



Fröhlich [♥] SCHWANGER

Übungen und Tipps
für werdende Mamas



50

AFFIRMATIONS-
KARTEN

GR
OH

FRÖHLICH SCHWANGER



Hüpfen, springen, hopsen
oder einfach nur sanft wippen –
ein Gymnastikball ist der Geheimtipp,
wenn du dir in der Schwangerschaft
etwas Gutes tun willst. Der Pezziball
sorgt nicht nur für eine schonende und
bequeme Sitzhaltung, sondern entlastet
dabei auch Rücken und Becken.

Ob während der Schwangerschaft,
der Geburt oder auch danach: Dieser Ball
ist ein Alleskönner gegen Verspannungen,
Schmerzen und quengelnde Babys.
Einfach draufsetzen, leicht bewegen und
schon wird die Welt ein wenig ruhiger.





Bei Stress, unangenehmen Gedanken
oder Sorgen kann eine beruhigende
Atemübung wieder für Klarheit sorgen:
Mach es dir bequem und konzentriere
dich ganz bewusst auf deine Atmung.

Atme tief durch die Nase ein
und langsam durch den Mund aus.

Schließe dabei die Augen.

Beim Einatmen denkst du „los“, beim
Ausatmen „lassen“. Wiederhole die
Übung, solange du möchtest.

Lass all deine Sorgen und negative
Gedanken wie Wolken an dir
vorüberziehen.





Freu dich, denn du hast jetzt ganze neun Monate Zeit zum Planen, Träumen und Fantasieren. Arbeite nicht nur deine vermeintliche To-do-Liste ab, sondern nimm dir richtig Zeit zum Tagträumen. Das wird dir helfen, Stress abzubauen oder besser schlafen zu können. Reise zu deiner inneren Oase und lass einfach deine Seele baumeln. Gerade jetzt wandern deine Gedanken doch sicherlich sowieso in die Welt der Träume, wenn du an dein Baby im Bauch denkst, oder?





GEHEN DIR GERADE VIELE GEDANKEN DURCH DEN KOPF? SPRICHST DU SCHON MIT DEINEM BABY?

Halte ruhig fest,
was dich beschäftigt, zum Beispiel
indem du einen Brief an dein Baby
schreibst. So hast du ein schriftliches
Zeugnis, das dir in Erinnerung bleibt oder
das du später auch deinem Kind
als Geschenk überreichen kannst.





Nimm dir Zeit für deine Me-Time.

Klar, hast du sicherlich einiges zu erledigen und musst den einen oder anderen Termin wahrnehmen, aber du musst dir auch Zeit für dich selbst nehmen. Plane mindestens eine Stunde am Tag ein, die allein dir gehört. Gönn dir in dieser Zeit ein entspannendes Schaumbad, träum vor dich hin, mache Sport oder kümmere dich um deine Hobbys. Hauptsache, du tust dir etwas Gutes.





Sorgst du in Sachen Ernährung gut für dich selbst, sorgst du gleichzeitig für dein Baby. Iss nicht nur schnell irgendwas, um satt zu werden, sondern zelebriere dein Essen. Vielleicht empfindest du deine schwankenden Essensgelüste als absurd, aber damit sagt dir dein Körper ganz genau, welche Nährstoffe er bzw. dein Kind gerade braucht. Fleisch als Eiweiß- und Eisenquelle oder Obst und Gemüse, um Vitamine und Ballaststoffe aufzunehmen – genieße jeden Bissen! Du isst schließlich für zwei.





Immer wieder kommt es vor,
dass man zu wenig über den Tag hinweg
trinkt. Dabei ist Wasser so wichtig.
Gerade in der Schwangerschaft solltest
du stets daran denken,
mindestens 3 Liter von der kühlen
Erfrischung zu dir zu nehmen. Halte am
besten immer eine Trinkflasche
für dich parat, dann kannst du möglichen
Kreislaufproblemen vorbeugen und
Dehydration vermeiden.

