doch nicht normal! Oder: Ist das noch normal?

Wir möchten dir dazu nur kurz sagen: Keine Schwangerschaft ist normal. So wie kein Mensch normal ist. Du bist einzigartig. Genauso wie deine Schwangerschaft. Kein Leben lässt sich mit dem eines anderen vergleichen – genauso wenig wie eine Schwangerschaft. Und wirklich: Selbst wenn du glaubst, alles bereits erlebt zu haben, bei der nächsten Schwangerschaft kann es doch wieder ganz anders werden ...

Vielleicht hast du schon Kinder, vielleicht ist es dein erstes Kind, aber nicht die erste Schwangerschaft, weil du schon ein Sternchen hast gehenlassen müssen. Vielleicht wirst du alleine Mama. Vielleicht war der Weg bis zur Schwangerschaft steinig, vielleicht kam sie überraschend oder unpassend.

Einige haben den ganzen Tag Lust auf Sex, andere gar nicht mehr. Manche kriegen riesige Bäuche, andere nur dezente Kugeln, einige Kinder sind seit Jahren herbeigesehnt, einige Schwangerschaften waren völlig ungeplant. Einige haben jetzt schon echt anstrengende Wochen hinter sich, andere marschieren durch die ersten Monate, als wäre nichts gewesen. Einige spucken, die anderen strahlen wie das blühende Leben (unfair, wissen wir!).

Zwischen Blähungen und Zukunftsängsten, Rückenschmerzen und Vorfreude-Bauchflimmern steht jede Frau vor anderen Herausforderungen.

Und genauso wie du die Schwangerschaft zu deiner machst, kannst du auch dieses Buch zu deinem machen. Du kannst es individuell gestalten, als beste Freundin überall mit hinnehmen, an den Badewannenrand legen, bis es Wellen kriegt, oder unterm Tisch bei einer langweiligen PowerPoint im Büro schmökern. Du kannst die Seiten knicken, die Mitmach-Elemente ausfüllen, Sätze unterstreichen oder es einfach sein lassen.

Alles kann, nichts muss. Das sollte nicht nur für das Buch hier gelten, sondern auch für deinen Bauch und die aufregenden Monate, die vor dir liegen. Auf dass deine Schwangerschaft genau so wird, wie du sie dir wünschst! Okay?



Wow,
bin ich
aufgeregt



von Lisa

Träume ich, oder passiert mir das wirklich?

Ein neues Leben entsteht. In meinem Bauch! Mittendrin in meinem Körper. Kann mich mal jemand kneifen? Wie aus dem Nichts spiele ich plötzlich die Hauptrolle in diesem Film namens Mutterschaft. Unglaublich, wie sehr ein kleiner Strich auf einem Plastikstäbchen die Sicht aufs Leben – auf das eigene und auf das werdende – verändern kann. Wie spannend ist das bitte?! Die Aufregung über den neuen Zustand schwappt uns wie Prickelwasser durch den Körper. Da sind plötzlich Gefühle, die uns nie zuvor begegnet sind. Ein weißes Blatt wird beschrieben. Die Geschichte beginnt.

Während du das hier gerade liest, wächst gut geschützt unter deiner Bauchdecke vielleicht gerade ein Wirbel oder ein Stückchen vom Herz. Ist das nicht unvorstellbar?! Kein Wunder! Denn was du gerade erlebst, IST ein Wunder. Aus dem Nichts wird ein kleiner Mensch, aus dem Ich ein Wir!

Und wie dein Körper nur langsam auf Schwangerschaft umstellt, braucht auch dein Geist möglicherweise noch einen Moment. Oft glaubst du vielleicht noch gar nicht daran, dass da jetzt ein neues Leben in dir drin ist. *Hallo, Kleines, hörst du mich?*

Alles ist noch so neu und so aufregend und so überwältigend. Vermutlich spielen deine Gefühle gerade Pingpong und titschen wild herum. Und auch deine Gedanken rotieren: Kann das denn alles wirklich wahr sein? Wie wird sich mein

Leben verändern, was erwartet mich, werde ich all dem, was jetzt kommt, gewachsen sein?

Da ist dieser neue Geruchssinn, der dich sogar Herbstlaub oder Sommerblüten intensiv erschnuppern lässt, da sind diese neuen Gelüste, die aus Schokoladenliebhaberinnen plötzlich Leberwurst-Freaks machen (mit Röstzwiebeln, waaah, ich spreche von mir selbst). Da ist dieses Geheimnis in dir, denn noch sieht niemand dein Bäuchlein ... noch (!) kannst du allein entscheiden, wer von dem großen Wirbelsturm in deinem Inneren erfahren soll.

Vielleicht explodieren deine Brüste gerade, vielleicht brauchst du noch etwas, um den positiven Schwangerschaftstest zu verdauen. Vielleicht liegst du nachts wach oder wachst schweißgebadet auf, um dich zu vergewissern, ob alles gut ist. Vielleicht kannst du dich kaum noch halten vor Übelkeit und fühlst dich wie vom Lkw überrollt. Vielleicht strotzt du nur so vor Kraft und bist der glücklichste Mensch auf Erden, weil du dir nichts in deinem Leben sehnlicher gewünscht hast, als das, was dir da gerade passiert. Und vielleicht wechseln diese Emotionen sogar halbstündlich - und das ist okay. Wir dürfen das alles fühlen, jedes einzelne dieser Gefühle gehört zum Annehmen der neuen Situation dazu.

**»WUNDER DER NATUR«:
ETWAS, WAS IN SEINER
ART, DURCH SEIN MASS
AN VOLLKOMMENHEIT DAS
GEWOHNE, ÜBLICHE SO
WEIT ÜBERTRIFFT, DASS ES
GROSSE BEWUNDERUNG,
GROSSES STAUNEN
ERREGT.**

Duden

Vergleichen wir diese Zeit mal mit der Phase des Frischverliebtseins. Vor lauter Flimmern im Bauch kannst du kaum noch etwas essen, alle Gedanken drehen sich nur noch um das Eine, du grinst dich grenzdebil durch Supermarktregale, so dass die Leute denken müssen, du seist bekloppt ... Noch weißt du nicht, wie es ausgehen wird, du weißt nicht, welche Schmerzen oder welche Glücksmomente dich erwarten, du bemerkst nur, dass hier etwas ganz, ganz Großes seinen Lauf nimmt. Und selbst wenn da noch Skepsis ist, in dir oder in jemandem aus deinem Umfeld, der dich warnt ... Du lässt dich mutig darauf ein. Mit Haut und Haar. Denn du willst es wissen. *Komm her, Leben, zeig mir, was du zu bieten hast. Wir werden das Kind schon schaukeln!*

Und nach der Phase der großen Aufgeregtheit beginnt das Realisieren. Werde ich bald wirklich einen Kinderwagen schieben? Wird ein wohlduftendes Baby in meinen Armen liegen und mich mit jedem Jauchzer und Atemzug mehr faszinieren? Wird es mir mein Herz Stück für Stück rauben? Moment, horch mal ruhig in dich hinein: Hat sich dieses kleine Wesen nicht vielleicht längst einen riesigen Platz in deinem Herzen gesichert?

Ab und zu erwischst du dich vielleicht schon dabei, wie du schützend die Hand auf deinen Bauch hältst, wie du versuchst, Kontakt mit dem Kleinen aufzunehmen, indem du mit

KLEINE TRAUMREISE

Schließ kurz die Augen und versuch mal, dich zu erinnern, wie und wann dein Baby entstanden sein könnte. Sobald sich deine Mundwinkel nach oben schieben und du grinst, ist die Übung beendet.

ihm sprichst, ihm einen Spitznamen verpasst oder ihm dein Lieblingslied vorspielst und laut mitgrölst. Indem du googelst, wie groß es jetzt sein könnte, oder einfach beim Aufwachen und Einschlafen an es denkst. Indem du die Menschen auf der Straße anschaust und denkst: *Ha! Wenn ihr wüsstet! Ich weiß da nämlich von etwas Weltbewegendem – und ihr nicht!*

O Gott, ich krieg ein Baby. Ein Baby! Ist das denn zu glauben? Wir sind jetzt ein Team, für immer verbunden, egal, was da kommt. Und wenn dann im Autoradio plötzlich »Circle of Life« von Elton John läuft, dann fährst du rechts ran – so will es das Schwangerschaftsgesetz – und lässt deinen Tränen freien Lauf. Denn ja, es stimmt, was er da singt: Das Leben schafft Leben, und du bist dabei.

Was hat dein Kind für ein Glück, gerade dich als Mama zu bekommen ...

FORMEL ZUM AUSRECHNEN DES GEBURTSTERMINS

WANN KOMMT DEIN BABY?

Erster Tag der letzten Periode + 7 Tage + 1 Jahr – 3 Monate: Voilà! Nun weißt du, wann dein Kind ungefähr zur Welt kommen wird. Aber Vorsicht! Man nennt dieses errechnete Datum auch ET, das steht für: errechneter Termin. Da die wenigsten Babys wirklich auf den Tag genau am ET kommen, übersetzt man die Buchstaben auch gern mit: erratener Termin.



Tagebucheintrag von Lisa

»Ich weiß was, was du nicht weißt«

Die Sonne knallte mit aller Kraft auf die noch feuchten Herbstblätter, die unter all ihren Farben den Gehsteig begruben. Die Temperatur sprach eine andere Sprache als die Helligkeit der Sonne. Es war kalt. Was mir auffiel: Es roch so gut. Statt in Depressionen wegen des nahenden Winters zu verfallen, wie sonst üblich, genoss ich diesen feinen, mir bislang unbekanntem Geruchssinn. Es war die einzige Veränderung, die mir an diesem Tag auffiel.

Der Chef schickte mich an diesem Tag ins nächstgelegene Städtchen zu einem Termin mit drei Kollegen. Als ich gegen 16 Uhr nach Hause kam, saß mein Freund am Küchentisch vor dem Laptop. Er drehte sich um, seine Augen strahlten. Er sagte: »Ich hab supergute Nachrichten. Es gibt eine Farm in Lesotho, auf der wir arbeiten und leben könnten im nächsten Jahr. Für ein paar Monate.« Wenn uns eines verband, dann das Reisen, der Entdeckungsdrang. Er war ganz aufgeregt. Und ich auch.

Ich küsste ihn und sagte: »Ich mach jetzt mal 'nen Schwangerschaftstest.« Den hatte ich seit längerem vorsorglich zu Hause. Und nun war seit drei Tagen meine Regel überfällig. Was nichts hieß, denn ein anderes Mal hatte ich fünf Tage gewartet ... Aber ich dachte: Bevor ich mich jetzt auf Afrika freue, mach ich's mal lieber. Ich ging also ins Bad.

Mein Freund hatte, glaub ich, gar nicht richtig zugehört. Ganz allein pinkelte ich also über dieses Stäbchen. Gespannt. Und ... das Ergebnis war mehr als eindeutig: SCHWANGER.

Wusch. Ich saß da auf dem Topf, und mein ganzer Körper zitterte.

Dann ging ich an die Küchentür, stellte mich in den Türrahmen, sagte »Baby« – nicht wegen des Babys im Bauch, so nannte ich ihn mit Kosenamen –, und dann versagte meine Stimme. Während er sich auf dem Küchenstuhl langsam umdrehte, wanderten meine zitternden Hände ins Gesicht, vor den Mund. Er fragte: »Schwanger?« Und ich sagte: »Also auf diesem Test schon ...«

UNSER KIND IN FRUCHTGRÖSSEN:

- 1. Monat:** Mohnkorn (oops, ist keine Frucht, aber uns fiel nix anderes Kleines ein)
- 2. Monat:** Himbeere
- 3. Monat:** Kiwi
- 4. Monat:** Avocado
- 5. Monat:** Orange
- 6. Monat:** Papaya
- 7. Monat:** Honigmelone
- 8. Monat:** Mittegroßer Kürbis
- 9. Monat:** Wassermelone

Studie:

Geteilte Glücksgefühle

Falls dir gerade nach Luftsprüngen zumute ist: Super! Denn deine Glücksgefühle übertragen sich genauso auf dein Baby wie etwa Entspannungsübungen, das hat eine Studie der Forscherin Janet DiPietro und ihrer Kollegen an der Johns Hopkins University in Baltimore 2008 ergeben. Falls ihr also einen Freifahrtschein für die Couch braucht: Here you go! Leg allen, die etwas von dir wollen, einfach diesen kleinen Text hier vor. Die Studie zeigt nämlich deutlich, dass sich deine Entspannung unmittelbar auf den Fötus auswirkt. Den Schwangeren wurden für die Untersuchung bei gedimmtem Licht über Kopfhörer 18 Minuten lang Entspannungsübungen vorgespielt. Herz- und Atemfrequenz der Mutter zeigten daraufhin deutliche Entspannung. Gleichzeitig verlangsamte sich der Herzrhythmus des Babys, und es bewegte sich weniger, was darauf schließen lässt, dass es von Mamas Ruhe profitierte. Also: Beine hoch und einfach nur noch genießen! So tust du allen etwas Gutes!

Wem hast du zuerst von der Schwangerschaft erzählt?
Und warum dieser Person?

Das perfekte Alter

Wir haben für dich das perfekte Alter zum Kinderkriegen ausgerechnet. Der Algorithmus ist ein sehr aufwendiger, ganze Rechenzentren haben dafür gebrannt, und nun dürfen wir dir die ultimative Antwort geben. Das perfekte Alter ist ...

DEINS!

Yayjippiehyayah! Wirklich. Genau das ist es. Du brauchst Beweise?

Jüngere Schwangere	Ältere Schwangere
Haben noch ganz viel Leben vor sich! Yay!	Haben ihr Leben schon gut genossen! Yay!
Haben noch ganz viel Geduld und Nervenstärke, weil alles noch so unverbraucht ist	Haben ganz viel Geduld und Nervenstärke, weil da schon so viel Lebenserfahrung ist
Sehen staunend ihren Bauch wachsen	Sehen staunend ihren Bauch wachsen
Stellen sich etwas ganz und gar Neuem	Stellen sich etwas ganz und gar Neuem
Werden demnächst ihre große Liebe kennenlernen ... ihr Baby	Werden demnächst ihre große Liebe kennenlernen ... ihr Baby

Übrigens: Was genau jung ist oder alt, das definierst natürlich du selbst. Und niemand sonst.

GEMÜTSNOTIZEN

Wie fühlst du dich gerade? Hast du vielleicht ein ähnliches Gefühl wie vor der Blutung im Bauch? Spannen deine Brüste, oder hast du so eine Art Schweregefühl in deinem Unterleib? Bist du müder oder gereizter als sonst? Bemerkest du schon Veränderungen in deinem Ess- oder Trinkverhalten, hast du Appetit auf andere Dinge als sonst? Vielleicht hast du ja Lust, eine Art kleines Tagebuch zu führen, das dir später eine Gedankenstütze ist.

