

TAMI DONATH

HEY MAMMA

*Dein Begleiter durch Schwangerschaft,
Geburt und das erste Jahr mit Baby*

SCM


SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

© 2021 SCM Verlag in der SCM Verlagsgruppe GmbH
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen
Internet: www.scm-verlag.de; E-Mail: info@scm-verlag.de

Gesamtgestaltung: Tami Donath, Siegen
Druck und Verarbeitung: FINIDR, s.r.o.
Gedruckt in Tschechien
ISBN 978-3-7893-9871-1
Bestell-Nr. 629.871

DIESES BUCH

... ist kein Ratgeber. Es enthält Insiderwissen von Mamas für Mamas. Hier kannst du über ungeschönte Wahrheiten lesen, über das, was Mamasein wirklich bedeutet. Du erfährst, welche Dinge unverzichtbar für diesen Lebensabschnitt sind und du wirst merken, was für eine unglaubliche Leistung du mit der Geburt deines Kindes vollbringst – ganz egal, wie es zur Welt kommt.

Du wirst Mama. Und du stehst vor einem großen Abenteuer, über das du entweder schon sehr viel oder noch gar nichts gelesen hast. Ganz egal was davon auf dich zutrifft, dieses Buch möchte dir praktische Tipps verraten und Mut für diesen neuen Lebensabschnitt machen. Mamasein ist nämlich nicht immer einfach, aber es ist trotzdem immer wunderschön – in all seiner Unperfektheit und all seinem Chaos!

Wie schön wäre es, dir hiermit eine Anleitung fürs Mamasein in die Hände zu drücken! Aber ganz so einfach ist das nicht. Denn so unterschiedlich wie du, ich und deine beste Freundin sind, so unterschiedlich ist auch das Mamasein. Doch eins steht fest: Du bist die perfekte Mama für dein Kind. Niemand könnte für dein Kind eine perfektere Wahl sein als du. NIEMAND!

Ich wünsche dir, dass du dir viel aus dem hier Geschriebenen mitnehmen kannst. Ich habe versucht, so viele unterschiedliche Facetten des Mamaseins zusammenzutragen, um dir zu zeigen wie vielfältig diese Aufgabe ist. Mein Wunsch für dich ist, dass du dich nicht vergleichst. Dass du dir alles anschaust, durchliest, dich inspirieren lässt, dich aber nicht auf etwas Gelesenes versteifst. Diese Aufgabe ist so wertvoll und du wirst sie auf deine ganz eigene Art und Weise meistern – da bin ich mir sicher!

Wenn du dir eine Sache aus diesem Buch mitnehmen möchtest, dann das: Mama sein ist wie ein Festival: Schlafentzug, Lärm und ständig kotzt einer.

Für dein ganz eigenes, kleines Festival des Lebens wünsche ich dir viel Kraft, stetig wachsende Liebe, eine gute Portion Humor und vor allem immer genug Milch! :)

Alles Liebe!
Tami



TAMI DONATH

... ist Mädchenmama und selbstständig als Fotografin und Grafikdesignerin.

Mit diesem Buch hat sie sich einen Traum erfüllt. Nämlich überhaupt einfach mal eins zu schreiben.

🌐 www.tamidonath.de

📷 @tamidonath

- | | | | |
|----|---|----|---|
| 13 | <i>Fakt ist, ...</i> | 27 | <i>Kliniktasche:
Was soll rein?</i> |
| 15 | <i>Schon gehört?</i> | 29 | <i>Ein Brief an dein Kind</i> |
| 17 | <i>Ruhe im Chaos</i> | 31 | <i>Sprich das Unsichtbare
ins Sichtbare</i> |
| 19 | <i>Must-haves und
Lebensretter</i> | 33 | <i>Phänomen Müttermafia</i> |
| 23 | <i>Wie es wohl wird?</i> | 35 | <i>Zweisamkeit zu dritt</i> |
| 25 | <i>Es ist nicht immer
alles schön</i> | 37 | <i>Von Powerfrau
zu Powerfrau</i> |

Die Zeit davor

- | | | | |
|----|---|----|---|
| 43 | <i>In einem sind
wir alle gleich</i> | 53 | <i>Ich will nach Hause</i> |
| 45 | <i>Haste Kacke am Fuß,
haste Kacke am Fuß</i> | 55 | <i>Da steckt man
einfach nicht drin</i> |
| 47 | <i>Home sweet Home</i> | 57 | <i>Des Nachts ...</i> |
| 49 | <i>Wie klingt eigentlich
Babyblues?</i> | 59 | <i>Selbstbestimmte
Hebammengeburt</i> |
| 51 | <i>Erst mal
kennenlernen</i> | | |

Der Geburts- Tag

- 63 *Wochenbett To-dos*
- 65 *Wochenbett. Und nun?*
- 67 *Wenn Liebe wehtut*
- 69 *Lebenslauf*
- 71 *Öffentlich stillen?
Selbstverständlich!*
- 73 *aaaaahhhhh.*
- 75 *Sprüche-Bingo*
- 77 *Leben in der Mamablase*
- 79 *Your body is
a wonderland*
- 81 *Liebe teilen*
- 83 *Tipps und
Empfehlungen*
- 85 *Ich sehe dich*
- 87 *Mama-Mythen*
- 89 *Scheitern erlaubt*

Die Zeit danach

... und was jetzt?

- 93 *Wir leben kitafrei*
- 95 *Selbst und ständig und alles in Teilzeit*
- 97 *Plötzlich zu zweit*
- 99 *Drei Jahre nur für dich*
- 101 *Die Vielfalt der Kinderbetreuung*



Die Zeit davor

Schwangerschaft, was für ein Wunder, nicht wahr?

Unser Körper vollbringt in dieser Zeit Höchstleistungen und verändert sich in diesen Monaten so schnell. Oft rauscht die Schwangerschaft nur so an einem vorbei und ehe man sich versieht, bekommt man das Familienupgrade.

Auf den nächsten Seiten findest du Wissenswertes, Nützliches und Interessantes für die Zeit, bevor dein Baby auf die Welt kommt.

... Stuhlgang ist bei Stillkindern ein dehnbarer Begriff: Sowohl 10 mal täglich, als auch alle 10 Tage Stuhlgang ist bei voll gestillten Kindern normal!

... wenn es reingekommen ist, wird und muss es auch irgendwie wieder heraus.

... im Durchschnitt verbringen Deutschlands Väter 37 Minuten pro Tag mit ihren Kindern.

... du wirst ein bisschen so werden, wie du niemals sein wolltest.

... nicht alle Babys schlafen am Anfang „so viel“, wie immer alle sagen.

... Geburten sind so unterschiedlich, wie wir Menschen es sind.

... du kannst schon während der Schwangerschaft mächtig stolz auf deinen Körper sein!

... nicht für jede Mama ist es „Liebe auf den ersten Blick“, wenn das Baby auf die Welt kommt. Das ist völlig okay und genauso normal wie das plötzliche Verliebtsein ins eigene Kind!

... eins von 2.000 Babys wird mit einem Zahn geboren.

... es gibt keine Geburten zweiter Klasse, jede Geburt ist ein Wunder – egal wie sie verläuft.



Fakt ist, ...

... erstgebärende Frauen in Deutschland sind im Schnitt 30,1 Jahre alt.

... eine Hebamme betreut in einem Jahr rund 63 Frauen.

... bei Babys spricht man von „Durchschlafen“, wenn sie mindestens fünf Stunden am Stück schlafen.

... du wirst es nicht glauben, mit wie wenig Schlaf du durch den Tag kommen kannst!

... wir Frauen sind fürs Kinderkriegen gemacht worden und wissen intuitiv, wie wir mit den kleinen Wesen umzugehen haben. Das Problem ist, dass wir uns diesen Instinkt ruinieren durch Ratgeber, Zeitschriften, Geburtsberichte, lieb gemeinte Tipps und zu viel Vergleichen.

... nicht alle Babys mögen Schnuller. Es gibt auch Babys, die diese verweigern.

... es wird der Punkt kommen, da wirst du heulen, zweifeln und leiden. Und es wird okay sein!

... wer bei einer Geburt schreit, verpulvert seine ganze Energie „oben raus“, wenn sie eigentlich nach unten gehört.

... jeder möchte das eigene Kind früher oder später am liebsten aus dem Fenster werfen. Oder es einfach irgendwo hinlegen und die Wohnung verlassen.

... du ruinierst dir deinen Körper nicht durch Schwangerschaft und Geburt – du verpasst ihm nur ein Upgrade. Eines der schönsten, die es gibt!

... jeder wird eine Meinung zu deinem neuen Leben haben. Besonders kinderlose Freunde! Hier bitte einfach auf Durchzug schalten und das tun, was für euch funktioniert.

... während der Geburt wirst du ganz genau wissen, was zu tun ist.

... man kann das Wochenbett auch ohne Hebamme „überleben“. Es ist natürlich schön, eine zu haben.

... wie lange eine Geburt dauert, hängt von der persönlichen Wahrnehmung ab. Für manche beginnt eine Geburt mit der allerersten Wehe, für andere erst mit dem eigentlichen Krankenhausaufenthalt.

... Stillen ist von Frau zu Frau unterschiedlich. Man kann sich austauschen und unterhalten – letztendlich muss aber jede Frau ihren eigenen Weg finden.