



*Teile alle Infos, die für dich wichtig sind, mit deinem Partner. So weiß er, was dich bewegt, und ihr könnt die Kugelzeit und alles, was danach kommt, gemeinsam genießen.*

## EINE KLEINE GEBRAUCHSANWEISUNG

Dieses Buch ist kein Standardwerk, das jeden einzelnen Aspekt von

Schwangerschaft, Geburt und Elternsein thematisiert – und es ersetzt natürlich weder Arzt noch Hebamme.

Es ist ein Buch mit Fokus auf dich als werdende Mama. Ein Buch, das dir ein gutes Gefühl geben will. Das dich dazu inspirieren soll, regelmäßig etwas Schönes für dich zu tun. Dich zu finden. Und wohlzufühlen in deiner Rolle als (Bald-)Mama und in deinem sich verändernden Körper. Mit allen Auf's und Abs, die dazugehören. Das dir Fakten und Erfahrungen mitgibt und dich dazu ermutigt, auf dein Bauchgefühl zu hören.

Natürlich spielen auch der Papa, die Kindsentwicklung und das Familiewerden eine Rolle. Allem voran geht es aber um dich. Darum, wie du schon von Anfang an eine liebevolle Bindung zum Baby im Bauch aufbauen und dich stärkende Routinen in deinen Alltag einbauen kannst.

## VON MAMI ZU MAMI

---

*Jede Mutter und jeder Vater sind einzigartig. Und jedes Baby und jede Beziehung entwickeln sich individuell. Pick dir einfach das für dich, deinen Partner und eure Situation Stimmige heraus.*

## Undogmatisch und vielstimmig

Darum findest du hier viele Interviews mit Experten sowie Tipps und persönliche Erfahrungen von inspirierenden Mamas für die Schwangerschaft und die Zeit danach mit Baby. Frei von Pauschalregeln und Perfektionsdruck. Ein Richtig oder Falsch gibt es beim Elternsein sowieso selten. Damit es eurem Kind und euch gut geht, muss jeder seinen eigenen Weg finden und gehen. Was für die eine Familie wunderbar

klappt, funktioniert für eine andere überhaupt nicht. Auch keine Schwangerschaft verläuft genau gleich. Nicht mal die erste und zweite von ein und derselben Frau.

## Was dir jetzt (vielleicht) guttut

Damit du das Mamawerden möglichst oft genießen und ein wenig zelebrieren kannst, findest du auf den folgenden Seiten stärkende Yogaübungen, Meditationen und Rezepte, Wohlfühl- und DIY-Ideen sowie Mama-Baby- und Paarrituale für jedes Trimester und die Zeit mit Neugeborenem. Vielleicht inspiriert dich manches zu ganz eigenen »Das tut mir gut«-Rezepten? Nimm dir Zeit, um die kommenden Monate bewusst zu erleben und dich dem Prozess voller Vertrauen hinzugeben. Es sind ganz besondere Monate. Nutze die Chance, in dich hineinzuspüren und auf deinen Körper

und deine Intuition zu hören.

## (Bald-)Mama-Nebenwirkungen?

Falls dich zwischendurch das ein oder andere Zipperlein ausbremst oder es dir mal so richtig elend geht, findest du in diesem Buch viele alltagserprobte Tipps und Rezepte von Mamas, Papas und Experten. Nicht jeder Tipp hilft jedem. Oft findet sich aber eine Lösung im Versuch-macht-klug-Verfahren. Hast du Schmerzen oder ein komisches Gefühl, das dir Angst macht, gehe bitte zu deiner Ärztin. Kein Buch – auch keine Internetsuchmaschine – der Welt kann einen Arzt- oder Hebammenbesuch ersetzen! Sei unbesorgt: Den wenigsten macht tatsächlich die ganze Palette der nicht sehr schönen Baby-im-Bauch-Begleiterscheinungen zu schaffen. Vielleicht hast du selbst kaum Probleme und fühlst dich bestens. Wunderbar! Dann