

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

Duden

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.

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 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!*

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.

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:** Mittlgrößer 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?
