

MAIKE MAUER

KUGELZEIT



Glücklich, gelassen und entspannt durch
SCHWANGERSCHAFT & WOCHENBETT

GU

INHALT

007 Ein Wort zuvor 008 Eine kleine Gebrauchsanweisung

1. TRIMESTER #Schwanger – du wirst Mama!



- 013 WOW! Du bist echt schwanger!
- 016 Dein Körper, deine Psyche
- 027 Und wie war das bei euch so?
- 028 Interview mit der Gynäkologin Dr. med. Eva Danninger
- 030 Die 10 besten Tipps gegen ... diese fiese Übelkeit
- 032 Dein Baby – was sich jetzt verändert
- 035 Was dir jetzt (vielleicht) guttut
- 039 Interview mit der Bloggerin Isabel Robles Salgado
- 040 Interview mit der Vloggerin Nela Lee
- 043 Bewegung mit Benefis
- 044 Interview mit der Yogalehrerin Kati Weilhammer
- 051 Gut zu wissen
- 055 Eisenshake
- 056 Mildes Soulfood-Congee
- 059 Kernige Haferflockenkekse
- 060 Interview mit der Ökotrophologin Dagmar von Cramm
- 062 Dein Kalender für das 1. Trimester



2. TRIMESTER

Hello #Babybelly, es geht rund!



- 069 Jetzt beginnt die Zeit mit Kugel
- 073 DIY-Bauchtube mit Sternen
- 074 Dein Körper, deine Psyche
- 078 Interview mit der Mama-Kochbuchautorin Hannah Schmitz
- 081 Interview mit der Sportexpertin Marion Sulprizio
- 086 Die 8 besten Tipps gegen ... Rückenschmerzen
- 088 Dein Baby – was sich jetzt verändert
- 091 Was dir jetzt (vielleicht) guttut
- 093 Bewegung mit Benefits
- 101 Für schöne Träume
- 103 Quinoa-Porridge-Bowl
- 104 Powerriegel mit Schokolade und Mandeln
- 106 Interview mit der Ayurvedaärztin Dr. med. Janna Scharfenberg
- 109 Wohlfühlmassagen
- 111 Interview mit der Creative Directorin Joana Heinen
- 113 Gut zu wissen
- 118 Interview mit der Ärztin Dr. med. Agnes Huber
- 120 Dein Kalender für das 2. Trimester



3. TRIMESTER

#Endspurt: Bald ist dein Baby da



- 127 Verrückt! Nur noch drei Monate ...
- 129 [Interview mit Empowerment-Coach Laura Malina Seiler](#)
- 131 DIY-Wimpelkette fürs Baby
- 132 Dein Körper, deine Psyche
- 136 Frühwehen – meine Erfahrungen
- 143 Nützliches für die Kliniktasche
- 147 Was ich gern früher gewusst hätte ...
- 148 Die 10 besten Tipps gegen ... Wassereinlagerungen
- 150 Dein Baby – was sich jetzt verändert
- 153 Was dir jetzt (vielleicht) guttut
- 155 Bewegung mit Benefits
- 161 Veggie-Power-Bowl
- 162 Hot Ginger Energyballs
- 165 [Interview mit der Bloggerin Alexa von Heyden](#)
- 166 DIY-Greifling Rabbit
- 169 Babyparty & Blessingway
- 170 [Interview mit der HypnoBirthing-Expertin Inken Arntzen](#)
- 173 Gut zu wissen
- 180 [Interview mit dem Geburtshelfer Dr.med. Konstantin Wagner](#)
- 182 Dein Kalender für das 3. Trimester

WOCHENBETT: Willkommen in der #BabyBubble



- 189 Hallo Baby?!? Toll, dass du da bist
- 193 Interview mit der Journalistin Kathrin Meckat
- 194 Dein Körper, deine Psyche
- 203 Interview mit der Autorin und Coach Yavi Hameister
- 209 Wie war dein Wochenbett?
- 210 Interview mit der Hebamme Sissi Rasche
- 212 Mom-Hacks für die ersten Tage nach der Geburt
- 214 Dein Baby – und wie es sich entwickelt
- 217 Was dir jetzt (vielleicht) guttut
- 219 Bewegung mit Benefits
- 225 Babymassage
- 229 Ayurveda fürs Wochenbett: Kitchari
- 230 Erfrischende Popsicles
- 237 Die Stimmung kippt?
- 239 Gut zu wissen
- 242 So klappt das Stillen
- 247 Was dir die Nächte retten kann
- 249 Interview mit der Journalistin Steffi Luxat
- 250 Dein Kalender für den Babymoon

Service

- 254 Adressen, die weiterhelfen
- 256 Bücher, die weiterhelfen
- 257 Danksagung
- 260 Register
- 264 Impressum, Leserservice, Garantie

VON MAMI ZU MAMI

Ich wog mich nur bei den Kontrolluntersuchungen, um mich nicht unnötig verrückt zu machen. Mein Gewicht schwankt auch ohne Kind im Bauch jeden Tag.

sondern eher überfüttert fühlt, macht es einem nicht leichter. Der Bauch ist aufgebläht, aber noch nicht als »made by Baby« zu erkennen.

Dazu kommt die eigene Unsicherheit: Du weißt nicht, wie dein Körper in und nach der Schwangerschaft aussehen und wie er sich anfühlen wird. Du fragst dich vielleicht: Wie viel muss ich mindestens und wie viel soll ich höchstens zunehmen, damit es dem Baby und mir gut geht?

Ungefähre Kilo-Faustregeln

Pauschal beantworten Ärzte die Zunahmefrage ungerne, weil dein Ausgangsgewicht dabei eine große Rolle spielt. Ideal ist der Start in die Schwangerschaft mit Normalgewicht. Ist das bei dir so, misst die Waage gegen Ende plus elf bis 16 Zusatzkilos, wenn man sich am Durchschnitt orientiert. Sie verteilen sich aufs Baby, die Plazenta, den Uterus, die Brüste, das Fruchtwasser, dein Blut, das Gewebewasser und die Fettreserven.

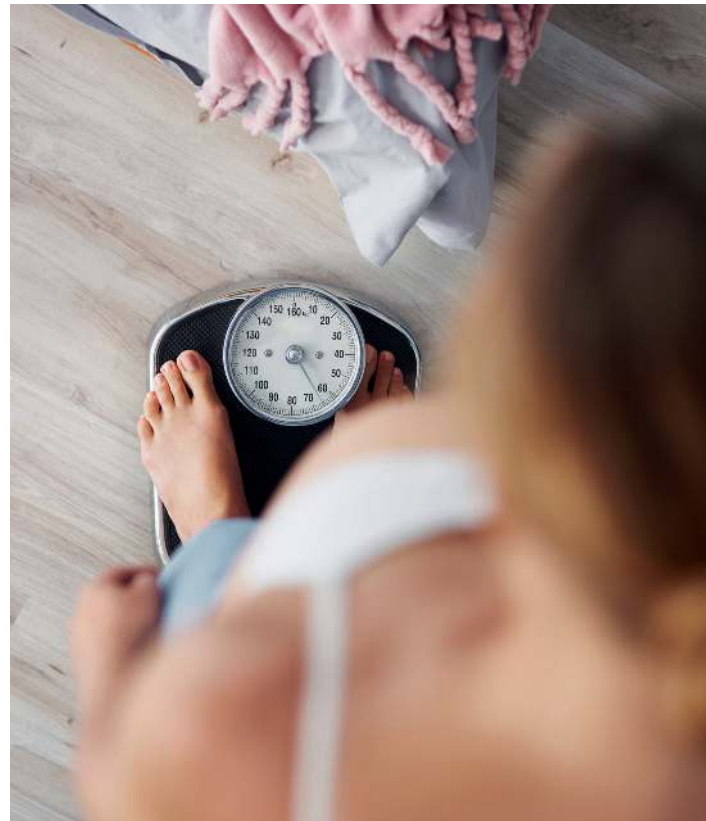
Zählst du eher zu den untergewichtigen Frauen, kann eine größere Gewichtszunahme sinnvoll sein (zwölf bis 18 Kilo). Beim Schwangerschaftsstart mit Übergewicht gelten sieben bis elf Kilo als Richtwert. Solltest du stark übergewichtig sein, reichen fünf bis neun Zusatzkilos bis zur Geburt.

Wissenschaftliche Auswertungen zeigen:

Übermäßiges Zunehmen tut weder dir noch dem Baby gut. Im Gegenteil. Es kann mit erhöhtem Blutdruck und Blutzucker einhergehen und zusätzlich das Risiko für Erkrankungen wie einen Schwangerschaftsdiabetes (Gestationsdiabetes) erhöhen. In diesem Fall hat der Rat, bewusster zu essen und dich mehr zu bewegen, also nichts mit Schönheits-

idealen, Schlankeitswahn oder Bevormundung zu tun. Es sind schlicht Schutzmaßnahmen für dich und dein Baby.

Im Schnitt nimmt eine Schwangere ein bis zwei Kilo im ersten Trimester, sechs bis acht Kilo im zweiten Trimester und vier bis sechs Kilo im dritten Trimester zu. Wie gesagt: Das kann sich bei dir anders verteilen. Die eine legt gleich drei Kilo zu, die andere verliert fünf, weil sie sich erbrechen muss. Nicht zu vergessen: Bauch und Baby wachsen in Schüben. In der einen Woche bleibt die Zahl auf der Waage gleich. In der anderen zeigt sie zwei Kilo mehr an. Ist alles kein Grund zur Sorge.



Wie viel du in der Kugelzeit zunehmen solltest, hängt von deinem Ausgangsgewicht ab. Normalgewicht ist ideal.

UND WIE WAR DAS BEI EUCH SO?

MAMI-ERFAHRUNGEN

Jasmin: Ich war stolz auf meinen immer dicker werdenden Bauch. Was die Waage sagte, war mir egal. Mein Mantra: Hauptsache dem Baby geht es gut. Bei der zweiten Schwangerschaft war der Bauch noch viel größer und alles, einfach alles, war so anstrengend mit Kleinkind zu Hause. Das Gewicht war deshalb genauso schnell wieder runter.

Svenja: Am Anfang nahm ich nicht so schnell zu, aber ab dem sechsten Monat fühlte ich mich schon ziemlich schwer. Mein Bauch war vorher nie richtig fest. Deswegen war die straffe Babykugel etwas Besonderes. Es hat Spaß gemacht, lange Kleider zu tragen und Babybauchstylings auszuprobieren. Nach der Geburt war ich erst etwas ungeduldig und wollte schnell abnehmen, aber andererseits hatte ich durch das Stillen immer Hunger. Nach einem guten halben Jahr wog ich weniger als vor der Schwangerschaft. Dass es so schnell geht, hätte ich nicht erwartet.

Anna: Ich habe eigentlich kontinuierlich zugelegt. Bauch und Brust wuchsen von Tag zu Tag. War manchmal schon beängstigend. Doch die Freude aufs Kind war so groß, dass ich damit gut leben konnte. Ich wusste, dass ich die übrigen Kilos irgendwann wieder loswerde. Heute – ein Jahr später – fühle ich mich wohl in meiner Haut. Es hat sich alles gut zurückgebildet.

Julia: Mein Bauch wuchs erst spät. Im siebten Monat hat man es langsam gesehen. Dafür explodierte er in den letzten vier Wochen geradezu. Ab dem zweiten Trimester nahm ich stetig zwei Kilo pro Monat zu. In den letzten vier Wochen habe ich extrem viel Wasser eingelagert und kam in Woche 42 mit 20 Kilo plus raus. Zum Schluss war es mir zu viel, aber ich wusste ja, dass es für irgendwas gut sein würde. Und so war es auch. Schon direkt nach der Geburt wog ich zehn Kilo weniger. Die restlichen nahm ich genauso ab, wie ich sie zugenommen hatte. Ich habe aber auch schnell wieder Sport gemacht.

Milli: Ich habe eine Essstörungsvergangenheit. Meine Gefühle waren zwiespältig: Einerseits freute ich mich auf das Baby und den Kugelbauch, andererseits hatte ich große Angst vor dem Zunehmen und griff sehr bewusst nur zu gesunden Sachen. Offene Gespräche mit meiner Frauenärztin haben mir sehr dabei geholfen, meine Ängste in den Griff zu kriegen. Sich Unterstützung zu suchen kann ich nur empfehlen, auch durch einen Psychologen.

Antje: Durchhalten! Anfangs war ich bei beiden Schwangerschaften wie ausgebremst. Mir war kotzübel, dauernd blutete meine Nase und es fiel mir schwer, mir nichts anmerken zu lassen. Danach ging es aber steil bergauf!

NADI SHODHANA - DIE WECHSELATMUNG

Sie bringt dich ganzheitlich in Balance. Das wechselnde Ein- und Ausatmen kräftigt zudem das Zwerchfell, regt den Kreislauf an, fördert die Verdauung und die Konzentrationsfähigkeit.

- 1** Bringe die Fingerkuppen von Zeigefinger und Daumen deiner linken Hand zueinander in Gyan Mudra für inneren Frieden und Ruhe. Strecke die anderen Finger deiner Hand entspannt aus und lege den Handrücken auf deinem Oberschenkel ab.
- 2** Den rechten Zeigefinger und Mittelfinger legst du aufs dritte Auge, den Punkt zwischen den Augenbrauen. Lege den Daumen auf deinen rechten Nasenflügel und den Ringfinger auf deinen linken Nasenflügel. Atme durch beide Nasenlöcher noch einmal ein und aus und verschließe dann das rechte Nasenloch. Atme ein über links.
- 3** Verschließe nun links am Ende der Einatmung und atme langsam und ruhig über rechts aus. Wieder einatmen über rechts, rechts verschließen, links öffnen, ausatmen. Abwechselnd für zwei bis drei Minuten. Abschließend spüre in dich hinein und beobachte, wie dein Atem wieder natürlich fließt. Nimm die Ruhe und Ausgeglichenheit in dir wahr.





SAVASANA - ENTSPANNUNG

Die Lieblingshaltung vieler Mamas in Schwangeren-Yogaklassen stärkt deine Fähigkeit zur Hingabe, lehrt dich loszulassen und hilft bei Kopfweh und Schlaflosigkeit. Dein Körper baut Stresshormone ab und dein Geist kommt zur Ruhe.

- 1** Finde eine angenehme Haltung im Liegen. Wenn du noch bequem auf dem Rücken liegen kannst, ist das wunderbar, sonst gerne erhöht mit Kissen – oder einfach in der Seitenlage. Wirbelsäule und Nacken sollten eine Linie ergeben.
- 2** Schließe deine Augen und entspanne deinen Körper und deinen Geist. Du wirst ganz ruhig, konzentrierst dich auf deinen Atem und spürst, wie der Boden dein Gewicht trägt. Gib es immer mehr an die Erde ab. Du musst nichts tun, nur sein. Bleibe zehn Minuten in dieser Haltung, vielleicht magst du zur Begleitung ruhige Musik hören.
- 3** Abschließend bewegst du langsam erst die Zehen und Finger, die Füße und Hände, bis dein Körper wach ist. Strecke und dehne dich – und komme langsam über die Seite zum Sitzen.

DIE 8 BESTEN TIPPS GEGEN ... RÜCKEN- SCHMERZEN

MANCHE MAMIS IN SPE BEKOMMEN IHREN RÜCKEN UND IHR BECKEN DURCH DIE KÖRPERLICHEN VERÄNDERUNGEN IRGENDWANN SCHMERZLICH ZU SPÜREN. ZUM GLÜCK GIBT ES HILFE ...

1

Yoga UND WÄRME

Das zusätzliche Gewicht und der veränderte Schwerpunkt machen es dem Rücken nicht gerade leicht. Oft lindern Yogaübungen und eine Wärmflasche oder ein Bad (bis 38 Grad) die Schmerzen.



2



Bleib IN BEWEGUNG

Egal, wie schwer es fällt: In die Schonhaltung zu gehen macht in der Regel alles nur noch schlimmer. Hältst du den Schmerz gar nicht aus, kann dein Arzt dir Termine beim Physiotherapeuten oder schwangerschaftsverträgliche Medikamente verschreiben.

3

Hoch MIT DEN BEINEN

Hast du (noch) keine Schwierigkeiten, auf dem Rücken zu liegen, bringt dir die Stufenlagerung Entlastung. Leg dich dazu auf den Teppich oder eine Yogamatte und leg deine Beine im rechten Winkel auf einen Stuhl oder die Couch.



4

Auf den

GYMNASTIKBALL

Der Kauf eines Pezziballs lohnt sich alleine schon, um das Baby in den Schlaf zu schuckeln. Jetzt ist er ein Rückenretter: Knie dich vor den großen Pezziball und leg Oberkörper, Kopf und Arme darauf ab. Nun rollst du dich entspannt nach vorne, bis die Arme und der Rücken gestreckt sind – und dann langsam wieder zurück.

5

Kopf

HOCH ...

Versuche, dich gerade zu halten – egal, ob im Stehen oder Sitzen. Das fällt den meisten Menschen am leichtesten, wenn sie sich vorstellen, jemand würde sie wie bei einer Marionette an einem unsichtbaren Faden am Hinterkopf leicht nach oben ziehen. Mit diesem Bild im Kopf wirst du dich wahrscheinlich von ganz alleine aufrichten und merken, wie gut es dir tut.

6

Stress

DICH NICHT!

Manchmal ist die Ursache für Rückenschmerzen schlicht auch zu viel Stress. Nimm die Beschwerden als Hinweis darauf, dich mehr zu schonen. Es ist wirklich okay, wenn du ab jetzt ein bisschen langsamer machst. Sorg gut für dich – und gönn dir ein wenig Pflege, vielleicht beim Physiotherapeuten, bei der Massage oder einfach in der Badewanne.

7

Ischias-

SCHMERZEN?

Wird die Nervenwurzel eingeengt, ziehen die Schmerzen oft von der Pobacke bis in die hinteren Oberschenkel. Im Akutfall bitte schnell die Wirbelsäule entlasten: z. B. indem du dich irgendwo aufstützt und das Bein und den Po ausschüttelst oder massierst. Da starke Schmerzen auf einen Bandscheibenvorfall hindeuten können, lass diese am besten vom Arzt abklären.



8

Beckenuhr


FELDENKRAISTRAINING

Leg dich auf den Boden und stell die Füße hüftbreit auf. Die Arme liegen neben dem Körper. Stell dir vor, du liegst auf dem Ziffernblatt einer Uhr. Die Zwölf zeigt in Richtung deines Schambeins. Die Sechs zur Lendenwirbelsäule. Beginne nun dein Becken gleichmäßig entlang der Ziffern zu kreisen. Deine Bauchmuskeln bleiben locker, nur Rücken und Becken arbeiten. Übe das Ganze fünfmal. Dann wechsele die Richtung. Zum Schluss tief in den Bauch atmen und entspannen.

2. TRIMESTER



*Ein Schlummertrunk aus warmer
Milch, Vanille und Lavendel entspannt
dich, wenn du keine Ruhe findest.*



Schlummertipps

FÜR SCHÖNE TRÄUME

Als Schwangere hast du weniger Tiefschlafphasen – und die wachsende Kugel erleichtert die Nachtruhe auch nicht gerade. Vielleicht lässt dich diese Lavendel-Vanille-Milch besser schlummern. Allein der Duft beruhigt das zentrale Nervensystem und besänftigt innere Unruhe. Vanille wirkt ausgleichend und wohlig-warme Milch (gerne auch Mandel- oder Haferdrink) zu trinken tut abends einfach gut.

REZEPT: LAVENDEL-VANILLE-MILCH

Du brauchst dafür ein Stückchen Vanilleschote (ca. zwei Zentimeter lang), ein bis zwei Teelöffel Lavendelblüten aus der Apotheke und je nach Vorliebe einen Viertelliter fettarme Milch oder Pflanzendrink.

So geht's: Gib die Vanilleschote und die Lavendelblüten mit der Milch in einen Topf und erhitze die Mischung. Fünf Minuten ziehen lassen, durch ein Sieb gießen – und warm genießen.

NOCH MEHR BESSER-SCHLAFEN-TIPPS

- Lege dich von Anfang an möglichst bequem hin. Einige Mamis schwören darauf, ein Bein auszustrecken, das andere anzuwinkeln und sich ein Kissen zwischen die Beine zu klemmen. Ich bin ein Fan von Stillkissen: Du kannst mit dem Kopf darauf liegen und es entlastend unter den Bauch legen.
- Hast du eine beruhigende Lieblingsmusik oder einen Podcast, den du gerne hörst?
- Übrigens: Die Yogaübungen Wechselatmung (Seite 48), Schmetterlingsflattern (Seite 45) und Yogisches Beinehochlegen (Seite 158) wirken beruhigend – sie sind perfekte Betthupferl.



QUINOA- PORRIDGE- BOWL

QUINOA IST REICH AN WERTVOLLEN MINERALSTOFFEN UND IM PORRIDGE BESONDERS BEKÖMMLICH. VOR ALLEM BEI LEICHTER ÜBELKEIT EMPFEHLENSWERT!

ZUTATEN

30 g Quinoa
1 TL Rapsöl
50 g Haferflocken
200 ml Haferdrink
1 Prise Vanillemark
1 Banane
1 Kiwi
½ Orange
2 EL getrocknete Cranberrys

ZUTAT
AUSTAUSCH-
BAR:

Haferdrink durch
Nuss- oder Mandeldrink

1 Die Quinoa in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Haferflocken dazugeben und kurz anrösten. Quinoa, Haferdrink und Vanillemark zugeben, den Topfinhalt unter Rühren aufkochen lassen und dann zugedeckt bei niedriger Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen.

2 Inzwischen die Banane und die Kiwi schälen, die Banane in Scheiben schneiden und die Kiwi würfeln. Die Orange samt weißer Haut mit einem scharfen Messer dick schälen und die Fruchtfilets zwischen den weißen Trennhäutchen herausschneiden. Die Filets nach Belieben in mundgerechte Stücke schneiden.

3 Den Porridge auf zwei Schüsseln verteilen, mit den Cranberrys bestreuen, das Obst darübergeben und sofort servieren.

INTERVIEW MIT DEM GEBURTSHELFER...



DR. MED.
KONSTANTIN WAGNER

Der Gynäkologe klärt auf YouTube und Instagram mit dem Kanal »Richtig Schwanger« über Frauenthemata, Geburt und Kinderkriegen auf. Mitte 2018 wurde er zum ersten Mal selbst Papa. Er ist also doppelt im Thema. Mehr Infos auf www.richtigschwanger.de

Du bist seit vier Jahren Assistenzarzt in einer Klinik in Kassel und hast mit »Richtig Schwanger« einen erfolgreichen YouTube-Kanal. Wie bist du darauf gekommen, Frauen auch im Netz über das Thema aufzuklären?

Ich rate Frauen immer, alles unvoreingenommen auf sich zukommen zu lassen: Hört auf euren Körper!

Es kursieren so viele Halbwahrheiten, Falschinformationen und Gerüchte im Netz. In einer Nacht

kamen sogar gleich drei schwangere Frauen mit fast identischer Geschichte in die Klinik, weil sie gegoo-gelt und etwas Beängstigendes gelesen hatten. Besonders in Foren äußern sich viele Menschen ganz ohne Plan und verbreiten unnötig Panik.

Also dachte ich mir: Ich bin Gynäkologe. Warum erkläre ich den Frauen nicht verständlich und fachlich richtig im Internet, was man über die Themen Schwangerschaft und Kinderkriegen wissen muss? Gedacht, getan. Das Feedback ist super. Selbst die Kollegen und mein Chef reagieren total positiv auf die einzelnen Beiträge.

Ein oft gesehenes Video ist das zum Kaiserschnitt. Darin erklärst du pragmatisch mithilfe von Nudel-, Zucchini- und Karottenstreifen und einem scharfen Küchenmesser, was bei dieser OP passiert. Beim Thema Kaiserschnitt ist Aufklärung besonders wichtig. Wann ist er notwendig, wann eine Ermessensfrage und wann gibt es aus ärztlicher Sicht keinen Grund dafür? Das wird sehr unterschiedlich gehandhabt. Wir sind natürlich froh, dass wir die OP als Plan B haben, wenn sie medizinisch notwendig ist. Ich erlebe in der Klinik aber immer wieder, dass Frauen sich von Anfang an einen Kaiserschnitt wünschen. Frage ich warum, spielen oft die Angst vor starken Wehenschmerzen oder einem Dammriss eine Rolle. Viele unterschätzen dabei, wie sehr die Bauchwunde nach der OP wehtun kann.

Es stimmt schon: Währenddessen spürst du nichts, kriegst dein Kind auf die Brust gelegt und alles ist okay. Aber danach kommt der Wundschmerz, du kannst dich vielleicht kaum bewegen und hast ein Neugeborenes, das gestillt und versorgt werden möchte. Der Kaiserschnitt ist eine Routine-OP, aber doch ein großer Eingriff. Dabei gibt es Risiken für Mutter und Kind. Und: Der Schnitt ist länger als ein eventueller Dammriss oder -schnitt es wäre.

Was machst du, um den Frauen ihre Ängste vor der Geburt zu nehmen?

Indem ich mir anhöre, was sie konkret bedrückt, und sie aufkläre. Ich rate schwangeren Frauen mit Angst vor der Geburt auch immer dazu, sich vorher

ein paar Kliniken anzusehen: Wie sehen die Kreißsäle aus, gibt es das, was mir wichtig ist, und wie gehen die Ärzte und Hebammen miteinander um? Man muss herausfinden, wo man sich gut aufgehoben fühlt. Das kann bei einem stärkeren Sicherheitsbedürfnis die Level-1-Klinik mit angeschlossener Kinderstation sein. Oder bei großem Vertrauen in sich selbst, den eigenen Körper und seine Hebamme ist es vielleicht ein Geburtshaus. Das ist tatsächlich sehr individuell. Außerdem rate ich den Frauen immer, alles unvoreingenommen auf sich zukommen zu lassen: Hört auf euren Körper! Eine werdende Mutter spürt unter der Geburt genau, wie sie sich bewegen, atmen oder wann sie aktiv mitschieben muss. Und wenn sie ein komisches Gefühl hat, ist jemand in der Nähe, der rasch helfen kann.

Stress wirkt sich bekanntermaßen negativ auf den Geburtsverlauf aus. Ein Trend, um angstfreier in die Geburt zu gehen, ist die Vorbereitung mit HypnoBirthing. Wie stehst du dazu?

Für mich ist es ein irreführender Begriff für die richtige Anwendung. Die Leute denken bei HypnoBirthing überspitzt gesagt oft an völlig weggetretene Frauen, die unter Hypnose stehen. Dabei geht es bei der Methode vielmehr um Tiefenentspannung. Es ist wirklich eine coole Sache, wenn man in der Lage ist, sich selbst den Schmerz zu erleichtern: durch die eigene Atmung oder indem man sich positive Dinge ins Gedächtnis ruft.

Und wenn Ärzte komisch reagieren?

Am besten sagt man schon bei der Anmeldung, was man sich wünscht: »Nicht wundern: Ich habe mich so und so vorbereitet. Lassen Sie mich einfach machen – außer ein Eingreifen ist notwendig.« Da sagt bestimmt kein Arzt Nein. Wenn die Frau mit Wehen kommt, kann sie es auch im Kreißsaal noch mal sagen. Ich schätze, von zehn HypnoBirthing-Geburten musste ich bislang bei zweien helfen. Da hatten die Frauen allerdings selbst ein komisches Gefühl und waren froh darüber, in der Klinik zu sein. Ich finde, das Wichtigste ist Kommunikation. Wir wollen ja alle das Gleiche: eine gute Geburt.

Was ist für dich eine gute Geburt?

Ich finde es super, wenn Frauen sich schon während ihrer Schwangerschaft mit der Geburt auseinandersetzen, sich informieren und so positiv in das Ganze reingehen. Das Schönste ist, wenn ich einfach nur dabei sein darf. Das kommt oft vor, aber in einer großen Klinik ist es nicht immer so.

Du bist gerade selbst Papa einer kleinen Tochter geworden. Wie hast du bzw. wie habt ihr es geschafft, guter Hoffnung zu bleiben?

Meine Frau hat neben unserem normalen Geburtsvorbereitungskurs regelmäßig Schwangerenyoga gemacht und ich habe ihr zu Hause noch mal verschiedene Geburtspositionen gezeigt. Wir sind beide entspannte Typen und eine Geburt ist ein natürlicher Prozess. Ich sehe in den Kliniken schwierige, aber auch schöne Geburten. Ich wusste: Meine Frau kommt zu meinen Kollegen, da ist sie in guten Händen – und ich werde einfach nur Vater sein und ihr beistehen, so gut ich kann.

Und so war es auch. Sie hatte eine gute, natürliche Geburt, wenn auch mit Dammschnitt, der aber zum Glück gut verheilt ist. Wir konnten danach direkt mit unserem kleinen Baby nach Hause gehen, als Familie zusammenwachsen und unsere Community daran teilhaben lassen.

Was mich sehr bewegt und auch überrascht hat: Ich habe mich als Vater trotz Kreißsaalerfahrung teilweise ganz schön hilflos gefühlt. Aber ich bin dankbar für jeden Augenblick bei der Geburt.

Eine gute Geburt ist für mich, wenn ich einfach nur dabei sein darf.

WOW – DU BEKOMMST EIN BABY!



Was brauchst du, damit du dich in deiner Kugelzeit rundum wohlfühlen kannst? Jede Menge Informationen, das ist mal sicher. Und natürlich ab und zu ein liebevolles Wort, einen aufmunternden Blick und das Gefühl, mit deinen Erfahrungen nicht allein zu sein. In diesem Buch findest du alles, was jetzt wichtig ist. Mit tollen Bildern, aktuellem Know-how und der geballten Erfahrung von vielen Müttern.

Wie ist das eigentlich mit der Ernährung, der Pränataldiagnostik, der Geburt, dem Wochenbett? In spannenden Interviews teilen Ärztinnen, Expertinnen und Bloggerinnen ihr umfangreiches Wissen mit dir – und geben praktische Tipps.

Inspirierende Geschichten, ausgewogene und vollwertige Rezepte sowie Yogasequenzen, die perfekt auf diese besondere Zeit abgestimmt sind – so bekommst du die Energie, die du für die Kugelzeit und darüber hinaus benötigst.

WG 467 Schwangerschaft
ISBN 978-3-8338-6823-8



€ 29,99 [D]
€ 30,90 [A]

www.gu.de