

Liebe werdende Mama,

herzlichen Glückwunsch, du erwartest ein Baby! Du freust dich sicher riesig, aber manchmal wirst du auch unsicher: Wie wird alles werden? Schaffe ich das?

Eine Schwangerschaft ist eine ganz besondere Zeit im Leben einer Frau. Sie wird schön, aber auch herausfordernd – dein Körper verändert sich, denn neues Leben wächst in dir heran. Diese Veränderungen sind ganz normal, aber auch neu und ungewohnt. Es ist nicht mehr alles so wie vor deiner Schwangerschaft – wie auch! Du befindest dich schließlich »in anderen Umständen«.

Neben all dem Schönen, was eine Schwangerschaft mit sich bringt, wirst du auch das ein oder andere »Wehwehchen« haben. Auch das ist normal und geht 90 Prozent der Schwangeren so. Als Hebamme und Physiotherapeutin begleiten wir schon seit vielen Jahren Frauen durch die Schwangerschaft und kennen die Probleme, die auftreten können. Auch dich möchten wir gern begleiten. Unsere Übungen und Tipps haben wir nach den drei Trimenons, in die eine Schwangerschaft gegliedert wird, aufgeteilt. Sie helfen dir, Beschwerden zu lindern, zu entspannen und besser zu schlafen. Viele Probleme treten nicht nur in einem Trimenon auf, sondern immer wieder. Blättere also gern vor und zurück.

Alles Gute für die Schwangerschaft und Geburt wünschen dir

Stefanie Gruner und Juliane Schäfer