

Debora Hofmann

Mit Checklisten
und Raum für
eigene Notizen

Schwangerschaftsbegleiter

Alles Wichtige für neun spannende Monate

DTE





www.meinquadro.de

Debora Hofmann: Schwangerschaftsbegleiter – Alles Wichtige für neun spannende Monate
Quadro Nr. 28

© 2012 Down to Earth · Laubacher Str. 16 II · 14197 Berlin

Gestaltung: www.michaelzimmermann.com

Fotos: istockphoto.com - izusek (1); photocase.com - krockenmitte (6), archfreak (14),
mathias the dread (22), five (30)

Druck: Müller Fotosatz & Druck GmbH, Selbitz · Printed in Germany
ISBN 978-3-86270-649-5

Zitate stammen aus der Zitate-Sammlung »Gut gesagt«, Down to Earth Verlag, 2008.

Impulshefte, Quadros und Bücher als Apps für Smartphones: www.textunes.de

Bezug

Im Buchhandel oder beim Verlag:

Down to Earth bei Chrismedia

Robert-Bosch-Str. 10

35460 Staufenberg

Tel: 06406 - 8346 0

Fax: 06406 - 8346 125

E-Mail: dte@chrismedia24.de



Mehr Inspiration und weitere Quadros gibt es unter
www.down-to-earth.de und www.meinquadro.de





Eine Frau, die ein Kind erwartet, sollte sein wie eine Siegerin.

—Lily Braun

Herzlichen Glückwunsch!

■ Zwei kleine Streifen auf dem Schwangerschaftstest werden zur Gewissheit: Du bekommst ein Baby! Dazu gratuliere ich dir von Herzen. Vielleicht kam das überraschend und war nicht so geplant, oder du hast es schon lange herbeigesehnt.

Vor dir liegen neun spannende Monate, die ich mit einer Bergbesteigung vergleichen möchte: Am Anfang steht die große Euphorie und Vorfreude. Du hast den Gipfel fest im Blick, doch die ersten Etappen sind noch leicht. Vielleicht bist du froh und glücklich. Oder du bist auch unsicher: Was kommt auf mich zu? Werde ich alles schaffen? Gehst du den Weg alleine? Oder mit einem starken, zuverlässigen Partner?

Unterwegs gibt es dann leichtere Abschnitte, die angenehm zu laufen sind. An Lichtungen schaust du nach oben und genießt die Vorfreude. Eventuell kannst du dir bereits vorstellen, wie es sich anfühlt, dein Baby im Arm zu halten. Sicherlich kommen auch steile Anstiege, die nervig und ermüdend sind.

Nach dem letzten steilen Abschnitt und großem körperlichen Einsatz hast du es endlich geschafft: Dein Baby ist da.

Dieser Schwangerschaftsbegleiter kann dazu beitragen, dass du die Monate so schön und entspannt wie möglich erlebst. Er ist entsprechend deiner Schwangerschaftswochen in vier Teile gegliedert. Die Daten dazu trägst du einfach entsprechend deines errechneten Geburtstermins selbst ein. Du findest kleine Anregungen zum Nachdenken. Daneben hast du Platz, deine Gedanken und Fragen festzuhalten oder auch Erinnerungen einzukleben. Nutze die Seiten so, wie es zu dir und deiner Schwangerschaft passt.

Noch ein Hinweis: Du bist schwanger, wirst aber wahrscheinlich zusammen mit deinem Partner ein Elternpaar. Dem versuche ich jeweils durch eine entsprechende Anrede gerecht zu werden.

Jetzt wünsche ich dir eine entspannte Schwangerschaft mit wunderschönen, unvergesslichen Momenten.



Aufregende Neuigkeiten

Allem Anfang wohnt ein Zauber inne.
—Hermann Hesse

■ Wie fühle ich mich im Moment?

- | | |
|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> abenteuerlustig | <input type="checkbox"/> schlapp |
| <input type="checkbox"/> ängstlich | <input type="checkbox"/> ruhig |
| <input type="checkbox"/> angespannt | <input type="checkbox"/> zufrieden |
| <input type="checkbox"/> aufgeregt | |
| <input type="checkbox"/> besorgt | oder: |
| <input type="checkbox"/> dankbar | |
| <input type="checkbox"/> durcheinander | |
| <input type="checkbox"/> einsam | |
| <input type="checkbox"/> enthusiastisch | |
| <input type="checkbox"/> erschreckt | |
| <input type="checkbox"/> erstaunt | |
| <input type="checkbox"/> erwartungsvoll | |
| <input type="checkbox"/> fröhlich | |
| <input type="checkbox"/> glücklich | |
| <input type="checkbox"/> hilflos | |
| <input type="checkbox"/> konfus | |
| <input type="checkbox"/> liebevoll | |
| <input type="checkbox"/> neugierig | |
| <input type="checkbox"/> müde | |
| <input type="checkbox"/> stolz | |
| <input type="checkbox"/> stocksauer | |

■ **Tipp** _____
Es ist normal, dass du widersprüchliche Gefühle hast. Zugleich ist es notwendig, dass du gerade in dieser Phase gut für dich sorgst und dir Hilfe suchst, wenn du merkst, dass dir alles zu viel wird. Das ist besonders wichtig, wenn der Vater des Kindes unsicher ist oder dich nicht unterstützen will oder kann.

Hilfe findest du zum Beispiel online bei der Schwangerenberatung der Caritas: www.caritas.de/schwangerschaftsberatung



*Wandlung ist notwendig wie die
Erneuerung der Blätter im Frühling.
—Vincent van Gogh*

Erste Veränderungen

■ Erinnerungen festhalten

Dies waren die ersten körperlichen oder emotionalen Veränderungen, die ich an mir wahrgenommen habe:

A large area of dotted lines for writing notes.

Phase 1
1.-10. Schwangerschaftswoche:





Tests und Untersuchungen

Wer sichere Schritte tun will, muss sie langsam tun.

—Johann Wolfgang von Goethe

■ **Checkliste**

- Übersicht Tests und Untersuchungen: fokus-leben.de/pranatale-diagnostik
- Welche machen für uns Sinn?
- Wo und wann wollen wir sie machen?
- Was kosten sie?

■ **Tipp**

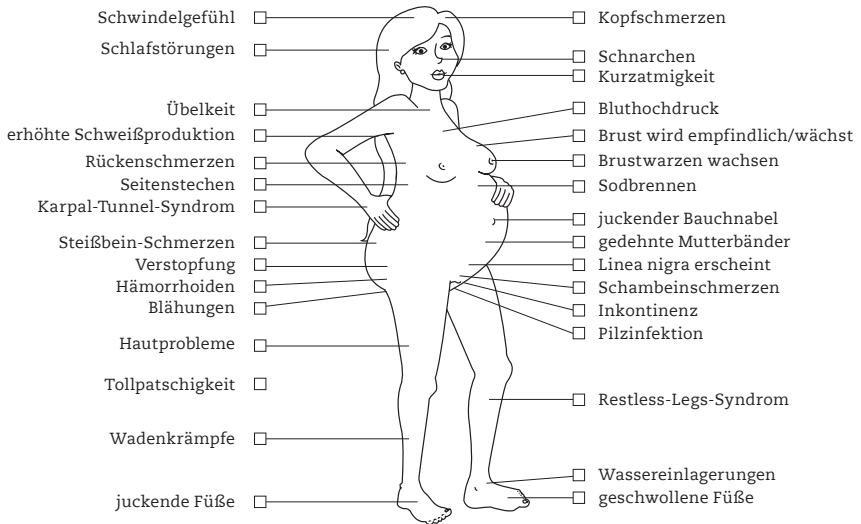
Lasst euch schon bald vom Arzt oder der Hebamme genau zu möglichen Tests informieren. Dann könnt ihr gemeinsam ohne Zeitdruck überlegen und entscheiden.

Körperliche Beschwerden

Mikroskope wissen sehr gut, welchen Mist Kleinvieh machen kann.

—Martin Gerhard Reisenberg

■ Hier kannst du alle deine Schwangerschaftsbeschwerden mit einem Kreuzchen markieren. Und dich darüber freuen, dass du nicht an allen theoretisch möglichen »Nebenwirkungen« leidest.





Ein Medikament kann als wirksam bezeichnet werden, wenn dessen Begleiterscheinungen die Gesundheit weniger gefährden, als die Krankheitsursache.

—Daniel Mühlemann

Ideen zur Linderung

A large area of dotted lines for writing ideas.

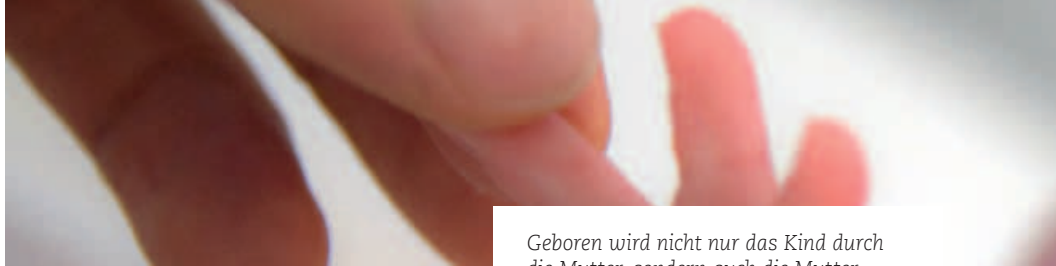
- **Tipp** Hast du schon eine Hebamme für die Nachsorge? Sie hat auch vor der Geburt schon wertvolle Hinweise.
fokus-leben.de/vorgesprach



Wenn das Baby da ist

■ Endlich ist der neue Erdenbürger da. Jetzt überschlägt sich erst mal alles. Nimm dir Zeit, deine Empfindungen festzuhalten.

A large area of dotted lines for writing notes.



Geboren wird nicht nur das Kind durch die Mutter, sondern auch die Mutter durch das Kind.

—Gertrud von Le Fort

■ Fragen

- Wie habe ich die Geburt erlebt?
- Was war anders als erwartet?
- Welche neuen Seiten habe ich an meinem Partner entdeckt?
- Was waren meine ersten Gedanken, als ich mein Kind im Arm hatte?

■ Tipps

Eine Geburt ist ein einschneidendes Erlebnis, das gut verarbeitet werden will. Deine Hebamme, der Partner, eine gute Freundin oder die eigene Mutter können geeignete Gesprächspartner sein.

Danksagungskarten gehören für die meisten dazu, kosten aber Zeit und Kraft. Wägt gut ab, was zu welchem Zeitpunkt möglich ist.

Wer hat uns was geschenkt? Liste zum Eintragen: fokus-leben.de/geschenke



Empfehlungen

■ **Material:** Jede Frau hat unterschiedliche Fragen und jede Schwangerschaft verläuft ein bisschen anders. Deshalb empfehle ich dir, dein persönliches Informations- und Vorbereitungspaket zu schnüren, entsprechend deiner Bedürfnisse.

Folgendes Material ist ein guter Anfang:

- Karven (u.a.): *Das große Schwangerschaftsbuch*, Rowohlt Verlag (besonders schön: ein Bild und Beschreibung zu jeder Schwangerschaftswoche)
- Stadelmann: *Die Hebammensprechstunde*, Ingeborg Stadelmann Eigenverlag (zahlreiche Tipps zur Linderung von Schwangerschaftsbeschwerden und Hinweise für eine möglichst natürliche Geburt)
- Wiechers: *Fit in der Schwangerschaft* (eine DVD, die hilft, in der Schwangerschaft fit zu bleiben und sich auf die Geburt vorzubereiten)

■ **Checklisten:** Gemeinsam mit einer befreundeten Hebammenpraxis haben wir hilfreiche Checklisten für euch entwickelt: fokus-leben.de/checklisten

■ Zur Autorin

Debora Hofmann ist zweifache Mutter und hat Soziologie, Politik und BWL studiert. Sie bloggt unter www.deborahofmann.com. Sie freut sich auf dein Feedback unter www.facebook.com/schwangerschaftsbegleiter





Nicole Schenderlein
Hochzeitsplaner
Alles Wichtige für den
großen Tag, 40 Seiten

Vor einer Hochzeit gibt es viel zu organisieren und zu planen. Der Hochzeitsplaner hilft mit Checklisten und Tipps dabei, alles Wichtige im Blick zu behalten und mit viel Vorfreude dem großen Tag entgegen zu gehen. Ideal für alle, die sich trauen.

Quadro Nr. 6



Damaris Graf
Gut kommunizieren
Training für bessere
Beziehungen, 40 Seiten

Dieses Quadro vermittelt Basiswissen der Kommunikation: Du lernst, Kommunikationsbarrieren zu entdecken und zu entfernen und Beziehungen zu stärken. Ideal für alle, die besser miteinander ins Gespräch kommen möchten.

Quadro Nr. 7

Viele Titel gibt es
auch als E-Book



Kerstin Hack
Liebe
schlicht + ergreifend,
160 Seiten

Liebe ist mehr als ein Gefühl. Es ist ein Weg zu leben. Ein Buch voller Inspiration für Partnerschaft und Mitmenschlichkeit. Von A wie Annahme bis Z wie Zukunftszeit. Anregungen und praktische Ideen für alle, die in der Liebe wachsen wollen.

schlicht + ergreifend Nr. 4



Kerstin Hack
Lebensfreude
Die Fülle des Lebens
entdecken, 40 Seiten

Dein Leben ist eigentlich ganz in Ordnung, aber irgendwie fehlt es dir an Lebensfreude? Dann ist dieses Quadro genau richtig für dich. Es erklärt, welche Haltungen und Handlungen zur Freude führen. Es bietet Inspiration, wie du verlorene Lebensfreude wiederfinden kannst.

Quadro Nr. 15

Schwangerschaftsbegleiter

Eine Frau, die ein Kind erwartet, sollte sein wie eine Siegerin. —Lily Braun

Du bist schwanger? Herzlichen Glückwunsch! Was für ein Grund zur Freude! Schon bald wirst du wahrscheinlich feststellen: Widersprüchliche Gefühle, viele Fragen und neue Erfahrungen gehören ebenso dazu wie Entscheidungen und Organisatorisches.

Im Schwangerschaftsbegleiter gibt es reichlich Platz, um deine Gedanken festzuhalten. Du findest praktische Tipps und hilfreiche Checklisten sowie Fragen, die dich zum Nachdenken anregen. Weil er klein und handlich ist, kannst du ihn immer mitnehmen.

Erfahrungen, Kontakte, Ideen und Termine kannst du darin gleich notieren. So wirst du nichts Wichtiges vergessen und nebenbei entsteht ein schönes Erinnerungsstück an eine spannende Zeit.

Ideal für alle, die diese neun Monate bewusst erleben möchten.

 **Quadro** | Schwanger sein – leicht gemacht

DTE
Down to Earth

Mit freundlicher Empfehlung von:

ISBN 978-3-86270-649-5



9 783862 706495