

Starke Mama

AUF DEM WEG ZUR MUTTERSCHAFT



DOULA EMMA

Starke Mama – Auf dem Weg zur Mutterschaft

Ein kleiner kurzer ganzheitlicher Begleiter durch
Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett
Geschrieben aus der Perspektive einer Doula –
für Mütter, die ihrem eigenen Weg vertrauen
wollen





Kapitel 1

SCHWANGERSCHAFT – LIEBEVOLL
BEGLEITET DURCH DIESE
BESONDERE ZEIT

Willkommen in deiner Schwangerschaft

Liebe Mama,
du befindest dich in einer ganz besonderen
Lebensphase, in der dein Körper
Wunderbares vollbringt und dein Herz sich
auf das neue Leben einstimmt.

Diese Zeit ist geprägt von Veränderungen,
Vorfreude, Fragen, kleinen Sorgen und
unendlicher Liebe.

In diesem Kapitel möchte ich dir
einfühlsames Wissen, praktische Tipps und
eine liebevolle Checkliste an die Hand geben,
damit du dich gestärkt, informiert und
getragen fühlst.

Dein Körper im Wandel

Während der Schwangerschaft verändert sich dein Körper auf vielfältige Weise.

Hormone wie Progesteron und Östrogen bereiten nicht nur dein Baby optimal vor, sondern auch deinen Körper auf die Geburt.

Du wirst vielleicht spüren, dass dein Bauch zieht, dein Rücken hin und wieder schmerzt oder du müde bist.

All das ist ein natürlicher Teil dieses Prozesses. Dein Körper wächst, passt sich an und schafft einen sicheren Raum für dein Baby.

Manche Beschwerden können durch kleine, liebevolle Maßnahmen erleichtert werden.

Ein warmes Bad oder eine sanfte Massage lindern Verspannungen. Sanfte Bewegung, wie Spaziergänge oder Yoga, unterstützt deinen Rücken und gibt dir neue Energie.

Achte darauf, genügend zu trinken und deinem Körper Pausen zu gönnen, wann immer du sie brauchst.

Häufige Beschwerden & kleine Helfer

- Übelkeit / morgendliche Übelkeit:
Ingwertee, kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt, trockenes Brot am Morgen
- Rückenschmerzen: Wärme, Schwangerschaftskissen, sanfte Dehnübungen, Spaziergänge
- Müdigkeit: Kurze Pausen, Powernaps, ausreichend Schlaf, liebevolle Selbstfürsorge
- Sodbrennen: Aufrecht sitzen nach Mahlzeiten, kleine Mahlzeiten, weniger stark gewürzte Speisen
- Wadenkrämpfe: Dehnen, warme Bäder, Magnesium (nach Absprache), viel trinken
- Verstopfung: Ballaststoffreiche Ernährung, viel Wasser, leichte Bewegung

Deine Gefühlswelt

Schwangerschaft ist nicht nur körperlich intensiv – auch dein Inneres erlebt eine Achterbahn der Gefühle.

Du wirst Momente großer Freude spüren, manchmal aber auch Zweifel oder kleine Ängste. Das ist vollkommen normal und gehört zu diesem besonderen Weg. Es ist wichtig, dass du deine Gefühle annimmst, sie wahrnimmst und ihnen Raum gibst.

Sanfte Praktiken können helfen, Ruhe und Ausgleich zu finden. Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten für dich, um bewusst zu atmen, zu meditieren oder deine Gedanken in einem Tagebuch festzuhalten.

Lausche Musik, die dich beruhigt oder glücklich macht, und stelle dir vor, wie dein Baby dich hört und spürt.

All diese kleinen Rituale stärken nicht nur dich, sondern auch die Bindung zu deinem Baby.

Die Schwangerschaft ist nicht nur körperlich intensiv – auch deine Gefühle erleben Höhen und Tiefen:

- Freude und Glück über das neue Leben
- Manchmal Unsicherheit oder Ängste vor der Geburt
- Stimmungsschwankungen durch die hormonellen Veränderungen

Sanfte Wege, dich zu unterstützen:

- Sprich offen über deine Gefühle mit Partner, Freundinnen oder vertrauten Menschen
- Führe ein kleines Tagebuch, in dem du deine Gedanken und Hoffnungen aufschreibst
- Atemübungen oder Meditationen zur Entspannung
- Musik, die dich beruhigt oder Freude schenkt
- Positive Visualisierungen für Geburt und Wochenbett

Bindung zu deinem Baby

Die Verbindung zu deinem Baby beginnt bereits jetzt. Jeder liebevolle Gedanke, jede sanfte Berührung deines Bauches, jedes Gespräch stärkt dieses Band. Versuche, Momente zu finden, in denen du bewusst mit deinem Baby in Kontakt gehst – vielleicht singst du ein kleines Lied, erzählst eine Geschichte oder spürst einfach nur die Bewegungen. Diese liebevolle Achtsamkeit lässt dich dein Baby schon vor der Geburt ganz nah erleben.

Schon vor der Geburt kannst du eine enge Verbindung zu deinem Baby aufbauen:

- Sprich sanft mit deinem Baby, erzähle ihm von dir
- Streichele deinen Bauch und spüre die Bewegungen
- Visualisiere gemeinsame Momente nach der Geburt
- Lausche zusammen Musik oder singe für dein Baby

Checkliste für eine entspannte Schwangerschaft

- ✓ Vertrauen schöpfen in deinem Körper und in dein Baby.
- ✓ Nährstoffreiche, ausgewogene Ernährung & genügend Flüssigkeit
- ✓ Sanfte Bewegung einplanen (Spaziergänge, Yoga, Schwimmen)
- ✓ Pausen und Ruhephasen bewusst einbauen
- ✓ Emotionale Bedürfnisse ernst nehmen & liebevolle Gespräche führen
- ✓ Erste Vorbereitungen für Geburt & Wochenbett treffen (z. B. Informationen sammeln, Geburtsplanung)
- ✓ Entspannungstechniken üben (Atemübungen, Meditation, Visualisierung)
- ✓ Vertraute Begleitung organisieren

Liebevolle Tipps & kleine Helfer

- Alltag erleichtern: Bereite Mahlzeiten vor, trage bequeme Kleidung, plane ruhige Momente
- Schmerzen lindern: Wärme, sanfte Massage, bequeme Positionen, Dehnübungen
- Stress abbauen: Tiefe Atemzüge, Spaziergänge, Musik, kleine bewusste Auszeiten
- Netzwerk aufbauen: Tausche dich mit anderen Schwangeren aus, suche liebevolle Begleitung und Unterstützung
- Erinnerungen festhalten: Schwangerschaftstagebuch führen, Fotos, kleine Notizen für die Zukunft

Selbstfürsorge in der Schwangerschaft

Es ist eine große Aufgabe, neues Leben in sich zu tragen. Gönn dir Ruhe, Sorge für nährnde Mahlzeiten und achte darauf, dass dein Alltag dich nicht erschöpft. Plane kleine Momente nur für dich ein – ein Tee am Fenster, ein Spaziergang an der frischen Luft oder ein warmes Bad am Abend. Indem du gut für dich sorgst, stärkst du nicht nur dich selbst, sondern auch dein Baby.

Halte Gedanken, Fragen und kleine Erinnerungen in einem Tagebuch fest. Schreibe auf, was dir gut tut, was dir Sorgen bereitet und welche kleinen Glücksmomente du täglich erlebst. So entsteht ein liebevoller Begleiter durch deine Schwangerschaft, der dich immer wieder daran erinnert, wie einzigartig diese Zeit ist.

Entspannende Positionen

- Auf der Seite liegen: Besonders in der zweiten Hälfte der Schwangerschaft angenehm, entlastet Rücken und Kreislauf.
- Mit Kissen gestützt: Kissen zwischen Knie, unter Bauch und Rücken helfen, bequem zu liegen.
- Aufrecht sitzen oder leicht nach vorn gelehnt: Erleichtert die Atmung und entlastet den unteren Rücken.
- Auf allen Vieren: Lockert den Rücken, öffnet Becken und fördert die Durchblutung.
- Leichtes Schwimmen oder Wasserübungen: Entlastet Gelenke, entspannt Muskeln und schenkt Leichtigkeit.

Atemtechniken für Entspannung und Wohlbefinden

Tiefe Bauchatmung: Setze dich bequem hin oder lege dich entspannt hin. Lege eine Hand auf deinen Bauch und atme tief ein, so dass sich dein Bauch hebt. Langsam ausatmen und spüren, wie sich dein Bauch wieder senkt.

Diese Technik beruhigt Körper und Geist.

Wechselatmung: Atme abwechselnd durch das rechte und linke Nasenloch ein und aus. Diese Technik schenkt innere Ruhe und Balance.

Visualisierte Atemübung: Atme tief ein und stell dir vor, dass du mit jedem Atemzug Liebe und Ruhe zu deinem Baby schickst. Atme aus und lass Anspannung los.

Liebe Mama, jede Schwangerschaft ist anders, jede Bewegung und jedes Gefühl hat seine Berechtigung. Dein Körper und dein Herz wissen genau, was sie tun.

Kapitel 2

DIE GEBURT – VERTRAUEN, HINGABE
UND INNERE STÄRKE



Ankommen bei dir und deinem Körper

Liebe Mama,
die Geburt deines Babys ist ein zutiefst
kraftvoller und individueller Prozess.
Sie ist kein Test, den du bestehen musst, sondern
ein Weg, den du gehen darfst – in deinem
Tempo, mit deinem Körper, mit deinem Baby.

Dieses Kapitel möchte dir Wissen schenken,
Ängste sanft auflösen und dich darin bestärken,
deiner inneren Weisheit zu vertrauen.

Was deinem Körper während der Geburt hilft

Dein Körper arbeitet während der Geburt mit einer feinen Abstimmung aus Hormonen.

Besonders wichtig ist dabei das Gefühl von Sicherheit. Wenn du dich geborgen fühlst, kann dein Körper gut arbeiten. Ruhe, ein geschützter Raum, wenig Ablenkung und Menschen, denen du vertraust, unterstützen diesen natürlichen Ablauf.

Bewegung, Atmung, Wärme und das Gefühl, ernst genommen zu werden, können einen großen Unterschied machen. Geburt darf sich kraftvoll anfühlen – und gleichzeitig getragen.

Wissenswertes rund um die Geburt

Geburt wird maßgeblich durch Hormone gesteuert. Diese arbeiten am besten, wenn du dich sicher fühlst.

Wichtige Geburts-Hormone:

- Oxytocin: löst die Wehen aus, braucht Ruhe, Geborgenheit und Vertrauen
- Endorphine: wirken schmerzlindernd und können dich in einen konzentrierten Zustand bringen
- Adrenalin: gibt kurz vor der Geburt Kraft, kann bei Stress aber hemmend wirken

Was diese Hormone unterstützt:

- gedämpftes Licht
- vertraute Stimmen
- möglichst wenig Störungen
- Bewegung und Positionswechsel
- positive, ruhige Atmosphäre

Die Geburt in Abschnitten verstehen

Zu Beginn öffnet sich dein Körper langsam.

Die Wellen kommen vielleicht unregelmäßig, mit Pausen dazwischen.

Viele Frauen nutzen diese Zeit, um sich zu bewegen, zu duschen, zu atmen oder noch einmal Kraft zu sammeln.

Mit der Zeit werden die Wellen intensiver und dichter. Diese Phase fordert dich – und sie zeigt, dass dein Körper sehr effektiv arbeitet. Auch wenn es sich herausfordernd anfühlt: Sie ist meist ein Zeichen dafür, dass du deinem Baby näher kommst.

Wenn dein Körper bereit ist, beginnt das aktive Gebären. Viele Frauen spüren nun einen natürlichen Drang, mitzuarbeiten. Dein Körper übernimmt – du darfst ihm folgen.

Nach der Geburt deines Babys darf Ruhe einkehren. Die Plazenta wird geboren, und du kannst dein Baby ganz nah bei dir ankommen lassen.

Die Geburtsphasen – verständlich erklärt

1. Eröffnungsphase

Der Muttermund öffnet sich schrittweise. Die Wellen kommen meist unregelmäßig und werden langsam intensiver.

Hilfreich in dieser Phase:

- Bewegung (Gehen, Kreisen, Duschen)
- bewusste Atmung
- Essen und Trinken nach Bedarf
- Pausen zwischen den Wellen nutzen

2. Übergangsphase

Die intensivste Phase, oft begleitet von Zweifeln oder dem Gefühl „Ich kann nicht mehr“.

Wichtig zu wissen:

- Diese Phase ist meist kurz
- Sie zeigt, dass die Geburt weit fortgeschritten ist
- Du darfst laut sein, dich bewegen, Halt suchen

3. Austreibungsphase

Dein Körper übernimmt zunehmend selbst.

Typisch:

- starker Druck nach unten
- spontaner Mitdrang
- Fokus ganz bei dir und deinem Baby

4. Nachgeburtsphase

Die Plazenta wird geboren, während dein Baby bereits bei dir ist.

Atmung als dein Anker während der Geburt

Dein Atem ist ein kraftvolles Werkzeug, das dich durch jede Phase der Geburt tragen kann.

Eine ruhige, tiefe Bauchatmung hilft dir, zwischen den Wellen zu entspannen. Während einer Welle kann es hilfreich sein, den Atem langsam und gleichmäßig fließen zu lassen – wie ein sanftes Ausatmen in die Intensität hinein.

Manche Frauen empfinden das Tönen oder Summen als sehr entlastend. Tiefe Laute lockern den Kiefer – und ein entspannter Kiefer hilft auch dem Becken loszulassen.

Wenn die Intensität steigt, kann ein bewusst verlängertes Ausatmen dir helfen, Kontrolle und Ruhe zu bewahren. Stell dir vor, wie jede Ausatmung dich weicher und weiter werden lässt.

Die Atmung begleitet dich durch jede Phase der Geburt.

Hilfreiche Atemtechniken:

- Ruhige Bauchatmung: langsam durch die Nase ein, lang durch den Mund aus
- Verlängertes Ausatmen: doppelt so lang aus- wie einatmen
- Tönen & Summen: tiefe Laute fördern Entspannung im Becken
- Pausenatmung: zwischen den Wellen bewusst loslassen

Merke dir: Du musst nichts „weg atmen“. Dein Atem trägt dich durch jede Welle.

Gebärpositionen – folge deinem Gefühl

Dein Körper zeigt dir oft intuitiv, welche Position ihm guttut. Aufrechte Haltungen können die Geburt erleichtern, da sie die Schwerkraft nutzen.

Viele Frauen empfinden es als angenehm, sich zu bewegen, zu wiegen oder zu kreisen. Das Sitzen auf einem Hocker oder Ball, das Abstützen nach vorne oder das Sein auf allen Vieren kann den Druck im Rücken lindern und dem Baby Raum geben.

Auch das Liegen auf der Seite kann zwischendurch Entlastung bringen.

Wichtig ist nicht die „richtige“ Position, sondern die, in der du dich sicher und getragen fühlst.

Gebärpositionen – Bewegung schafft Raum

Aufrechte und wechselnde Positionen können die Geburt erleichtern.

Mögliche Positionen:

- Stehen, Gehen, Wiegen
- Sitzen auf Hocker oder Ball
- Vorbeugen, Abstützen
- Auf allen Vieren
- Seitenlage zur Erholung

Warum Positionswechsel helfen:

- sie nutzen die Schwerkraft
- entlasten Rücken und Becken
- helfen dem Baby, sich optimal einzustellen

Doula-Tipps & Tricks für die Geburt

Manchmal sind es kleine Dinge, die viel bewirken:

Wärme am unteren Rücken oder Bauch kann entspannen. Ein feuchter Waschlappen im Nacken, leise Musik oder gedimmtes Licht schaffen Geborgenheit. Wiederholte, ruhige Worte können dir Halt geben, wenn es intensiv wird.

Erinnere dich daran, zwischen den Wellen bewusst loszulassen. Trinke kleine Schlucke Wasser oder Tee. Und vor allem: Du darfst Pausen machen – auch mitten in der Geburt.

Ich packe meine Kliniktasche – Checkliste

Für dich:

- bequeme Kleidung / Nachthemd
- warme Socken
- Lippenpflege
- Haargummi
- Kulturbeutel
- Snacks & Getränke
- Handy & Ladekabel
- etwas Vertrautes (Tuch, Duft, Foto)

Für die Geburt:

- Geburtsplan (falls gewünscht)
- Musik / Kopfhörer
- Massageöl oder Lieblingsduft

Für dein Baby:

- erstes Outfit
- Mütze
- Windeln (falls nicht gestellt)
- Babyschale für den Heimweg

Für die Begleitperson:

- Wechselkleidung
- Snacks

Kleine mentale Vorbereitung

Vielleicht hilft dir dieser Gedanke: Du musst die Geburt nicht „schaffen“. Du darfst ihr begegnen – Welle für Welle.

Vertraue darauf, dass dein Körper weiß, was zu tun ist. Dein Baby und du arbeiten gemeinsam. Und egal, wie dein Weg aussieht: Du darfst stolz auf dich sein.

Liebe Mama, Geburt bedeutet nicht Kontrolle, sondern Hingabe an einen natürlichen Prozess. Mit Wissen im Kopf, Vertrauen im Herzen und liebevoller Vorbereitung darfst du deinen ganz eigenen Weg gehen. Du bist gut vorbereitet. Du bist stark. Und du darfst dir selbst vertrauen.

Kapitel 3

DAS WOCHENBETT – WISSEN, RUHE
& LIEBEVOLLE BEGLEITUNG



Ein liebevoller Neubeginn

Liebe Mama,

das Wochenbett ist eine Zeit, die oft unterschätzt wird – dabei ist sie genauso bedeutsam wie Schwangerschaft und Geburt. Dein Baby ist geboren, und gleichzeitig beginnt für dich eine Phase tiefgreifender körperlicher, emotionaler und seelischer Veränderungen. Im Wochenbett darfst du ankommen. Du darfst heilen. Du darfst langsam sein.

Was das Wochenbett wirklich ist – Die ersten 40 Tage

Die ersten 40 Tage nach der Geburt gelten in vielen Kulturen als eine heilige, geschützte Zeit.

Eine Zeit, in der sich alles um Heilung, Ankommen und Bindung drehen darf. Diese Phase wird oft als das eigentliche Wochenbett verstanden – nicht im Sinne von „nur ein paar Tage“, sondern als bewusster Übergang von der Schwangerschaft in das Muttersein.

In diesen 40 Tagen darf dein Körper sich von Schwangerschaft und Geburt erholen. Die Gebärmutter bildet sich zurück, dein Beckenboden braucht Schonung, dein Hormonhaushalt findet langsam ein neues Gleichgewicht. Gleichzeitig beginnt eine intensive emotionale Zeit: Du lernst dein Baby kennen, findest euch als Einheit und wächst Schritt für Schritt in eure neue Rolle hinein.

Das Wochenbett ist deshalb keine Phase des Funktionierens. Es ist eine Zeit des Rückzugs, der Ruhe und der Fürsorge – für dich und dein Baby. Alles, was jetzt zählt, ist Nähe, Wärme, Nahrung und Geborgenheit. Haushalt, Erwartungen von außen und alte Rollen dürfen warten.

Viele Frauen unterschätzen diese Zeit, weil unsere Gesellschaft schnelles „Wieder-Fit-Sein“ erwartet. Doch echte Regeneration braucht Zeit. Wenn du dir diese 40 Tage bewusst schenkst, legst du ein kraftvolles Fundament – für deine körperliche Gesundheit, deine emotionale Stabilität und eure Bindung als Familie.

Erlaube dir, langsam zu sein. Erlaube dir, Hilfe anzunehmen. Erlaube dir, dich tragen zu lassen.

Körperliche Veränderungen im Wochenbett

Nach der Geburt arbeitet dein Körper intensiv weiter:

- Die Gebärmutter zieht sich zusammen (Nachwehen)
- Der Wochenfluss begleitet die Reinigung der Gebärmutter
- Eventuelle Geburtsverletzungen oder eine Kaiserschnittnarbe heilen
- Der Beckenboden ist stark beansprucht
- Müdigkeit und Erschöpfung sind häufig und normal
-

Tipps & Tricks zur körperlichen Unterstützung

- Viel Liegen und ruhiges Sitzen unterstützen die Rückbildung
- Wärme kann Nachwehen und Spannungen lindern
- Nährende, warme Mahlzeiten stärken dich von innen
- Schwere körperliche Belastung vermeiden
- Achte auf Signale deines Körpers und handle danach

Emotionale Veränderungen – alles darf da sein

Im Wochenbett sind Gefühle oft besonders intensiv. Große Liebe kann sich mit Tränen, Überforderung oder Unsicherheit abwechseln. Der sogenannte Babyblues tritt bei vielen Frauen in den ersten Tagen auf. Er zeigt sich häufig durch Weinen ohne klaren Grund, emotionale Offenheit oder innere Unruhe. Diese Phase ist meist hormonell bedingt und klingt von selbst ab.

Wichtig: Wenn Traurigkeit, Leere, Ängste oder Überforderung länger anhalten oder stärker werden, ist es wichtig, dir Unterstützung zu holen. Du bist damit nicht allein.

Die Bedeutung von Ruhe, Schutz & Grenzen

Traditionell galt das Wochenbett als geschützte Zeit. Diese Weisheit ist bis heute wertvoll.

Hilfreich kann sein:

- Besuche bewusst zu begrenzen
- Hilfe im Haushalt oder beim Kochen anzunehmen
- Erwartungen von außen loszulassen
- dich auf dich und dein Baby zu konzentrieren

Du darfst Nein sagen. Du darfst dich zurückziehen. Dein Wochenbett gehört dir.

Selbstfürsorge im Wochenbett

Selbstfürsorge bedeutet im Wochenbett oft, die einfachen Dinge ernst zu nehmen.

Dazu zählen:

- regelmäßiges Essen und Trinken
- Schlaf, wann immer es möglich ist
- warme Duschen oder Fußbäder
- kurze Momente an der frischen Luft
- liebevolle, stärkende Worte an dich selbst

Kleine Rituale – wie eine Tasse Tee in Ruhe oder bewusstes Atmen – können dir helfen, dich zu stabilisieren und zu nähren.

Bindung & Kennenlernen

Das Wochenbett ist die Zeit des Kennenlernens. Hautkontakt, Nähe und gemeinsames Ruhen fördern die Bindung zwischen dir und deinem Baby.

Vertraue darauf, dass Bindung nicht perfekt sein muss. Sie wächst mit jedem Tag.

Wochenbett-Checkliste – sanfte Orientierung

Für deinen Körper:

- ausreichend Ruhe
- Wärme bei Bedarf
- Wochenfluss beobachten
- Rückbildung langsam beginnen

Für dein emotionales Wohlbefinden:

- über Gefühle sprechen
- Unterstützung annehmen
- Vergleiche vermeiden

Für den Alltag:

- Hilfe organisieren
- einfache Mahlzeiten vorbereiten oder vorbereiten lassen
- Termine reduzieren

Liebe Mama,
das Wochenbett ist keine Zeit des
Funktionierens, sondern des Seins. Du darfst
langsam sein, du darfst dich unterstützen lassen,
du darfst dich selbst an erste Stelle setzen.
Dein Körper heilt. Dein Herz wächst. Und du
darfst dir dafür Zeit nehmen.
Du bist genug – genau so, wie du bist.



Abschlussworte

ZWISCHEN MILCH&MUTTERFREUDEN

-

STARKE MAMA - AUF DEM WEG ZUR
MUTTERSCHAFT

Ein paar letzte Worte – sanfte Doula-Tipps für deinen Weg

Liebe Mama,

egal, wo du gerade stehst – schwanger, kurz vor der Geburt oder mitten im Wochenbett: Du darfst darauf vertrauen, dass dein Körper und dein Herz mehr wissen, als dir manchmal bewusst ist. Wissen soll dich nicht verunsichern, sondern dich erinnern: Du bist fähig. Du bist genug.

Zum Abschluss möchte ich dir ein paar einfache, aber kraftvolle Gedanken mitgeben – kleine Doula-Tipps, die dich durch alle Phasen tragen können:

- Du musst nichts „aushalten“ – du darfst mitgehen. Mit deinem Atem, deinem Körper, deinem Tempo.
- Vorbereitung bedeutet nicht Kontrolle. Sie schenkt dir Wahlmöglichkeiten und Vertrauen.
- Höre weniger auf Meinungen, mehr auf dein Bauchgefühl. Es ist dein innerer Kompass.
- Ruhe ist kein Luxus – weder in der Schwangerschaft noch im Wochenbett. Sie ist Teil der Fürsorge.
- Bitte um Hilfe, bevor du erschöpft bist. Du musst diesen Weg nicht alleine gehen.
- Vergleiche dich nicht. Jede Schwangerschaft, jede Geburt und jede Mutter ist einzigartig.
- Erinnere dich: Auch schwierige Momente gehen vorbei – Welle für Welle.

Und vielleicht der wichtigste Tipp von allen:

Sei sanft mit dir. Mutterwerden ist kein Ziel, das man erreicht, sondern ein Prozess, in den man hineinwächst.

Ich hoffe, dieses E-Book konnte dir Wissen schenken, dich ermutigen und dir das Gefühl geben, gehalten zu sein – egal, wie dein Weg aussieht. Nimm mit, was sich für dich stimmig anfühlt, und lass den Rest los.

Du darfst deinem Weg vertrauen.

Du darfst dir Zeit nehmen.

Du bist genau die Mama, die dein Baby braucht.

