

Katharina Wallner

Baby-
bauch &
Bauch-
gefühl

MINI MUM

KREMAJR & SCHERIAU

**MINI
MUM**

Katharina Wallner

MINI MUM



KREMAJR & SCHERIAU

Anmerkungen

Anmerkungen

Die Embryogenese ist der biologische Prozess, der zur Bildung des Embryos führt. Er beginnt mit der Befruchtung der Eizelle und dauert etwa acht Wochen. Anschließend beginnt das Fetalstadium. Ungeborene Kinder werden ab diesem Zeitpunkt bis zur Geburt als „Fetus“ bezeichnet. In diesem Buch werde ich konsequent das vertrautere Wort „Baby“ verwenden.

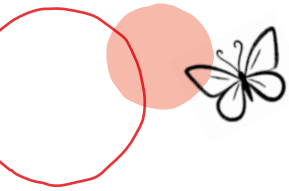
Den Begriff „Eltern“ und „Bezugspersonen“ verstehe ich als inklusive Formulierung, die zwei oder mehr Menschen einbezieht, die sich im familiären Umfeld um ein Kind kümmern. Ob sie die biologischen oder sozialen Eltern sind, ist davon unabhängig. Gerade Menschen, die ohne Partner:in ein Kind bekommen, liegen mir am Herzen und ich habe das Buch auch für all jene geschrieben.

Die Berufsbezeichnung „Hebamme“ gilt für alle Menschen, die diesen Beruf ausüben, und ist ein genderneutraler Begriff.

Haftungsausschluss

Alle aufgeführten Inhalte dienen zur neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung und sind wissenschaftlich fundiert. Sie basieren auf Studien, Forschungsberichten und Handlungsempfehlungen der *Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e.V.* sowie auf Empfehlungen der *Österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit*, dem *Europäischen Institut für Stillen und Laktation*, dem *Netzwerk Gesund ins Leben* und der *Weltgesundheitsorganisation*.

Die Informationen wurden nach ihrer Bedeutsamkeit vorsortiert und sind nicht vollständig. Sie ersetzen keine individuelle Beratung. Sie dienen nicht zur Selbstdiagnose. Sie stellen keinen medizinischen Rat dar. Im Falle gesundheitlicher Beschwerden wende dich bitte an ärztliches Fachpersonal. Bei der Anwendung der angegebenen Informationen erfolgt dies immer auf eigene Gefahr, Entscheidung und Verantwortung. Autorin und Verlag haften ausdrücklich nicht für etwaige Schäden und Folgeschäden, die durch die Anwendung der hier angegebenen Informationen und Erfahrungen entstehen können. Haftungsansprüche jeglicher Art sind daher ausgeschlossen.

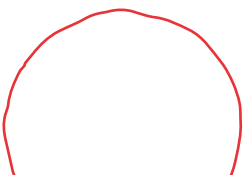


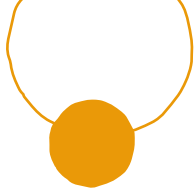
INHALT

TEIL EINS



Schön, dass du da bist!	11
SCHWANGERSCHAFT	17
Was steigert dein Wohlbefinden?	21
» Bewältigungsstrategien	22
» Schatzkiste – Ressourcen	24
» Yoga: Held:innenasanas	29
» Atmung	34
Erstes Schwangerschaftsdrittel	37
1. Nabelschnur	42
2. Plazenta	43
3. Blutungen in der Schwangerschaft	44
4. Schwangerschaftsbeschwerden	46
» Yoga zum Mobilisieren und Entspannen	50
5. Ein Körper für Zwei	58
» Yoga für Rumpf und Rücken	61
6. Bewegungsfreude	70
7. Ernährung	74
8. Gewichtsentwicklung in der Schwangerschaft	80
9. Kleine Erreger, große Aufregung	82
» Rezept für Kraftbrühe	87
Zweites Schwangerschaftsdrittel	88
10. Reisen	89
11. Zärtlichkeit und Sexualität	90
12. Geburtsvorbereitung	94
13. Wahl des Geburtsorts	100
14. Vorsorgeuntersuchung Schwangerschaftsdiabetes	105





Drittes Schwangerschaftsdrittel **107**

- 15. Nestbautrieb** **107**
 - » Einkaufsliste für das frühe Wochenbett **114**
 - » Packliste für die Geburt **115**
- 16. Damm** **118**
- 17. Beckenendlagen** **119**
- 18. Wann geht's los?** **124**
- 19. Geburtszeitraum** **127**

TEIL ZWEI



GEBURT **133**

- 1. Wehenbeginn: Bauchgefühl statt Stoppuhr** **138**
- 2. Was sagt uns eigentlich der Muttermund?** **141**
- 3. Kindliche Überwachung** **143**
- 4. Geburtsphasen** **145**
 - » Special EXKURS: Schmerz lass nach **152**
 - » High five gegen Angst **159**
- 5. Kaiserschnitt** **166**
- 6. Goldene Stunde** **171**



TEIL DREI



WOCHENBETTZEIT **181**

- 1. Nachbesprechung** **183**
- 2. Kuschelzeit** **185**
- 3. Wochenfluss** **188**
- 4. Die ersten Checks für das Baby** **191**
- 5. Nährende Zeit** **195**
 - » Stillpositionen **202**
- 6. Babyblues und Wochenbettdepression** **208**
- 7. Schlafen** **211**
 - » Pucken **215**
 - » So schläft das Baby sicher **218**



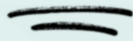
DA KOMMT NOCH WAS ... **221**

- Geburtsplan** **222**
- Nachwort** **227**
- Serviceteil** **228**
- Leseempfehlungen** **230**



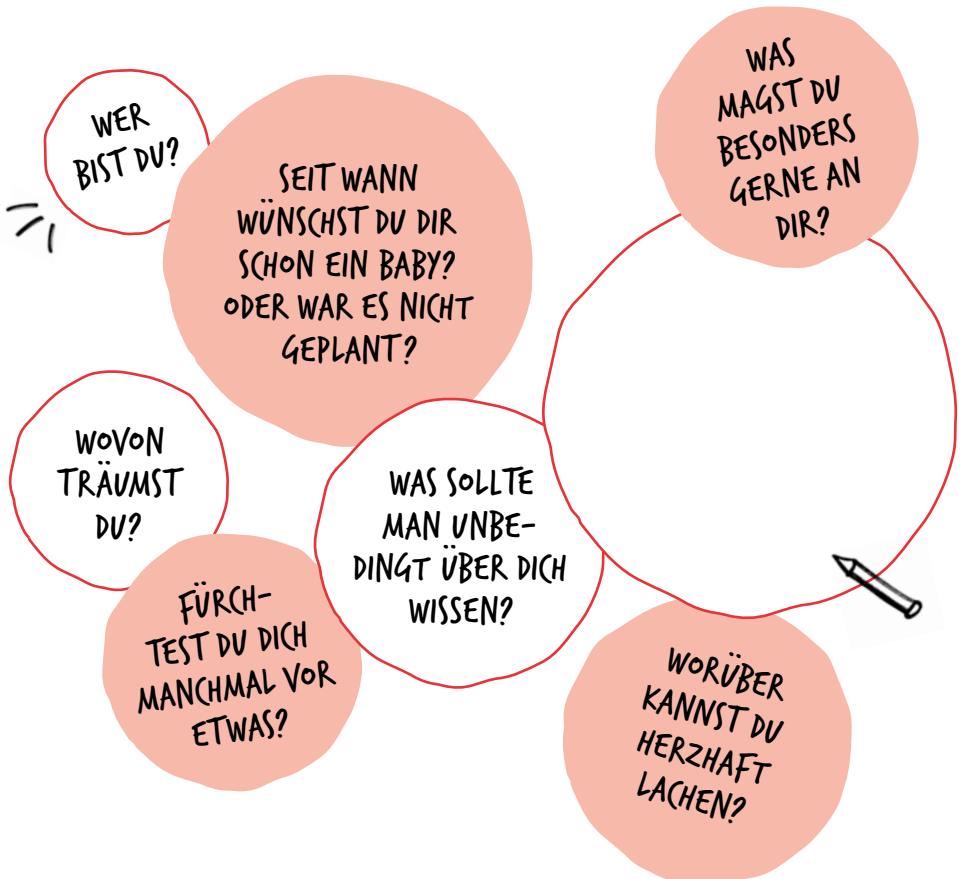
The background is a light teal color. There are several red circles of varying sizes scattered around the text. A small black sun icon with three rays is positioned above the word 'Kinder'.

**Kinder und
Ideen werden
geboren ...
... und
schreiben
Geschichte.**



Schön, dass du da bist!

Wie schön, dass Du dieses Buch aufschlägst. Es möchte dich durch die Zeit deiner **Schwangerschaft** begleiten **bis in die ersten Tage, die du gemeinsam mit deinem Baby erleben wirst**. Ich bin Katharina und seit vielen Jahren Hebamme und Yogalehrerin. Ich liebe meinen Beruf, die Natur, guten Kaffee und Babyellenbögen – es kommt auch auf Details und die Schönheit im Verborgenen an, finde ich. Enge Räume beklemmen mich und mit Cremespinat kannst du mich jagen. Künstliche Intelligenz finde ich verblüffend, meine ist ganz natürlich und mir wurde für die Glaubwürdigkeit dieser Aussage eine krasse Linksrechtsschwäche in die Wiege gelegt. Bitte erzähle du auch ein bisschen von dir.



Erstmal möchte ich dir von meinen **Stolpersteinen** auf dem Weg zu diesem Buch erzählen. Warum? Weil ich davon überzeugt bin, dass Höhen und Tiefen zusammengehören wie Berge und Täler, wie die Eizelle und die Samenzelle, Schwangerschaft und zwiespältige Gefühle. Wie die archaische Kraft der Geburt und die Sanftheit des Moments, wenn du dein Baby das erste Mal in den Arm nimmst. Gemeinsam entsteht etwas Wunderbares.

Um dieses Buch auf den Weg zu bringen, plante ich einen Schreiburlaub. Verschiedene Textfragmente lagen schon lange in meiner Schublade, bis endlich ein Zeitfenster aufging. Nun wollte ich mich in den Bergen zur Ruhe bringen und gleichzeitig alles, was ich in meinen **Berufs Jahren an Erfahrungen** gesammelt hatte, auf Papier bringen. Mir gefiel das klischeehafte Bild der hippen Autorin, die sich an einen inspirierenden Ort zurückzieht, um zu schreiben. Ich sehnte mich ohnedies nach Rückzug in ein „Outback“, zugegeben mit Brötchenservice und WLAN, mit Sonne, blauem Himmel, Ruhe und frischer Bergluft. Also buchte ich kurzerhand ein Zimmer auf einem Bergbauernhof. Soweit der Plan. Die Realität sah anders aus. Statt heiterer Sonne wurde mir tagelang Nebelsuppe aufgetischt und in der Stille fand ich keine Worte. Das Stimmengewirr der Kaffeehäuser und Freibäder, aus dem ich für gewöhnlich wie aus einer lebendigen Wordcloud meine Texte herunterlade, schien mir zu fehlen. Mantraartig wiederholte ich für mich „Wer die Berge liebt, muss auch Täler aushalten“, um mich zu beruhigen.

Mein Kopf war voll mit meiner eigenen Lebensgeschichte und Zweifeln, ob ich meinen hohen Ansprüchen an das Buch gerecht werden könnte. Ob ich mutig genug wäre, kontrovers diskutierte Themen anzugreifen. Wie sollte ich in dem Buch mit dem heiß diskutierten kränkelnden Gesundheitswesen im Allgemeinen umgehen und mit der Hebammenarbeit im Speziellen? Wie würde ich auf Kritik reagieren, die naturgemäß kommt, wenn man sich exponiert? Was, wenn sich meine Meinung zu einem Thema ändern würde, nachdem das Buch bereits gedruckt wurde? All das blockierte mich.

Keine einzige meiner Gehirnsynapsen schien bereit zu sein, sich mit den Inhalten für dieses Buch zu beschäftigen. Das große „Nichts“ um mich herum lenkte mich ab wie ein junges Kätzchen die eigene Schwanzspitze. Doch bevor sich die Katze in den Schwanz biss, inszenierte ich zur Ablenkung unter dem Hashtag #Writerslife eine Instastory nach der anderen, in denen, du ahnst es, alles wie am Schnürchen lief: Früh morgens platzierte ich neben meinem Apple einen Korb mit frischem Obst. „Gesunder Körper, gesunder Geist und so.“ Huhu, wo war aber meiner? Im Laufe des Tages gesellte sich frisch aufgebühter Kaffee in meine vermeintlich heile Welt und ich tischte meinen Follower:innen erneut mein happy face auf. Alle, also überwiegend Menschen, die ich kaum oder gar nicht kenne, sollten denken, dass es mir gut ging, dass ich voll die guten Vibes in mein Buch fließen ließ und ich nichts anderes tat als schreiben. Wer meine „G’schichteln“ mochte, schenkte mir gönnerhaft ein Herz. Nicht das eigene, klar. Aber das Belohnungszentrum jubelte trotzdem. Du kennst das? „Fake it, till you make it.“ So macht man das heutzutage, oder?



Bei sich zu bleiben und zu seinen Gefühlen zu stehen, **die ganze Gefühlspalette willkommen zu heißen**, ohne sie in gute und schlechte Gefühle einzuteilen, ist oft schwieriger als gedacht. Nicht zuletzt, weil die weichgezeichneten Scheinwelten in den virtuellen Paralleluniversen unsere Welt völlig auf den Kopf stellen. Dort werden auf Bildern Augenringe retuschiert, kein einziger Schwangerschaftsstreifen kommt uns in die Quere und egal wie schlaflos die Nächte

„ Wir verzerren die Wirklichkeit, bis wir unser filterloses Spiegelbild selbst kaum noch erkennen und uns das echte Leben unrealistisch erscheint.

Alle hervorgehobenen Zitate in diesem Buch, für die kein:e Urheber:in angegeben ist, kannst du mir zuordnen.

sind, die meisten zeigen sich happy peppy. Unrealistischer geht es kaum und selbst mit vereinten Kräften wird es nur schwer gelingen, diese Idealvorstellungen in die Realität zu bringen. Das Streben, fehlerlos und ohne Rückschritte voranzukommen, übt auf viele von uns enormen Druck aus. Wir selbst sind dabei oft unsere strengsten Kritiker:innen und nehmen uns ganz schön heftig in die Mangel.

Mein Buch möchte **ein entlastendes Plädoyer für weniger Perfektionismus und mehr Intuition** sein. Ich möchte dich darin bestärken, auf dein Bauchgefühl zu hören und dich von dem quälenden Gefühl zu verabschieden, 24/7 funktionieren zu müssen. Du Glückliche, wenn du nicht weißt, was ich meine. Wenn doch, lass dir an dieser Stelle gesagt sein:

„Du bist WUNDER-voll!“

Das sagte ich damals, in meiner Schreibkrise, auch mir immer wieder, und auf diese Weise kamen meine Leichtigkeit und mein Humor zurück. Ich wusste plötzlich wieder, was ich wollte: Ich wollte meine Erfahrungen mit dir teilen und dir Empfehlungen geben, die einerseits wissenschaftlich fundiert sind und andererseits praxiserprobt, und die dich in deiner Lebensrealität abholen. Mir ist klar, dass ein Buch nicht jedes Thema in jeder Facette abdecken kann. Das hat etwas richtig Gutes. Auf diese Weise bleibt dir, zwischen den Zeilen,

Platz für deine eigenen Gedanken. Schreibe sie auf, direkt hier hinein, fülle die Fragebögen aus, die du findest, und mache das Buch auf diese Weise zu deinem ganz persönlichen Exemplar.

Ich wünsche dir **eine WUNDER-VOLLE Zeit** und einen Weg, den du mit großer Freude selbstbestimmt gehst. Werde Follower:in deiner inneren Stimme.

VON HERZEN,
KATHARINA





Impressum

www.kremayr-scheriau.at

ISBN 978-3-218-01376-5

Copyright © 2024 by Verlag Kremayr & Scheriau GmbH & Co. KG, Wien

Alle Rechte vorbehalten

Cover, Satz und Illustrationen: Michaela Bertschler, buchgestaltung.at

Unter Verwendung von Adobe Firefly für die Schwarz-Weiß-Illustrationen

Cover-Foto: Liderina, [iStockphoto](https://www.istockphoto.com)

Lektorat: Ulrike Schrimpf

Projektleitung: Clara Schermer, vielseitig.co.at

Herstellung: vielseitig.co.at

Druck und Bindung: FINIDR, s.r.o., Czech Republic

