

## Vorwort

Sie sind schwanger! Herzlichen Glückwunsch und alles Gute! Mit diesem Buch möchte ich Ihnen und Ihrem Partner helfen, die Zeit Ihrer Schwangerschaft und die Geburt als eine kraftspendende, neue Erfahrung in Ihrem Leben zu erkennen. Ich als Hebamme sehe mich vor allem als Begleiterin Ihres neuen Lebensabschnitts. Ich möchte Ihnen die Veränderungen in Ihrem Körper und Ihrer Seele beschreiben, sodass Sie selbst in die Lage versetzt werden, Ihren Weg in dieser Schwangerschaft zu finden. Mein Wunsch ist es, Ihnen die Geburtsarbeit als etwas Lohnenswertes nahezubringen. Einfache Rezepte wie „So mache ich es richtig“ gibt es nicht. Aber durch verschiedene Blickwinkel können Sie für sich entscheiden, was Ihren Wünschen und Vorstellungen entspricht, Ihnen guttut und damit auch Ihrem Kind zugutekommt, damit Sie frei selber entscheiden können, welchen Weg Sie gehen möchten.

Etwa die Hälfte aller Schwangerschaften entsteht ganz bewusst. Ein Wunschkind, das von einem Liebespaar sehnlichst erwartet wird. Von der ersten Minute der Schwangerschaft an senden Sie als Mutter und Vater gute Gedanken zu ihrem ungeborenen Kind - Sohn oder Tochter -, denn das Geschlecht ist zu diesem Zeitpunkt bereits festgelegt. Genauso häufig kommt es unverhofft oder sogar ungewollt zu einer Schwangerschaft. Nun ist hier die Situation anders als oben beschrieben, wendet sich aber nach dem ersten Schreck meistens zum Guten.

Ganz unabhängig, ob am Anfang der Wunsch da war oder nicht, durchleben die meisten Frauen im Laufe ihrer Schwangerschaft Momente der Unsicherheit: „Will ich das Kind

wirklich? Kann ich mein Leben umstellen? Ist der Mann der richtige? Bin ich für die Rolle als Mutter geeignet?“ Manchmal werden Sie vielleicht unter der einen oder anderen Beschwerde leiden und sich unsicher fragen, ob alles in Ordnung ist. Auch die werdenden Väter beschäftigen sich mit ähnlichen Fragen: „Will ich die Verantwortung für das Kind? Ist diese Frau meine Partnerin fürs Leben?“ Und gemeinsam fragen Sie sich vielleicht, wie sich Ihr soziales Umfeld ändern wird, wenn Sie auf einmal Eltern werden. Werden alte Freundschaften halten oder sich verändern? Werden wir neue Bekanntschaften mit anderen Eltern machen? Wird mein Vorgesetzter den Wunsch nach Teilzeitarbeit akzeptieren?

Seien Sie sicher, diese Phasen der Ambivalenz, des Hin- und Hergerissenseins zwischen Freude und Zweifel, sind völlig normal. Die neun Monate der Schwangerschaft erlauben es Ihnen als angehenden Eltern, sich mit den grundsätzlichen Fragen, die eine Schwangerschaft auslöst, auseinanderzusetzen und die nötigen Weichen zu stellen. Besonders für die Männer ist es nicht immer nachvollziehbar, was sich im Körper und in der Seele der Frau im Laufe der Schwangerschaft abspielt. Sie lernen ihre Partnerinnen von einer neuen Seite kennen. Aber auch die werdende Mutter wird an ihrem Partner, dem werdenden Vater, ganz neue Seiten entdecken.

Ich freue mich, wenn ich Ihnen mit meinen Informationen und Ratschlägen helfe, die kommenden Monate ausgiebig zu genießen und Ihr Kind willkommen zu heißen.

Ihre Ursula Jahn-Zöhrens