



Veronika
Jungbauer

Schwanger?
**Keine
Panik!**

**100 LIEBEVOLLE TIPPS
FÜRS BABYGLÜCK**

INHALT

VORWORT	7
----------------------	----------

SCHWANGER? KEINE PANIK!.....	9
-------------------------------------	----------

Ein körperlicher und seelischer Ausnahmезustand.....	11
Das Geheimnis der Super-Moms	15
Warum du plötzlich emotional(er) bist	30
Soziale Medien? Oder Realität?	33
Wem (und wann) davon erzählen?.....	35
Besser Vorsorge(untersuchungen) als Nachsicht.....	40
Risikoschwangerschaft? Und jetzt?	44
Wenn das Glück mehrfach kommt.....	47
Zusammenfassung und To-Dos	50

GESUNDHEIT? IMMER HER DAMIT!	54
---	-----------

Ernährung, Genüsse und tierische Mitbewohner	56
Ausruhen ist jetzt Pflicht	62
Chill doch mal!.....	65
Jedes Kind ein Zahn? Von wegen!.....	67
Fitness-Hacks für die Schwangerschaft (und danach)	69
Zusammenfassung und To-Dos	72

WAS BABY WIRKLICH BRAUCHT (UND WIE DU ES FINANZIERST) 74

Geld ist (k)ein Tabu: Finanz-Fitness für Familien 75
Baby-Prep: Der große Kaufrausch
und was du wirklich brauchst..... 85
Zusammenfassung und To-Dos 110

DAS SCHWANGERSCHAFTS-DREHBUCH: 3 AKTE, VIELE WENDUNGEN, GROSSES FINALE..... 112

Ein Schauspiel in drei Akten..... 112
Gebären, aber richtig: Das wo und wie des großen Finales.. 137
Zusammenfassung und To-Dos 144

LIEBE IN ZEITEN DER WINDELPROBE.....150

„Happy Wife, Happy Life“:
Hand aufs Herz - da ist was dran!..... 152
Reden, zuhören und alles, was dazugehört:
Kommunikation für Eltern..... 158
Romantik trotz Babybauch (Ja, das geht!)..... 162
Zusammenfassung und To-Dos 164

ES GEHT LOOOS! ODER DOCH NICHT? ALLES RUND UM DIE GEBURT166

Der Countdown zum größten Abenteuer deines Lebens..... 167
Adrenalin, Tränen und Freude:
Herzlichen Glückwunsch, Mama! 191
Zusammenfassung und To-Dos 195

**DIE ERSTEN MONATE MIT BABY UND WIE DU SIE
ÜBERLEBST 197**

Das Wochenbett: Heilen, ausruhen und ankommen..... 198
Stillen/Füttern, Wickeln, Repeat - in den ersten Tagen ein
Vollzeitjob..... 200
Schlaf: Der heilige Gral aller Eltern 205
Das erste Lächeln:
Dein Herz schmilzt dahin..... 208
Babysprache für Anfänger 209
How to Baby: Halten, Baden und Co. für Anfänger 211
Wenn das Chaos regiert: Kein Grund zur Sorge 218
Babyalarm und Bettgeflüster: Sexleben nach der Geburt.....219
Vierbeiner und Babys: Alles, was du wissen musst..... 222
Plötzlicher Kindstod: Was ihr darüber
wissen und tun solltet 225
Zusammenfassung und To-Dos 228

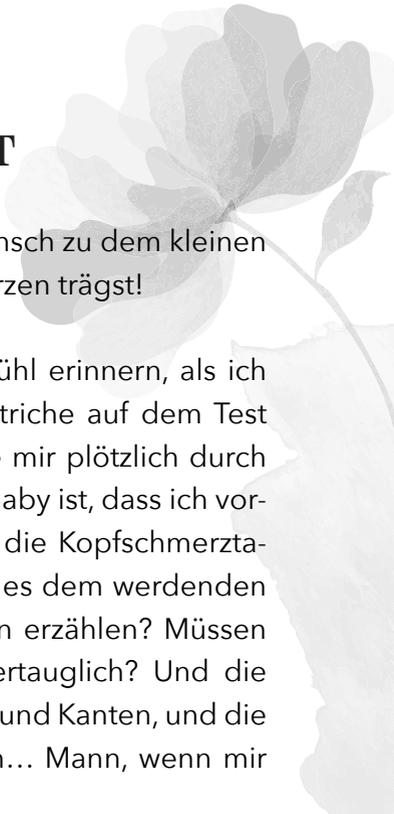
**ZURÜCK IN DEN ALLTAG – WIE DU JOB UND BABY
JONGLIERST 229**

Operation Doppelleben: Zwischen
Wickeltisch und Arbeitsplatz..... 230
Neuer Alltag, neue Herausforderungen..... 232
Zusammenfassung und To-Dos 233

DU ROCKST DAS, MAMA!..... 235

**CHECKLISTEN: ALLES, WAS DU WIRKLICH
BRAUCHST, AUF EINEN BLICK..... 237**

VORWORT



Du wirst Mama? Herzlichen Glückwunsch zu dem kleinen Wunder, das du da unter deinem Herzen trägst!

Ich kann mich noch gut an das Gefühl erinnern, als ich selbst zum ersten Mal die beiden Striche auf dem Test sah. Und an die tausend Fragen, die mir plötzlich durch den Kopf gingen. Ob es gut für das Baby ist, dass ich vorgestern Sushi gegessen habe? Und die Kopfschmerztablette gestern Abend? Wie sage ich es dem werdenden Papa? Und wem soll ich sonst davon erzählen? Müssen wir umziehen? Ist unser Auto kindertauglich? Und die Wohnung, viel zu viele scharfe Ecken und Kanten, und die Treppe muss auch gesichert werden... Mann, wenn mir nicht so übel wäre!

Kurzzeitig überkam mich echte PANIK (ja, in Großbuchstaben). So viel Verantwortung - und ich hatte keine Ahnung, aber davon jede Menge. In den darauffolgenden Tagen und Wochen hatte ich des Öfteren immer mal wieder Panik - dann allerdings eher in Kleinbuchstaben. Was mir geholfen hat? Vor allem die Gespräche mit Freundinnen, die schon eigene Kinder hatten, aber auch mit der Frauenärztin. Denn Wissen beruhigt, so ging es mir jedenfalls.

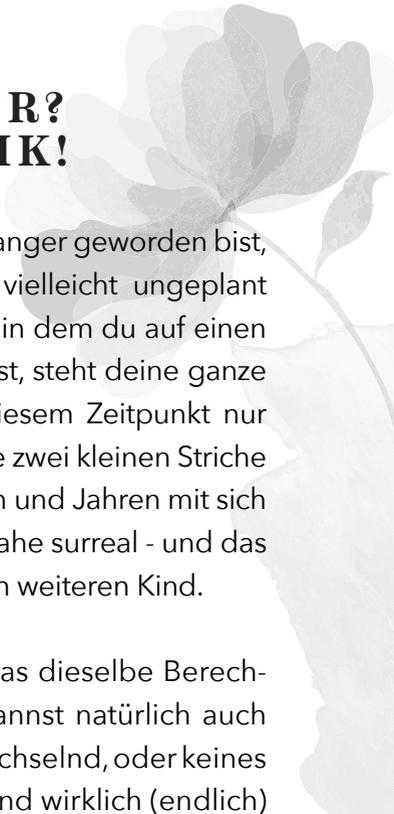
Internet und Bücher waren als Informationsquelle leider nur bedingt brauchbar. Entweder war alles sehr trocken und viel zu ausführlich erklärt, oder ich stieß auf Horrorgeschichten rund um Geburt und Wochenbett, die meine Panik wieder zur PANIK machten.

Deshalb habe ich für dich meine Erfahrungen aus drei Schwangerschaften und als Mama von drei wunderbaren Kindern in diesem Buch zusammengefasst. Mit vielen praktischen Tipps und Tricks möchte ich dich auf deiner Reise durch 40 spannende Wochen und die erste Zeit mit Baby begleiten. Außerdem bekommst du von mir auch objektive Fakten, denn auch das habe ich gelernt: Horrorgeschichten rund um Geburten, furchtbare Beschreibungen des Wochenbetts und Alpträumgeschichten zur Schwangerschaft werden oft heißer gekocht als gegessen.

Wenn du jetzt immer noch Panik schiebst, bist du nicht allein. Aber glaube mir, jede Frau wächst in ihre Rolle als Mama hinein. Die nächsten Kapitel können für dich eine Abkürzung sein, auf der du trotzdem deinen individuellen Weg gehen kannst. Denn eines ist sicher: So einzigartig wie jedes Baby auf der Welt ist auch seine Mama.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Lesen, eine tolle Schwangerschaft und eine große Portion Zuversicht und Selbstvertrauen. Du schaffst das!

SCHWANGER? KEINE PANIK!



Egal, ob du beim ersten Versuch schwanger geworden bist, lange darauf warten musstest oder vielleicht ungeplant schwanger wurdest: In dem Moment, in dem du auf einen positiven Schwangerschaftstest schaust, steht deine ganze Welt auf dem Kopf. Du kannst zu diesem Zeitpunkt nur erahnen, welche Veränderungen diese zwei kleinen Striche in den kommenden Wochen, Monaten und Jahren mit sich bringen werden. Die Situation ist beinahe surreal - und das selbst beim zweiten, dritten und jedem weiteren Kind.

Wenn du voller Vorfreude bist, hat das dieselbe Berechtigung wie blanke Panik - und du kannst natürlich auch beides gleichzeitig fühlen, oder abwechselnd, oder keines von beiden. Zwischen Babywunsch und wirklich (endlich) schwanger sein liegt ein himmelweiter Unterschied! Veränderung liegt in der Luft - nicht nur körperlich, sondern vor allem auch emotional. Situationen, in denen dir alles zu viel erscheint, in denen du Angst vor der Zukunft hast oder mit deiner neuen Rolle überfordert bist, wirst du im Laufe deiner Schwangerschaft und auch nach der Geburt deines Babys immer wieder erleben.

Zum Glück musst du in diesen Momenten gar nicht viel machen: Atme tief durch, lass die Gedanken ziehen und nimm etwas Abstand. Sei gnädig mit dir!

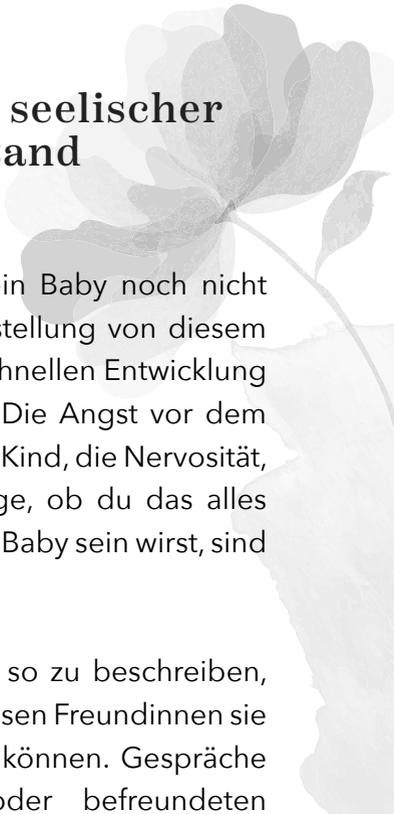
Falls du dich mal wieder komplett überfordert fühlst, dann nimm doch eine kurze Auszeit! Das geht zum Beispiel mit der 4-Sekunden-Übung:

1. Vier Sekunden lang tief einatmen.
2. Die Luft vier Sekunden lang anhalten.
3. Vier Sekunden lang tief ausatmen.
4. Vier Sekunden warten, dann zurück zu Schritt 1 und wiederholen, bis du dich wieder wie du selbst fühlst.

Fokussiere dich auf deine Atmung und versuche, alles andere auszublenden. Mach dir bewusst, dass alle Mütter an diesem Punkt standen und niemand die Reise in die Elternschaft mit einem fertigen Plan antritt. Du hast noch genug Zeit, um dich auf die Geburt, das Wochenbett und das Leben mit Baby vorzubereiten. Geh alles Schritt für Schritt an und überfordere dich nicht.

Versuche, die (vermeintlichen) Probleme objektiv zu sehen und informiere dich in Bereichen, die dich verunsichern. Je mehr du weißt, desto weniger kann dir Angst machen. Sprich mit Freundinnen oder Verwandten, die Kinder haben und lass dich von ihnen auf den Boden der Tatsachen zurückbringen. Irgendwie geht es immer weiter und wenn du dich durch eine Situation durchgekämpft hast, ist sie rückblickend oft halb so wild.

Ein körperlicher und seelischer Ausnahmezustand



Vor allem in der Zeit, in der du dein Baby noch nicht spüren kannst, ist die abstrakte Vorstellung von diesem winzigen Wesen mit seiner rasend schnellen Entwicklung kaum zu fassen - oder zu erklären. Die Angst vor dem Unbekannten, die Vorfreude auf dein Kind, die Nervosität, nagende Selbstzweifel und die Frage, ob du das alles schaffst und eine gute Mama für dein Baby sein wirst, sind ganz normal.

Es ist unmöglich, diese Gefühlswelt so zu beschreiben, dass dein Partner oder deine kinderlosen Freundinnen sie in ihrem ganzen Umfang verstehen können. Gespräche mit schwangeren Freundinnen oder befreundeten Mamas sind deshalb in dieser Zeit Gold wert. Dabei solltest du allerdings eines immer im Hinterkopf behalten: Jede Schwangerschaft ist anders!

Wenn du dich also mit anderen Schwangeren und Mamas austauschst, denke immer daran, dass ihre Geschichte nicht deine ist. Vielleicht war ihnen permanent schlecht, während du dich pudelwohl fühlst. Manche Frauen schieben nach ein paar Wochen eine Riesenkugel durch die Gegend, anderen sieht man die Schwangerschaft in den ersten Monate kaum an. Auch eine zweite

Schwangerschaft kann bei derselben Frau völlig anders sein als die erste, und das unabhängig vom Geschlecht des Babys.

Sieh meine Tipps und Infos deshalb am besten wie ein Baukasten-System: Suche dir die Dinge raus, die du brauchen kannst und die dir deine Schwangerschaft erleichtern. Den Rest lässt du links liegen und denkst nicht weiter drüber nach. Doch was ist, wenn dich negative Gedanken und die Angst vor der Zukunft so gar nicht mehr aus ihren Fängen lassen wollen und dich fest im Griff haben? Oft hilft es schon, wenn du dich aktiv mit ihnen auseinandersetzt.

..... *Tipp*

Versuch dich an der übelsten Schwarzmalerei, die du dir vorstellen kannst. Mal dir das schlimmstmögliche Szenario aus! Was könnte alles schiefgehen? Was alles kann passieren? Was würde dich so richtig aus der Bahn werfen?

Und jetzt kommt der Trick: Du gehst die Situation gedanklich durch und überlegst dir Strategien und Lösungen. Wie könntest du die Lage wieder in den Griff bekommen? Gibt es Hilfen, die du in Anspruch nehmen kannst?

Der Sinn und Zweck der Übung: Kannst du zuversichtlich sagen, dass du einen Weg gefunden hast,

mit dem schlimmsten aller denkbaren Fälle umzugehen, muss dir der Rest keine Angst mehr machen. Du kannst wieder freier atmen, weil du weißt: Du findest eine Lösung.

Hilft dir selbst das nicht mehr, ist es Zeit für ein Gespräch bei deiner Gynäkologin oder deinem Hausarzt. Deine mentale Gesundheit ist nicht nur für dich wichtig – auch dein Baby profitiert davon, wenn dein Stresslevel niedrig ist. Belastende Situationen und Überforderung gehören zum Elterndasein dazu. Es ist deshalb wichtig, dass du deine persönliche Grenze kennst und nicht zögerst, wenn du professionelle Hilfe brauchst. Für dein Baby kannst du am besten sorgen, wenn es dir gut geht. Selbst, wenn du Zweifel hast und es dir unangenehm ist, mit diesem Anliegen zum Arzt zu gehen, solltest du dir einen Ruck geben.

Tipp

Kennst du schon das Elterntelefon? Hier findest du anonym Gesprächspartner bei Sorgen und Nöten rund um das Thema Elternschaft und kannst dir außerhalb deines Familien- und Freundeskreises objektiv Feedback und Input holen. Die Beratung ist kostenlos und das Telefonat wird nicht in den Einzelverbindungsdaten gelistet – so musst du niemandem davon erzählen oder Fragen dazu

beantworten, wenn du nicht willst. Die ehrenamtlichen Mitarbeiter des Elterntelefons erreichst du unter 0800 111 0 550 (Montag-Freitag 9-17 Uhr, donnerstags bis 19 Uhr).

Das Geheimnis der Super-Moms

Weißt du eigentlich, was für eine herausragende körperliche Leistung eine Schwangerschaft ist? Rund 50.000 Kalorien muss eine Frau investieren, um eine Schwangerschaft auszutragen. In Kombination mit dem anstrengenden und kräftezehrenden Finale, der Geburt, möchte ich behaupten: Jede Frau, die Schwangerschaft und Geburt hinter sich bringt, verdient den Titel „Super-Mom“! Insofern darfst du dir gern jetzt schon einmal selbst auf die Schulter klopfen und stolz auf das sein, was du da leistest.

Gesellschaftlich – und in den Köpfen von Schwangeren und Müttern – gehört zu einer Super-Mom aber noch mehr. Vor dem ersten Kind haben viele Frauen wahnwitzige Vorstellungen davon, was sie alles tun müssen, um eine gute Mutter zu sein. Kein Zucker vor dem ersten Geburtstag, keine Medien vor dem zweiten Geburtstag, Stoffwindeln, Babyschwimmen, PEKiP-Kurse, lang genug stillen (aber bloß nicht zu lang), Brei aus Bio-Zutaten selbst kochen, Schlafen im eigenen Bett – die Liste lässt sich beliebig fortführen.

Erkennst du dich darin wieder? Dann lass dir eins gesagt sein von einer Mama, die vor dem ersten Kind ähnliche Gedanken hatte und mit jedem weiteren Kind entspannter geworden ist: Es ist in Ordnung, Pläne und Ziele zu haben. Für viele frisch gebackene Eltern lassen sich diese ganzen Ansprüche aber nicht mit der Realität vereinbaren. Falls

auch du auch du und dein Partner dazu gehören, ist es kein Versagen oder Makel, diese Glaubenssätze und Vorstellungen ziehen zu lassen und nach den Alternativen zu leben, die für eure Familie funktionieren.

Schon ein unkompliziertes Anfängerbaby stellt das eigene Leben auf unvorstellbare Weise auf den Kopf und fordert seine Eltern. Ergänzt man die Ankunft dieses kleinen Wesens um Schlafmangel, Luft im kleinen Bäuchlein oder Entwicklungsschübe, sind Vorsatz und Umsetzbarkeit teilweise so weit voneinander entfernt wie Pluto von der Sonne.

Tipp

Die eigene Rolle als Mutter zu erkunden ist ein Prozess, der niemals abgeschlossen ist. Mit jeder neuen Entwicklungsphase deines Kindes ändert sich dein Selbstverständnis als Mutter und auch deine Vorstellungen von Erziehung. Klingt kompliziert? Sagen wir so: Ein Baby hat andere Bedürfnisse als ein Kleinkind als ein Grundschulkind als ein Teenager. Und nicht jedes Kind reagiert gleich gut auf dieselben Erziehungsansätze. Der beste Weg zum Ziel heißt also Flexibilität.

Das bedeutet nicht, dass du dir keine Gedanken darüber machen solltest, was dich als Mama ausmachen soll und wie du mit deinem Kind umgehen willst

- ganz im Gegenteil! Je eher du dir Gedanken darüber machst, desto besser! Beschäftige dich schon in der Schwangerschaft damit und gib dir damit die Zeit herauszufinden, was sich für dich stimmig und richtig anfühlt. Pläne machen kannst und solltest du immer - über den Haufen schmeißen und umdisponieren kannst du hinterher schließlich immer noch!

Aber jetzt zum eigentlichen Geheimnis der Super-Moms: Das Geheimnis ist - tatatataaa - nichts! Ja, richtig gehört, du kannst dich entspannen! Niemand, weder dein Kind noch dein Partner noch sonst jemand, braucht eine Super-Mom. Du musst lediglich eine normale, durchschnittlich gute Mutter sein - das reicht vollkommen aus und dein Kind wird glücklich aufwachsen und sich gut entwickeln.

Den Titel „Super-Mom“ bekommst du trotzdem, weil du sowieso schon so viel leistest.

Deine Superkraft: Selektive Wahrnehmung

Manchmal ist es wie verhext. Sobald du schwanger bist, siehst du plötzlich auch auf der Straße überall schwangere Frauen. Auch die Frage nach der idealen Mutterrolle stellt sich plötzlich immer wieder. Auf einmal fällt dir überall auf, wie Mütter um dich herum mit ihren Kindern umgehen. Beim Spaziergang im Wald, im Supermarkt

an der Kasse, zwischen den Regalen beim Drogeriemarkt oder in der Warteschlange beim Bäcker. Zusätzlich zu diesen fremden Mamas wirst du viel schärfer darauf achten, wie die Frauen in deinem Familien- und Freundeskreis ihre Rolle als Mama ausfüllen und mit ihren Kindern umgehen.

..... Tipp

Nutze diese Momente zum Beobachten. Wie gehen all diese Mamas mit ihren Kindern um? Haben sie strikte Prinzipien oder gehen sie eher mit dem Flow? Haben sie sich durch ihre Kinder verändert? Welche Ansprüche haben sie an die Erziehung? Harmoniert ihre Erziehung mit der ihrer Partner oder kommt es oft zu Stress und Streit? Frag dich ehrlich und unvoreingenommen, welche Aspekte du für deine eigene Rolle als Super-Mom gut findest und wo du für dich persönlich eine Grenze ziehen willst.

Je subtiler du die Mamas in deinem Leben unter Beobachtung stellst, desto besser funktioniert diese kleine Feldstudie übrigens. Niemand wird gern beobachtet oder beurteilt und gerade Mütter stehen in gesellschaftlicher Hinsicht unter einem immensen Druck. Willst du authentische Reaktionen statt mustergültigen und pädagogisch einwandfreien Erziehungspraktiken, dann musst du eher wie ein Spion vorgehen - heimlich beobachten, aber nicht zu

direkt nachfragen. Bleib Undercover, sonst wirst du nur Vorzeige-Mütter erleben!

Von der Gegenwart aus lohnt sich auch ein Blick in die Vergangenheit. Wie wurdest du erzogen? Was haben deine Eltern bei dir gut, was schlecht gemacht? Du darfst deine eigene Kindheit und die Erziehung deiner Eltern und Großeltern allerdings ruhig kritisch hinterfragen. Denn sicherlich gibt es einiges, was du bei deinen Kindern besser machen willst. Setzt du dich aktiv damit auseinander, was gut und was schlecht lief, was du fortführen willst und welchen Dingen du in deiner Erziehung keinen Raum mehr geben willst, gehst du einen beachtlichen Schritt.

Hierbei geht es übrigens nicht darum, deine Eltern zu verurteilen oder Groll zu hegen. Jede Generation hat andere Herausforderungen zu bewältigen und wird durch die Erziehung der Generation vor ihr entscheidend geprägt. Auch du wirst diese Erfahrung machen: Vor Fehlern ist kein Elternteil sicher und im Nachhinein lässt sich vieles anders beurteilen als in der Situation selbst.

..... *Tipp*

Kinder haben eine bemerkenswerte Fähigkeit, die wunden Punkte unserer Vergangenheit aufzuspüren und genau da zu drücken, wo es wehtut. Kleine,

- Ende der Leseprobe -

Jetzt bestellen (Amazon)



<https://www.amazon.de/dp/3911217110>

Impressum

Deutschsprachige Erstausgabe Juli 2025
Copyright © 2025 Veronika Jungbauer

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, nicht gestattet.

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Veronika Jungbauer wird vertreten durch:

Christian Holthaus
Juifenstr. 1
81373 München
info@irgendwo-verlag.de

Covergestaltung und Satz: Wolkenart – Marie-Katharina Becker,
www.wolkenart.com

1. Auflage

ISBN: 978-3-911217-11-8