

LIZ FRASER

# Ich bin dann mal zwei



Der **entspannte**  
Ratgeber für  
Schwangerschaft  
und Babyzeit

**G|U**

# Sie sind schwanger? Herzlichen Glückwunsch!

Sollte es Sie ängstigen, was da gerade mit Ihnen passiert, oder Sie fürchten sich vor Ihrem neuen Leben als Mutter, lesen Sie die folgenden Zeilen in den nächsten neun Monaten immer wieder, wenn Sie Zuspruch benötigen:

 Mutter zu werden ist das Beste, was Ihnen je passieren wird. Lesen Sie diesen Satz ein paarmal. Drucken Sie ihn aus. Kleben Sie sich einen Zettel damit an die Stirn (und zwar am besten seitenverkehrt geschrieben, damit Sie ihn im Spiegel lesen können ...). Glauben Sie daran.

 Mutter zu werden ändert Ihre Einstellung zu allen Dingen im Leben. Manchmal ist das Muttersein wirklich schwer und eine Herausforderung. Aber Sie kriegen es hin. Glauben Sie mir. Sie schaffen es!

 Sie bekommen Geschenke zum Muttertag. Hurra!

 Wenn Ihre Stimmung einmal total im Keller sein sollte, halten Sie sich vor Augen: Ihr Baby wird erst zu einem Klein- und Schulkind, dann zu einem Teenager und schließlich einem Erwachsenen heranreifen. Sie werden einige der schönsten Augenblicke Ihres Lebens mit ihm verbringen. Das Muttersein wird Ihren Alltag bereichern, und Sie werden sich fragen, wie Sie sich deshalb jemals Sorgen machen konnten.

# INHALT

Vorwort .....	8
---------------	---

## VORBEREITUNG IST ALLES

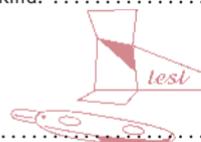
Leben Sie <b>gesund!</b> .....	11
Entgiften Sie sich .....	11
Tun Sie etwas für Ihre Fitness .....	12
Gute Nachrichten! .....	14



<b>Ganz normale Sorgen</b> werdender Mamas .....	15
Ich fühle mich nicht sehr mütterlich. ....	15
Ich will nicht dick werden. ....	17
Aber wird meine Figur nicht ruiniert? .....	18
Und wenn ich das alles nicht hinkriege? .....	19
Und was wird aus meinem Beruf? .....	19
Es ist mir sehr unangenehm, mich ständig vom Arzt »da unten« untersuchen zu lassen. ....	21
Mir graut vor den Schmerzen. ....	21
Und was ist, wenn meine Beziehung in die Brüche geht? .....	22
Ich bin schon zu alt/noch zu jung für ein Kind. ....	23

## SCHWANGERSCHAFT – ALLER ANFANG IST SCHWER

Der entscheidende Augenblick .....	26
Müde, müde, müde .....	27
Wie bringe ich es <b>den anderen bei?</b> .....	29
Wann sollte es mein Arbeitgeber erfahren – und wie wird er darauf reagieren? .....	29
<b>Ein paar körperliche Veränderungen,</b> die Ihnen (und anderen Leuten) jetzt auffallen .....	31
Meine Taille ist futsch! .....	32
<b>Morgenübelkeit:</b> Könnt' ich doch nur ... ..	33
Warum bin ich nur so eine Jammerliese? .....	34
Ich esse zu wenig, weil mir immer so schlecht ist. Schadet das meinem Baby? .....	34
Was kann ich tun, damit mir wieder besser wird? .....	35
Das wird Sie <b>aufheitern</b> .....	37





## SCHWANGERSCHAFT – DER MITTELTEIL 38

<b>Noch mehr körperliche Veränderungen</b> .....	39
Tolles Haar .....	39
Tolle Nägel .....	39
Der Po und die Oberschenkel .....	40
Die Arme .....	40
Das Gesicht .....	40
Die Linea nigra .....	41
Die Milchproduktion .....	41
Sodbrennen .....	42
Schlafstörungen .....	42
Seltsame Gelüste .....	42
Der Riesenbauch .....	43
Die Haut .....	43
Ein Alien in meinem Bauch .....	44
Dehnungsstreifen .....	45
<b>Gut aussehen: Unter allen Umständen!</b> .....	47
Modetipps für die Schwangerschaft .....	48
Lebenswichtige Garderobe für werdende Mütter .....	51
<b>Halten Sie sich fit!</b> .....	53
Die besten Sportarten in der Schwangerschaft .....	54
Aktivitäten, auf die Sie lieber verzichten sollten .....	57
<b>Für wie viele muss ich eigentlich essen?</b> .....	58
Also gut. Und wie viel soll ich denn nun essen? .....	58
Essstörungen .....	60
<b>Kosmetik und Wohlfühlprogramm –</b>	
ja gern, aber schadet das dem Baby nicht? .....	64
Haarfärbemittel .....	64
Aromatherapie .....	64
Massagen .....	66
Fußreflexzonenmassage .....	66
<b>Sex: Warum, wie und wann?</b> .....	67
<b>Untersuchungen, Untersuchungen ...</b> .....	69
Die wichtigsten Vorsorgeuntersuchungen .....	69
Zusätzliche Untersuchungen .....	72
<b>Gesundheitsfragen</b> .....	73
Gartenarbeit .....	73

# INHALT

Haustiere .....	73
Medikamente .....	74
Äußere Einflüsse .....	75

## BALD GEHT'S LOS!

76



... und noch mehr <b>Veränderungen</b> .....	77
Hilfe! Wo ist die nächste Toilette, bitte? .....	77
Rückenschmerzen .....	77
Ich fühle mich in keiner Position mehr richtig wohl ... ..	77
Schmerzen und Krämpfe .....	78
Hämorrhoiden .....	78
Dehnungsstreifen .....	78
Vorwehen .....	79
<b>Was Sie jetzt anschaffen sollten</b> .....	80
Babysachen .....	80
Kinderwagen .....	81
Babykörbchen .....	84
Kinderbett .....	84
Und sonst noch ... ..	86

## Nestbautrieb .....

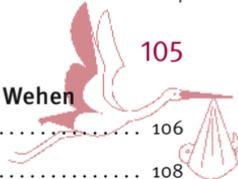
Der voraussichtliche Geburtstermin – <b>mit Betonung auf »voraussichtlich«</b> .....	93
»Wann kommt denn dein Baby?« .....	93
Und noch mehr Unwahrscheinlichkeiten .....	95

## Das ist Ihre **letzte Chance** ... ..

Alles für die <b>Kliniktasche</b> .....	99
Damit die Sache nicht ganz so freudlos wird .....	104

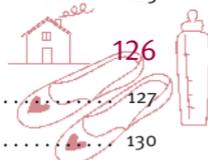
## DIE GEBURT

105



Also dann – <b>wie kann man das Einsetzen der Wehen beschleunigen?</b> .....	106
Sind das jetzt schon <b>Wehen</b> ? .....	108
Falsche Wehen .....	109
Echte Wehen .....	110
Panik .....	111
Ihr Geburtsplan: <b>Improvisieren ist alles</b> .....	113
Wie meine Geburten völlig aus dem Ruder liefen .....	114

<b>Wahl von Geburtsort und -art</b> .....	115
Zu Hause .....	115
Wassergeburt .....	116
Aktive Geburt .....	117
Ein Wort zur Hebamme .....	117
<b>Die Wahrheit tut weh</b>	
(das ist die reinste Wahrheit, also ...) .....	119
Ein paar Tatsachen über Geburtsschmerzen .....	119
Kostenlose Schmerzmittel! Kostenlose Schmerzmittel! (Immer her damit ...) .....	120
<b>Es kommt</b> .....	123
Nach der Geburt .....	124
Das war's: Jetzt sind Sie dran .....	125
<b>DIE ERSTEN TAGE ALS MAMA</b>	
<b>Die ersten 24 Stunden</b> .....	126
<b>Jetzt sind wir eine Familie</b> .....	130
Instinkt? Von wegen! .....	130
<b>Stillen</b> .....	133
Ein paar Tipps und Fachbegriffe .....	136
Häufige Sorgen stillender Mütter .....	139
Die richtige Stillernährung .....	142
<b>So bauen Sie eine Bindung zu Ihrem Baby auf</b> .....	144
Postnatale Verwirrung .....	146
<b>Stimmungstiefs</b> .....	148
<b>Sexy Mama: So kommen Sie in Form</b> .....	151
Wenn Sie stillen .....	154
Wenn Sie nicht stillen .....	155
Wie soll ich denn jetzt die Zeit finden, um zu trainieren? .....	156
<b>Hilfe, ich hab' nichts anzuziehen!</b> .....	158
Das Problem: Stillen .....	158
Das Problem: Auf den Knien rumkrabbeln .....	160
<b>Schönheitstipps, wenn die Zeit knapp ist</b> .....	161
Frischgebackene Mama, neues Make-up .....	161
Haare .....	163



# INHALT

## DIE ERSTEN TAGE: IHR BABY



165

<b>Babypflege: der Grundkurs</b> .....	166
Ein Baby wickeln .....	166
Ein Baby baden .....	169
Schlafenszeit .....	171
Schnuller .....	177
Babymassage .....	177
Wenn das Baby schreit: ein Notfallplan .....	179
Eine Strafe: Koliken .....	183
Geben Sie sich nicht die Schuld am Weinen .....	184
<b>Babysachen</b> .....	185
Das werden Sie brauchen .....	186
<b>Was soll ich bloß mit ihm anfangen?</b> .....	189
Essen, schlafen, Windeln vollmachen .....	190
Anregungen .....	190
Kuckkuck! .....	190
Wiederholung .....	191
Vorlesen .....	191
Singen und Tanzen .....	191
Ab nach draußen .....	192

## DAS ERSTE JAHR



193

<b>Bestandsaufnahme: Wie läuft es für Sie?</b> .....	194
Wer bin ich? .....	196
Hilfreich: Unterstützungsnetzwerk .....	200
Postnatale Depression .....	203
Babysitter .....	207
Psychische Veränderungen .....	208
Stressbewältigung .....	209
So tun, als ob .....	210
Alte Freunde: Wo sind sie geblieben? .....	211
Ich bin die Einzige .....	212
Sex? Sex? Das meinst du doch nicht ernst? .....	213
Nullpunkt: dort, wo Sie jeden Abend landen .....	219
Loslassen .....	221
Das Leben ist eine Achterbahn .....	222
<b>Ihr Baby</b> .....	225
Aktivitäten .....	225
Ein paar medizinische Infos .....	229
Hygiene: Machen Sie sich keinen Kopf .....	235

Rosa für Jungs, Blau für Mädchen .....	237
Drei im Bett ist einer zu viel ... .....	237
Von der Brust entwöhnen, auf Beikost umstellen .....	239
Öko-Baby .....	244
Öko-Windeln .....	245
Ich hasse dich, Mami .....	247
Kleine Freude .....	248
Achten Sie auf Ihre Ausdrucksweise .....	249
Was Sie tun und fühlen ... .....	250
Grenzen setzen .....	254
Sweets for my Sweet, Sugar for my Baby .....	256
Es ist ein Genie! Meilensteine in Babys Entwicklung .....	258
<b>Sie selbst</b> .....	266
Mit einem Baby aus dem Haus gehen .....	267
Spontaneität (der kürzeste Abschnitt in diesem Buch) .....	268
Essen gehen .....	269
Reisen mit einem Baby .....	271
Auch Ihr Zuhause verändert sich .....	280
Was Sie an Ihrem Auto ändern sollten .....	287
<b>Neue Beziehungen</b> .....	288
Ihr Partner .....	288
Großeltern .....	297
Es bleibt in der Familie .....	300
Andere Mamis .....	301
<b>ZURÜCK IN DEN BERUF</b> .....	307
Ich brauche einen Job: <b>Teil eins</b> .....	309
Ich brauche einen Job: <b>Teil zwei</b> .....	311
<b>Potenzielle Katastrophen am Arbeitsplatz</b> .....	317
Geben Sie Ihr Bestes .....	320
<b>Und wer kümmert sich um mein Baby?</b> .....	321
Welche Möglichkeiten gibt es? .....	321
Schuldgefühle .....	325
<b>Garderobe</b> einer berufstätigen Mutter .....	326
<b>UND ZU GUTER LETZT ...</b> .....	328
Register .....	330
Impressum .....	336





## Überlebensstipps für die erste Zeit

- **Lügen Sie.** Wenn Sie noch nicht so weit sind, dass Sie es Ihren Freunden und Verwandten verraten möchten, sollten Sie sich ein paar absolut glaubwürdige »Übrigens, ich war gestern Abend schon wieder auf so einer tollen Party (oder Vernissage)«-Geschichten zurechtlegen. So lässt sich erklären, warum Sie seit neuestem mehrmals kurz hintereinander an Ihrem Schreibtisch einnicken, und das noch vor Ihrem ersten Morgenkaffee (den Sie jetzt plötzlich verdächtigerweise auch nicht mehr trinken).
- **Kämpfen Sie nicht dagegen an.** Diese Art von Müdigkeit lässt sich nicht durch den regelmäßigen Konsum doppelter Espressos in den Griff bekommen. Während der Schwangerschaft gibt Ihr Körper Ihnen unmissverständlich zu verstehen, was er braucht; die Intensität Ihrer Müdigkeit in der ersten Schwangerschaftsphase kann also nur bedeuten, dass Sie jetzt so viel wie möglich schlafen sollten. Wer weiß – vielleicht bereitet die Natur Sie ja einfach nur auf Jahrzehnte voller schlafloser Nächte vor.
- **Bewegen Sie sich.** Jetzt können Sie es wenigstens noch. Außerdem haben Sie mehr Energie und sehen auch besser aus, wenn Ihre bleichen Wangen gut durchblutet sind – und Sie vergessen wenigstens vorübergehend, wie elend Sie sich fühlen. Aber treiben Sie jetzt bitte keinen übermäßig anstrengenden Sport mehr, und probieren Sie auch nichts Neues aus. Sie wissen ja, Ihr Körper ist zurzeit ein bisschen von der Rolle. Also verlangen Sie ihm nur das ab, was er bereits kennt und gut schafft.
- **Denken Sie immer wieder daran, dass diese Phase nicht lange dauert.** Wenn es sein muss, schreiben Sie sich diesen Satz auf Ihren Spiegel. Die anfängliche Müdigkeit verschwindet normalerweise nach etwa einem Monat wieder. Also gönnen Sie sich die Ruhe, die Ihr Körper jetzt braucht, und freuen Sie sich auf bessere Zeiten.



## WIE BRINGE ICH ES DEN ANDEREN BEI?

Wann sollten wir es unseren lieben Mitmenschen sagen? Da die ersten Schwangerschaftsmonate am riskantesten sind und Abgänge in den ersten zwölf Wochen am häufigsten vorkommen, möchten Sie Ihre Neuigkeit vielleicht so lange für sich behalten, bis diese Hürde genommen ist. Und es hat auch noch einen weiteren Vorteil, nicht gleich damit herauszurücken: Wenn Ihre Freundinnen so spät wie möglich davon erfahren, laufen Sie wenigstens nicht Gefahr, dass ihnen die Sache langweilig wird, noch bevor das Baby in Ihrem Bauch überhaupt konkrete Formen angenommen hat. Neun Monate sind eine verdammt lange Zeit, um sich für eine Sache zu begeistern, die einen nicht direkt betrifft. Wenn Sie Ihre große Neuigkeit also so lange geheim halten, bis man sie Ihnen ohnehin ansieht (was normalerweise nach etwa vier Monaten der Fall ist), sind Sie bereits in einem fortgeschrittenen Schwangerschaftsstadium – und das ist für Ihre Mitmenschen garantiert viel spannender. Andererseits hat es aber auch gewisse Vorteile, wenn Sie es Ihren Freunden und Angehörigen gleich dann offenbaren, sobald Sie die Gewissheit haben: Denn dann können sie Ihnen über das schwierige Anfangsstadium hinweghelfen, wenn Ihnen ständig übel ist, Ihre Brüste spannen und Sie bei jeder Gelegenheit in Tränen ausbrechen. Und wenn in diesen ersten Wochen tatsächlich irgendetwas schiefgehen sollte (was erstaunlich häufig passiert), dann ist Ihnen die Unterstützung Ihrer Freunde und Verwandten sicher, die Sie in dieser traurigen Situation bestimmt dringend brauchen. Die Entscheidung liegt ganz bei Ihnen.

### Wann sollte es mein Arbeitgeber erfahren – und wie wird er darauf reagieren?

Wann Sie Ihrem Chef gegenüber mit der Neuigkeit herausrücken und wie Sie dabei vorgehen, bleibt Ihnen überlassen. Vielleicht haben Sie eine super Beziehung zu Ihrem Vorgesetzten und Ihre Firma ist extrem

familienfreundlich; dann wird man Ihnen als Reaktion auf Ihre Eröffnung wahrscheinlich einen Strauß Blumen und das erste Paar Baby-schühchen in die Hand drücken. Wenn Sie dagegen eine wichtige Rolle bei irgendeinem großen Projekt spielen, das drei Wochen vor Ihrem voraussichtlichen Geburtstermin abgeschlossen werden soll, wird man die Nachricht vermutlich weniger begeistert aufnehmen.

Es gibt jedoch ein paar wichtige **gesetzliche und praktische Gesichtspunkte**, die Sie wissen sollten:

### **Ihr Arbeitgeber darf Ihnen nicht kündigen, weil Sie schwanger sind.**

Um Anspruch auf Mutterschutz zu haben, müssen Sie Ihren Arbeitgeber von Ihrer Schwangerschaft unterrichten. Vom Zeitpunkt Ihrer Meldung bis zwei Monate nach der Geburt Ihres Babys stehen Sie unter Kündigungsschutz. Und Sie müssen ihm auch sagen, wann Sie Ihren Mutterschaftsurlaub anzutreten gedenken.

Sie dürfen während der Arbeitszeit zu den Vorsorgeuntersuchungen oder Geburtsvorbereitungskursen gehen, ohne dass Ihnen das Gehalt gekürzt wird.

Sie müssen einem potenziellen Arbeitgeber beim Bewerbungsgespräch nicht mitteilen, dass Sie schwanger sind; und wenn Sie das Thema doch zur Sprache bringen sollten, darf er Sie deshalb nicht benachteiligen (was er aber wahrscheinlich doch tut – allerdings höchstwahrscheinlich unter dem Vorwand, Sie seien für den Job über- oder unterqualifiziert oder ein anderer Quatsch).

Eine genaue Darstellung Ihrer Mutterschaftsrechte in allen Details wäre viel zu langweilig für dieses schöne Buch. Falls Sie sich ausführlich zu diesem Thema informieren möchten: Unter der Internetadresse <http://www.gesetze-im-internet.de/muschg/index.html> finden Sie alle Einzelheiten, die Sie darüber wissen sollten.



## EIN PAAR KÖRPERLICHE VERÄNDERUNGEN, DIE IHNEN (UND ANDEREN LEUTEN) JETZT AUFFALLEN

Das Folgende dürfte auch den Mann in Ihrem Leben interessieren.

● Gleich nach dem Startschuss für die Schwangerschaft wird sich Ihr Körper komplett verändern – möglicherweise sogar erschreckend schnell. Eine positive »Nebenwirkung« der Schwangerschaft besteht darin, dass Ihre Brüste größer werden. Selbst wenn Sie vorher so gut wie gar keinen Busen hatten, werden Sie jetzt eine Oberweite entwickeln, die Ihnen zumindest dann ein bewunderndes »Boaaaahh« einträgt, wenn Sie zufällig an einer Baustelle vorbeikommen.

### **Weitere erste Schwangerschaftsanzeichen, die Ihnen schon ein paar Wochen nach der Befruchtung auffallen werden, sind:**

- Ihre Brüste werden erst empfindlicher und spannen (Mist) und dann deutlich größer (Hurra!).
- Die Haut rund um Ihre Brustwarzen wird dunkler. (Falls Sie es wissen möchten: Diese Region heißt Warzenhof.)
- Vielleicht wird Ihnen jetzt auch öfter schwindelig.
- Es fällt Ihnen immer schwerer, den Bauch einzuziehen. Fast fühlt es sich so an, als litten Sie an starken prämenstruellen Wassereinlagerungen – die aber diesmal leider nicht wieder weggehen, sondern immer schlimmer werden. Echt sexy.
- Sie schlafen schlecht, obwohl Sie völlig erschöpft sind. Das wird Ihnen ziemlich absurd vorkommen – aber so ist es nun einmal.
- Sie haben plötzlich wirre, hektische Träume, in denen Sie bereits ein Baby haben, aber lauter schreckliche Sachen damit anstellen: Sie lassen es aus dem Fenster der obersten Etage von H&M fallen, vergessen es an einer Bushaltestelle oder denken nicht daran, es aus der Badewanne zu heben, bevor Sie essen gehen. Machen Sie sich deshalb keine Sorgen.



# Bald geht's los!

**N**un beginnt die »letzte Runde« – das dritte Schwangerschaftstrimenon. Diese Phase kommt einem oft unverhältnismäßig lang vor – als ob sich plötzlich alles in Zeitlupe abspielen würde. O-H G-O-T-T ..., I-C-H B-I-N J-A I-M-M-E-R N-O-C-H S-C-H-W-A-N-G-E-R ...! Nun, da es bis zur Geburt nur noch ein paar Monate dauert, ist es endgültig zu spät, um den Kopf in den Sand zu stecken. Wenn Sie sich in der 24. Schwangerschaftswoche mal im Spiegel begutachtet haben und hundertprozentig sicher waren, dass Sie beim besten Willen nicht noch dicker werden können, dann wird das Endstadium wahrscheinlich ein ziemlicher Schock für Sie sein. Denn jetzt werden Sie wirklich sehr, sehr rund, und es wird Zeit, sich auf den Start in Ihr neues Leben als Mama vorzubereiten. Das ist eine ziemlich unbequeme, aufregende, frustrierende und nervende Phase, die man nur überlebt, indem man sich währenddessen möglichst gut beschäftigt.



## ... UND NOCH MEHR VERÄNDERUNGEN

(Aber keine Sorge: Jetzt haben Sie's bald geschafft.) Damit es Ihnen weder zu langweilig noch zu wohl wird, hat Ihr Körper für die letzten ein bis zwei Monate noch ein paar besondere Überraschungen parat. Und die haben es in sich ...

### Hilfe! Wo ist die nächste Toilette, bitte?

Inzwischen ist Ihr Baby groß und drückt Ihnen dauernd auf die Blase, sodass Sie ständig auf die Toilette müssen. Dazu kommt noch, dass Sie jetzt wahrscheinlich dazu neigen, viel zu trinken, um nicht auszutrocknen und keine Hämorrhoiden zu bekommen. Also müssen Sie wahrscheinlich öfter als einmal pro Stunde auf die Toilette. Und wenn Sie das Gefühl haben, Sie müssen jetzt, schieben Sie es bitte nicht auf – das könnte peinlich werden!

### Rückenschmerzen

Ein großer, schwerer Bauch macht oft auch Rückenschmerzen. Meistens tut einem in der Schwangerschaft das Kreuz weh, weil man das Gewicht des Babys dort am deutlichsten zu spüren bekommt. Jetzt ist es besonders wichtig, auf eine gute Haltung zu achten. In der Nacht und am frühen Morgen sind die Rückenschmerzen häufig besonders schlimm; aber sie lassen sich lindern, indem Sie die Anzahl der Kissen zwischen Ihren Beinen auf zwei oder vielleicht sogar drei erhöhen.

### Ich fühle mich in keiner Position mehr richtig wohl ...

Ich weiß. Und den Luxus, sich im eigenen Körper wohlfühlen, werden Sie auch erst wieder erleben, wenn Ihr Junior endlich das Licht der Welt

## Das Problem: Auf den Knien rumkrabbeln

Das vergaß ich immer wieder, bis es zu spät war und meine besten Hosen ruiniert waren. Sobald Sie ein Baby haben, werden Sie jede Menge Zeit auf dem Boden verbringen. Sie werden sich hinknien, um es zu wickeln, im Schneidersitz auf dem Boden hocken und es anhimmeln oder andere Dinge tun, die nicht gut für Hosen sind.

Die Lösung: Tragen Sie zu Hause nicht Ihre besten Stücke. Aber lassen Sie sich auch NICHT dazu verleiten, immer nur Jogginghosen anzuziehen – man gerät allzu leicht in diesen Trott, aber so kommen Sie sich bald wie ein hässlicher alter Fettkloß vor. Außerdem geht es von da an immer weiter bergab – bis zu grauer Unterwäsche und ungewaschenen Haaren.



Zur Abwechslung

top gestylt

Es macht übrigens richtig Spaß, sich einmal pro Woche so richtig in Schale zu werfen. Dann fühlen Sie sich wieder attraktiv und erwachsen und glauben, dass die Zukunft vielleicht doch noch ein paar glanzvolle Tage für Sie bereithält, solange Sie nur durchhalten.



## SCHÖNHEITSTIPPS, WENN DIE ZEIT KNAPP IST

Niemand hat ein größeres Bedürfnis danach, sich schön zu fühlen, als eine junge Mutter. Monatelang gab es für Sie nur Umstandskleidung, geschwollene Knöchel und Gespräche über Ihre Vagina, bei denen jeder mithören durfte. Anschließend bestand Ihr Leben aus ständigem Schlafentzug, einem Baby, das Sie rund um die Uhr braucht, und einem Körper, den Sie nicht mehr wiedererkennen. Da ist es nur logisch, dass Ihr Selbstbewusstsein jetzt einen Kick braucht.

Aber gut auszusehen, wenn man gerade ein Baby bekommen hat, ist gar nicht so einfach: Denn jetzt haben Sie nur noch einen Bruchteil Ihrer Zeit für sich allein; Ihr Badezimmer ist mit Plastikspielzeug anstatt mit Duftkerzen bestückt; und wenn Sie tatsächlich mal ein Make-up entdecken, das wahre Wunder wirkt, werden Sie bald merken, dass es sich kaum auftragen lässt, wenn man dabei ein strampelndes Baby auf der Hüfte herumträgt. Zu allem Überfluss wird sich Ihr Hautbild inzwischen auch ziemlich verändert haben, sodass Sie ganz andere Produkte brauchen.

Aber verzweifeln Sie nicht! Es gibt ein paar einfache Möglichkeiten, Ihre Schönheitspflege zu erleichtern und erfolgreicher zu gestalten. Sie müssen sich nur an Ihre neuen Lebensumstände anpassen, dann werden Sie sich bald wieder großartig fühlen und auch so aussehen.

### Frischgebackene Mama, neues Make-up

Für das Make-up einer jungen Mutter gibt es eine goldene Regel: So einfach wie möglich. Nach der Geburt passiert nämlich irgendetwas Seltsames mit dem Gehirn, was das Urteilsvermögen ernsthaft beeinträchtigen kann. Wenn Ihnen leuchtend blauer Mascara schon vor der Geburt Ihres Babys nicht stand, dann steht er Ihnen wahrscheinlich

auch hinterher nicht; also bleiben Sie bei Ihrem alten Stil. Ich war nach der Geburt meiner drei Kinder auch felsenfest davon überzeugt, dass pinkfarbener Lipgloss mich gesund und sexy aussehen ließ; heute zuckte ich jedes Mal zusammen, wenn ich mir Fotos von damals anschaue.



### Lassen Sie sich nicht gehen!

Lassen Sie sich nicht gehen. In der ersten Zeit werden Sie sich vielleicht schon hundeeelend fühlen. Nehmen Sie sich trotzdem etwas Zeit, um sich zu verschönern und gut zu fühlen. Das gibt Ihrem Selbstwertgefühl den Auftrieb, den Sie brauchen, und Sie überstehen die schwierigen ersten Monate viel leichter. Glauben Sie mir: Sie sind es wert!

- **Lippenstift** ist meiner Meinung nach keine gute Idee, wenn Sie ein Baby haben; denn wahrscheinlich werden Sie es (genau wie ich) ständig abküssen, und dann sieht es aus, als ob es Masern hätte. Lippenbalsam ist die optimale Lösung.
- Außerdem rate ich Ihnen, in den ersten Monaten auf **Parfüm** zu verzichten; denn Ihr Baby erkennt Sie an Ihrem Geruch und baut auf diese Weise eine Bindung zu Ihnen auf. Wenn Mama nach Chanel Nr. 5 duftet, dann riechen auch alle anderen Frauen mit Chanel Nr. 5 nach Mami. Sehr verwirrend.
- **Make-up** aufzutragen, während ein Baby nach dem Mascara grapscht und Ihnen an den Haaren reißt, kann sich ganz schön schwierig gestalten. Ich hatte am Ende mehr Foundation auf dem T-Shirt als im Gesicht, denn die winzigen Babyfinger kamen immer irgendwie in die Flasche und verschmierten das Make-up überall.



Wenn Sie Ihr Gesicht nicht total verhunzen wollen, nehmen Sie sich für Ihr Make-up viel Zeit, und versuchen Sie es aufzutragen, während Ihr Baby schläft.

Oder setzen Sie das Kind in die Wippe, während Sie sich schön machen. Das ist besser, als es auf der Hüfte zu tragen – es sei denn, es macht Ihnen nichts aus, wenn das Baby von Ihrem Eyeliner probiert.

## Haare

Ihr Haar sieht in den ersten Monaten nach der Geburt wahrscheinlich ganz schön fertig aus: Die Müdigkeit macht es matt und strähmig; nach der Geburt fallen einem die Haare oft büschelweise aus; und ich schwitzte in den ersten Monaten jede Nacht wie verrückt, sodass meine Haare am nächsten Morgen total fettig waren. Sah echt super aus. Zum Glück können Sie Ihr Haar ohne viel Mühe wieder gut in Form kriegen. Das ist die beste Methode, sich einen peppigen »Ich bin eine Wundermami«-Look zu verleihen.

- Lassen Sie sich die Haare beim Friseur föhnen. Das verwandelt Sie am schnellsten aus einem Putzlumpen in eine atemberaubende Schönheit. Das ist zwar der schiere Luxus – aber den haben Sie sich verdient!
- Als vielbeschäftigte Mutter brauchen Sie eine Frisur, die sich leicht und schnell in Form bringen lässt. Am besten, Sie tragen Ihre Haare so lang, dass Sie sie zu einem Pferdeschwanz zusammenbinden können: Das macht ÜBERHAUPT keine Mühe; außerdem fallen die Haare dann weder in Ihre Augen noch Ihrem Baby in die Hände.
- Ändern Sie Ihren Stil nicht radikal. Die meisten jungen Mamis, die so etwas tun, bereuen es spätestens nach 48 Stunden. Warten Sie damit lieber ein halbes Jahr, bis Sie wieder zu vernünftigen Gedanken in der Lage sind.



## Zeit für sich: Wenn Ihr Kind schläft

Babys schlafen in den ersten Wochen fast ständig. Das ist eine wunderbare Gelegenheit, einige Dinge zu erledigen; denn wenn Ihr Baby erst mal so weit ist, dass es tagsüber meistens wach bleibt, kommen Sie zu gar nichts mehr.

- **Gehen Sie einkaufen.** Denn das wird sehr schwierig, sobald Ihr Baby seinen eigenen Stil entwickelt, zum Beispiel: »Dieser Laden wäre viel schöner, wenn ich alle Shampooflaschen auf den Boden schmeiße.« Also gehen Sie jetzt.
- **Lassen Sie sich die Haare machen.** Ein Neugeborenes verschläft mühelos einen Haarschnitt und eine Tönung samt Föhnen; also lassen Sie sich beim Friseur verwöhnen, und verlassen Sie den Salon so schick wie eines von diesen Models in der Werbung, die dauernd ihre Haare schütteln und feste, elastische Brüste haben. Auch wenn Sie sich vielleicht nicht so fühlen – Haare können wunderbar lügen.
- **Setzen Sie sich in ein Café.** Die meisten Cafés sehen eigentlich eher aus wie Kinderkrippen. Das liegt daran, dass alle Mütter ab und zu mal aus dem Haus wollen, um eine Tasse Kaffee zu trinken und sich wieder wie ein Teil der Welt zu fühlen. Das kann Sie in Ihrem schwankenden Glauben bestärken, dass das Leben tatsächlich weitergeht und dass auch für Sie irgendwann wieder schöne Tage kommen.
- **Machen Sie zu Hause etwas Kreatives.** Wenn Sie künstlerisch begabt sind, ist das Ihre einzige Chance, Ihr Talent zu nutzen, denn Leim + Tacker + waches Baby = Besuch im Krankenhaus.
- **Beschäftigen Sie Ihr Gehirn.** Lesen Sie, lernen Sie Italienisch, lösen Sie Kreuzworträtsel, schreiben Sie ein Gedicht, machen Sie Ihre Steuererklärung – egal was. Ihr Gehirn dürstet danach, sich zur Abwechslung mal mit etwas anderem zu beschäftigen als mit Babys.
- **Beantragen Sie für Ihr Baby einen Kinderausweis.** Am besten, Sie erledigen diesen Papierkram jetzt gleich, solange Ihr Kind noch so viel schläft.



# Die ersten Tage: Ihr Baby

**E**in Baby zu versorgen ist ungefähr so, wie ein Ikea-Möbel zusammenzubauen – nur ohne Anleitung. Denn Babys kommen nun mal nicht mit Handbuch auf die Welt, und Sie bekommen von ihnen auch weder Unterstützung noch irgendwelche hilfreichen Tipps. Und da Sie bei Ihrem Baby nicht immer wieder von vorn anfangen können, haben Sie relativ wenig Spielraum, um Unsinn anzustellen.

Sollten Sie bereits zu wissen glauben, wie man ein Neugeborenes versorgt, dann sind Sie entweder ein einsames Genie, oder Sie täuschen sich gründlich. Da ich davon ausgehe, dass Sie sich mit den täglichen Anforderungen eines zarten, anspruchsvollen Babys noch nicht so gut auskennen (mir ging es schließlich auch so), möchte ich Ihnen nun eine kleine Einführung in dieses Thema geben. Falls Ihnen das alles zu banal und schulmeisterlich vorkommt, kann ich nur sagen: »Warten Sie ab ...«

## BABYPFLEGE: DER GRUNDKURS

### Ein Baby wickeln

Betrachtet man Körperausscheidungen als unschöne Begleiterscheinung des Lebens, dann ist es definitiv eine unschöne Begleiterscheinung des Mama-Seins, Baby popos abwischen zu müssen. Und Sie werden Ihrem Baby jeden Tag zigmal den Popo abwischen und volle Windeln entsorgen müssen (wesentlich öfter, als Sie es bei so einem kleinen, süßen Geschöpf erwartet hätten), aber ganz so schlimm ist es auch wieder nicht. Windelnwechseln ist immer noch appetitlicher als manch anderes.

In den ersten Wochen verändert sich der Stuhl eines Babys auf seltsamste Weise: Am Anfang ist er teeartig schwarz und heißt Kindspech; später wird er gelb mit weißen Sprenkeln, weil sich die Zusammensetzung Ihrer Milch ändert. Das alles kommt zwar etwas überraschend, ist aber völlig normal. Wie »richtiger« Stuhl sehen die Ausscheidungen Ihres Babys erst aus, sobald Sie zufüttern. Wenn Sie Ihr Kind stillen, riecht sein Stuhl gar nicht so unangenehm; doch sobald Sie ihm Fläschchen geben, sollten Sie sich beim Wickeln auf üble Gerüche gefasst machen.



### Auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten

Flaschenkinder trocknen leichter aus als gestillte Babys und neigen daher auch zu Verstopfung. Wenn Sie den Eindruck haben, dass der Stuhl Ihres Babys zu trocken ist und dass es manchmal – na ja, ziemlich fest drücken muss, geben Sie ihm zusätzlich zur Milch abgekochtes, abgekühltes Wasser, damit der Stuhl dünnflüssiger wird.



Aber zurück zum Thema: Mit etwas Übung geht Ihnen das Wickeln genauso in Fleisch und Blut über wie das Auftragen Ihres Eyeliners: Nach den ersten hektischen Versuchen erledigen Sie es mit links, sogar mit Telefonhörer zwischen Ohr und Schulter, wenn Sie mit der Reinigung telefonieren. Baby-Aa? Kein Problem.

Doch bis Sie so weit sind, bringt Sie das Wickeln an die Grenzen Ihrer Feinmotorik. Überall Babybeinchen, Hautfalten, Aa, Feuchttücher, noch mehr Aa, Gestank, noch mehr Beinchen, zusätzlich auch noch Ärmchen – oh Gott, wie krieg' ich die Windel in den Eimer –, verschüttetes Wasser, Baby lotion ... Und die Kleine schreit mal wieder wie verrückt.

### Und das geht alles dabei schief

- Ihr Baby macht genau in dem Augenblick Pipi, in dem Sie die Windel abnehmen. Wenn es ein Junge ist, steht Ihnen jetzt eine kleine Dusche bevor – die hat zwar eine ziemliche Reichweite, trifft aber meistens nicht.
- Ihr Baby winkelt seine Beinchen an und tunkt dabei seine Fersen in sein Aa, um das dann auf der Wickelauflage zu verschmieren. Deshalb ist eine möglichst lange Auflage so praktisch. Versuchen Sie, die Füße des Babys festzuhalten und über seinen Kopf zu heben. Ja, es ist wirklich so gelenkig.
- Sie kippen die Wasserschüssel um und machen alle Sachen Ihres Babys nass, sodass Sie es nicht nur wickeln, sondern auch noch umziehen müssen. Also achten Sie darauf, dass Sie beim Wickeln möglichst viel Platz haben, und halten Sie die sauberen, trockenen Sachen Ihres Babys vom Wickelbereich fern.
- Sie wenden Ihren Blick für eine Nanosekunde von der Wickelauflage ab und sind voller Aa. Niemals. Behalten Sie die Gefahrenzone IMMER im Blick!
- Sie legen die schmutzige Windel in die Nähe seiner Füßchen, und während Sie die Hand nach einem Waschlappen ausstrecken, fängt es an zu strampeln, verwickelt sich in der Stinkewindel und ... Nicht sehr schnuckelig, also legen Sie die schmutzige Windel immer außerhalb der Reichweite zappelnder Gliedmaßen.

Diese Liste hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Selbst mich überraschten nach siebenjähriger Wickelerfahrung (das heißt, ich muss in meinem Leben über 10 000 Windeln gewechselt haben) immer wieder ungeahnte Komplikationen.

In vielen Babybüchern wird die Anschaffung eines Wickeltisches empfohlen; ich habe immer nur eine Wickelauflage auf den Boden gelegt. In ein paar Monaten kann Ihr Baby sich schon umdrehen und wegkrabbeln. Wenn es dann auf dem Boden liegt – kein Problem; bei einem Wickeltisch kann das böse enden.



### Legen Sie vor dem Wickeln Folgendes bereit

- **Wickelauflage.**
- **Wattebäusche.** Ich bin mit den kleineren besser zurechtgekommen; und sie reichen auch länger.
- **Frisches, warmes Wasser in einer Schüssel.**
- **Feuchte Tücher.** Kaufen Sie sie am besten immer im Sonderangebot; aber versuchen Sie, so lange wie möglich mit Wattebäuschen auszukommen, die Sie in warmes Wasser tauchen. Das ist billiger und sanfter, und mit den Wattebäuschen lässt sich auch gut Babys Gesicht reinigen. Je weniger Chemikalien, umso besser. Armer Babypopo.
- **Papiertücher.** Günstig und praktisch – Sie brauchen sie massenweise.
- **Eine saubere Windel.** Ausgepackt und einsatzbereit.
- **Einen Windelmülleimer** oder eine Plastiktüte, in die Sie das Stinkeding versenken können.
- **Ein Spielzeug,** um Ihr Baby abzulenken und seine Hände zu beschäftigen.

Selbst wenn Sie alles griffbereit haben, sind immer noch jede Menge Pannen drin. Aber es hilft wenigstens etwas. Sie kriegen das schon hin!



## Ein Baby baden

Die ersten Versuche enden normalerweise in einer ziemlich Katastrophe, weil die meisten Mütter dazu eine Babybadewanne benutzen. Schlechter. Plan.

Ich kann Ihnen auch sagen, warum: Stellen Sie sich vor, Sie sind ein kleines Baby und waren monatelang in einer warmen, geschützten, dunklen Umgebung. Und jetzt sind Sie plötzlich in einer kalten, hellen, verwirrenden, lauten Welt. Und nun stellen Sie sich vor, man zieht Sie splitternackt aus und taucht Sie in lauwarmes Wasser, gehalten von zwei ungeschickten Händen, deren Besitzerin offensichtlich panische Angst davor hat, Sie fallen zu lassen, weil Sie dann womöglich auf der Stelle ertrinken. Erfolgsrezept für ein ziemlich unangenehmes Badeerlebnis für Mami und Baby, stimmt's?

### **Die Lösung: Baden Sie zu zweit**

Wir haben unsere funkelneue Babybadewanne nur zweimal benutzt und dann für immer ausrangiert; und das war die beste Entscheidung unseres Lebens. Statt Geschrei, Gerutsche, Geplansche, Hektik und Panik gab es nun beruhigende, harmonische, himmlische Badezeiten. Wenn Sie mit Ihrem Baby in die Wanne steigen, können Sie es viel besser halten, und es fühlt sich in Ihren Armen sicher – die optimale Gelegenheit, die liebevolle Beziehung zu Ihrem Kind zu verstärken. Ich kann Ihnen das nur wärmstens empfehlen.

Vielleicht haben Sie auch schon vom »Ellenbogentest« gehört: Wenn man den Ellenbogen ins Badewasser taucht, sollte sich das weder zu heiß noch zu kalt anfühlen. Wahrscheinlich werden Sie das auch ein paar Tage lang machen, weil Sie felsenfest entschlossen sind, alles »richtig« anzustellen; irgendwann merken Sie dann, dass das ziemlich blöd ist, und streichen dann einfach nur ein paar Mal mit Hand und Unterarm durchs Wasser – das reicht, um festzustellen, ob das Wasser okay ist. Das Badewasser Ihres Babys sollte nur etwas wärmer sein als seine Körpertemperatur – für Sie fühlt sich das lauwarm an. Lassen Sie Badezusätze in den ersten Monaten lieber weg. Sie sind jetzt überflüssig.



## Über die Autorin

Liz Fraser ist Expertin für Erziehungsfragen und veröffentlichte in Großbritannien drei Bestseller zu den Themen Mütter und Familie. Sie arbeitet als Fernseh- und Radiomoderatorin und ist – in erster Linie – Mutter von drei Kindern.

Bevor sie Fernsehformate entwickelte, studierte sie Psychologie und Neurowissenschaften an der Universität von Cambridge. Nach der Geburt ihres dritten Kindes beschloss sie, ein Buch über das Mutterdasein zu schreiben – ein Buch, wie sie es für sich gewünscht hätte. Dieses Buch.

Liz Fraser lebt mit ihrer Familie in England, ist mit ihren Themen häufig Gast in Fernseh- und Radioshows und schreibt für Zeitungen und Zeitschriften.

Sie läuft sehr schnell, tanzt dafür sehr schlecht und macht Musik, wenn ihr niemand zuhören kann. Nachdem sie ihre Kindheit unter anderem in Frankreich und Deutschland verbrachte, spricht sie beide Sprachen fließend, auch wenn sie es heute lieber bei einem »Bitte ein Bier« belässt. Das scheint zu funktionieren.

# Leichter durch Schwangerschaft und Babyzeit

Wie ist es eigentlich wirklich, ein Kind zu bekommen? Nach drei Schwangerschaften und den Erfahrungen mit ihren Babys beschloss Liz Fraser, dieses Mami-Buch der etwas anderen Art zu schreiben. Statt mit rosa-hellblauer Brille und Vorschriften, wie man alles richtig zu machen hat, lieber mit ganz viel Humor, entwaffnender Ehrlichkeit und pragmatischer Hilfe fürs echte Leben.

-  **Geheimtipps von Mama zu Mama:** Erfrischende Ideen für alle Lebens- und Gefühlslagen, in die Sie als Schwangere und junge Mutter geraten können.
-  **Offen und tabufrei:** Infos, die Sie so nirgendwo anders finden werden und die Sie gelassener durchs Leben mit Baby kommen lassen.
-  **Durch dick und dünn:** Liz Fraser bestärkt Sie, auf Ihrem eigenen Weg als Mama und als Frau glücklich zu werden.

**G|U**

WG 467 Schwangerschaft  
ISBN 978-3-8338-2377-0



€ 17,99 [D]  
€ 18,50 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)