

ISBN: 978-3-98660-217-8

© 2025 Kampenwand Verlag
Raiffeisenstr. 4 · D-83377 Vachendorf
www.kampenwand-verlag.de

Versand & Vertrieb durch Nova MD GmbH
www.novamd.de · bestellung@novamd.de · +49 (0) 861 166 17 27

Text: Tina Kainzmaier
Bilder: Shutterstock / ©Anastasiia Rudnitska, ©white shama, ©Tatsiana_m

Druck: FINIDR, s.r.o. · Lípová 1965 · 737 01 Český Těšín





Vierzig Wochen zum Glück

Mein persönliches Schwangerschaftstagebuch

Tina Kainzmaier





Vierzig Wochen zum Glück

Herzlichen Glückwunsch zu diesem kostbaren Geschenk des Lebens, das in dir heranwächst. In diesem Schwangerschaftstagebuch kannst du nicht nur besondere Meilensteine und wertvolle Erinnerungen festhalten, sondern auch deine persönlichen Gedanken, Ängste, Hoffnungen und Freuden während dieser einzigartigen Reise verewigen.

VORWORT

Die Neuigkeit einer Schwangerschaft wirbelt das Leben der werdenden Eltern und ihrer Familie durcheinander und doch ist es genau diese aufregende Unordnung, die das Herz mit Freude und Begeisterung füllt. Jeder Moment wird zu einem kostbaren Schatz, der die Vorfreude und die Liebe für das kleine Wunder im Bauch nur noch intensiviert.


Die Ankündigung einer Schwangerschaft an Familie und Freunde ist ein Moment voller Freude, Überraschung und Glückwünschen. Die strahlenden Gesichter, die herzlichen Umarmungen und die aufgeregten Gespräche spiegeln die gemeinsame Feier des Lebens und der unendlichen Möglichkeiten wider, die die Zukunft bereithält. Es ist ein Moment des Zusammenhalts, der Gemeinschaft und des geteilten Glücks.

Die Vorstellung, dass schon bald ein neuer kleiner Mensch das Licht der Welt erblicken wird, lässt die werdenden Eltern im Tummel der Emotionen schwelgen. Von der Planung des Kinderzimmers über die Namensauswahl bis hin zur Organisation des kommenden Elternurlaubs – jeder Schritt auf dem Weg zur Ankunft des Babys ist von einer euphorischen Spannung begleitet, die das Leben mit einem ganz besonderen Zauber erfüllt.

Die Nachricht einer Schwangerschaft ist ein Meilenstein, der die Welt der Eltern für immer verändert. Es ist der Anfang eines neuen Kapitels voller Liebe, Sorgen, Abenteuer und unermesslicher Freude. Es ist wie ein aufregendes Märchen, das sich vor den Augen der werdenden Eltern entfaltet und ihr Herz mit Glück und Dankbarkeit überfließen lässt.

In diesem Schwangerschaftstagebuch hast du die Möglichkeit, die unvergesslichen Emotionen und Momente deiner Reise zur Mutterschaft festzuhalten – vom unglaublichen Glücksgefühl des ersten Entdeckungsmoments über die zauberhaften Ultraschallbilder, die die Verbindung zu deinem heranwachsenden Baby stärken, bis hin zu den liebevollen Bewegungen, die du in deinem Bauch spürst. Mit jeder Seite füllst du das Tagebuch mit deiner Vorfreude auf die Ankunft des kleinen Wunders, verewigst deine Gedanken, Ängste und Hoffnungen und umrahmst die Geburtsvorbereitungen mit einem Hauch von Magie. Und wenn schließlich der große Moment der Geburt eintritt, wird jede Zeile deines Tagebuchs von der überwältigenden Liebe, Stärke und Freude durchdrungen sein, wenn du dein lang ersehntes Baby in den Armen hältst.

Ein Schwangerschaftstagebuch ist wie ein Schatzkästchen voller Erinnerungen, Gefühle und Augenblicke, die die Einzigartigkeit dieser Zeit widerspiegeln und dich immer wieder an diesen besonderen Lebensabschnitt erinnern.



INHALT

Entdeckung der Schwangerschaft
Die Baby Nachricht wird verkündet
Meine neuen Essgewohnheiten
Wir beide wachsen
Erste Babybewegungen
Junge oder Mädchen
Die Namenswahl
Vorbereitungen für die Ankunft des Babys
Gedanken zur Elternschaft
Baby Shower
Letzte Wochen vor der Ankunft
Die Geburt
Erste Tage zu Hause
Mein Rückblick

Die Entdeckung der Schwangerschaft

Anfängliche Hinweise:

✓

X

Ausbleiben der Menstruation

☐☐

Brustspannungen

☐☐

Müdigkeit

☐☐

Hautveränderungen

☐☐

Erhöhte Körpertemperatur

☐☐

Morgenübelkeit

☐☐

Stimmungsschwankungen

☐☐

Wann war das?

.....

.....

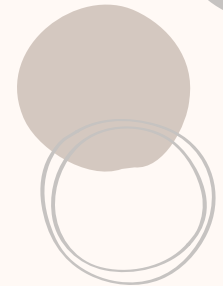
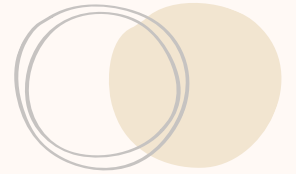
.....

.....

.....

.....

.....



Das waren meine ersten Gedanken.

✓

X

Das war am:

Ich habe einen Schwangerschaftstest gemacht.



Ich habe einen Arzttermin vereinbart.



Für diese Frauenarztpraxis habe ich mich entschieden.





Platz für die ersten ...



... Ultraschallbilder von dir.

Datum

.....

Wochentag

.....

Errechneter Geburtstermin

.....



Wem hast du als Erstes von der Schwangerschaft erzählt?



Wie war die Reaktion darauf?



Wie hast du dich bei der Überbringung der Nachricht gefühlt?



Hast du für die Neuigkeit etwas geplant oder vorbereitet?



Wo warst du, als du die freudige Nachricht verkündet hast?



Diese Emotionen und Gefühle hast du bei uns ausgelöst.



Mama



Liebe	●	●	●	●	●
Freude	●	●	●	●	●
Glück	●	●	●	●	●
Erfüllung	●	●	●	●	●
Dankbarkeit	●	●	●	●	●
Stolz	●	●	●	●	●
Verantwortung	●	●	●	●	●
Sorge	●	●	●	●	●
Unsicherheit	●	●	●	●	●
Angst	●	●	●	●	●

Papa



Liebe	●	●	●	●	●
Freude	●	●	●	●	●
Glück	●	●	●	●	●
Erfüllung	●	●	●	●	●
Dankbarkeit	●	●	●	●	●
Stolz	●	●	●	●	●
Verantwortung	●	●	●	●	●
Sorge	●	●	●	●	●
Unsicherheit	●	●	●	●	●
Angst	●	●	●	●	●

- SSW

Datum

[illegible]



Ich bin in der

Schwangerschaftswoche

Das mache ich zur Zeit besonders gern.

Three horizontal rounded rectangular boxes for writing.

Das mag ich überhaupt nicht.

Three horizontal rounded rectangular boxes for writing.



Kleine
erste
Veränderungen



Meine neuen Essgewohnheiten



Das könnte ich

jeden Tag essen.



Das schmeckt mir

gar nicht mehr.



Darauf verzichte ich:



Rohes Fleisch



Roher Fisch



Unpasteurisierter Käse



Koffein



Alkohol

Wir beide wachsen



SSW:

Gewicht: kg

Bauchumfang: cm

SSW:

Gewicht: kg

Bauchumfang: cm

SSW:

Gewicht: kg

Bauchumfang: cm

SSW:

Gewicht: kg

Bauchumfang: cm

SSW:

Gewicht: kg

Bauchumfang: cm

SSW:

Gewicht: kg

Bauchumfang: cm

Du entwickelst dich prächtig.



SSW:

SSW:

Gewicht: kg

Bauchumfang: cm

SSW:

Gewicht: kg

Bauchumfang: cm

SSW:

Gewicht: kg

Bauchumfang: cm

Ultraschallbild





Ich kann dich
jetzt spüren.

..... SSW

So hat es sich am Anfang angefühlt:

☐

Wie ein sanftes Kitzeln im Bauch.

☐

Zarte Flatterbewegungen.

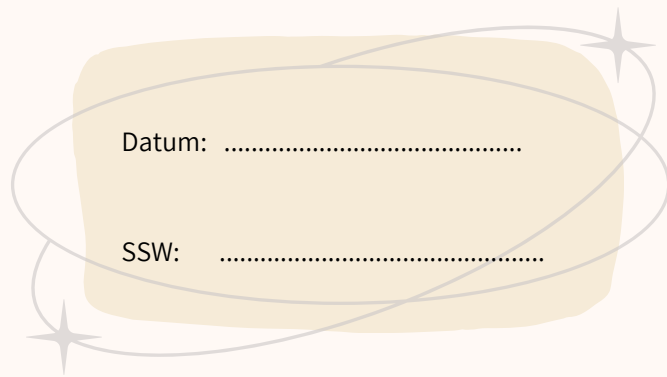
☐

Ich habe ein leichtes Ziehen verspürt.

☐

Als wenn Luftblasen aufsteigen.

Diese Freude hast du in mir ausgelöst.



Datum:

SSW:

Ein magischer Moment.

*Wir fühlen
gemeinsam deine
ersten Bewegungen.*

So hast du dich bemerkbar gemacht:

- ☐ Erste Tritte
- ☐ Kleine Stöße
- ☐ Drehungen
- ☐ Kugelige Wellen
- ☐ Leichtes Husten

Da warst du immer besonders aktiv.

- ☐ Morgens
- ☐ Mittags
- ☐ Abends

Und das hat dein Papa dabei empfunden.

Ich bin in der

Schwangerschaftswoche

Mein Zustand:



Top fit



Rundum wohl



Wundervoll



Entspannt



Überfordert



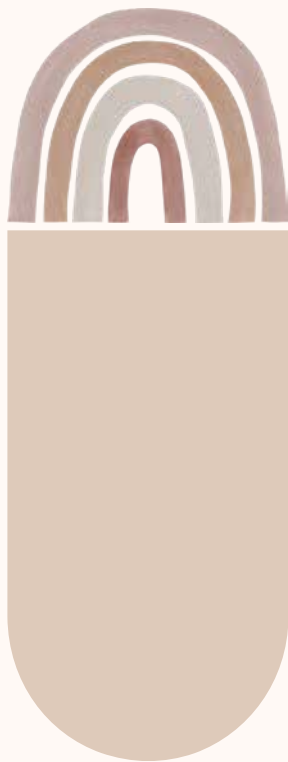
Gereizt



Gestresst



Aktueller Tagesablauf



Dabei entspanne ich:

✓

X

Meditationsübungen

☐☐

Yoga

☐☐

Gymnastik

☐☐

Warme Bäder

☐☐

Spaziergänge

☐☐

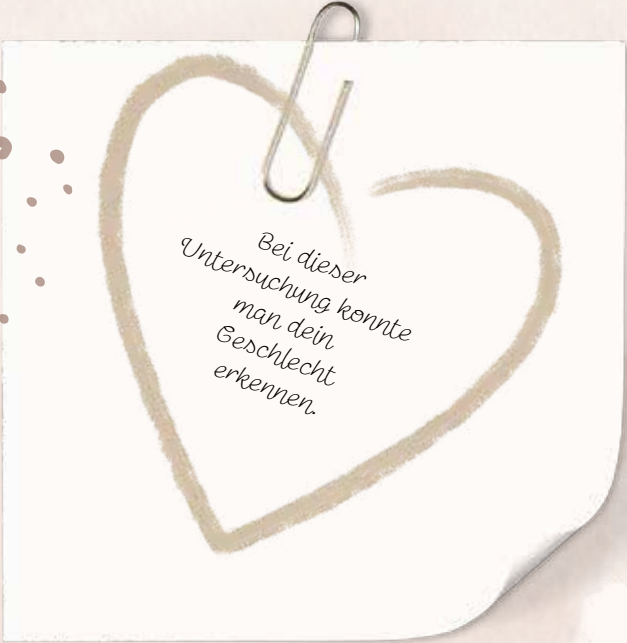
Babybauchmassagen

☐☐

Musik

☐☐

Das sind meine/unsere abendlichen Rituale vor dem Einschlafen.



Bei dieser
Untersuchung konnte
man dein
Geschlecht
erkennen.

Schwangerschaftswoche

.....

Datum

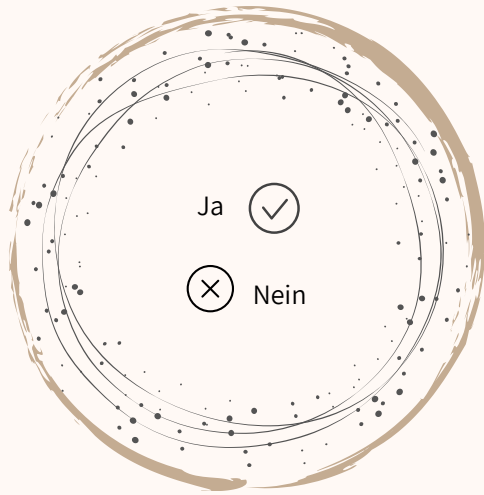
.....

Wochentag

.....

Ultraschallbild





- Wir wollen uns überraschen lassen und haben es uns nicht sagen lassen.
- Wir kennen jetzt dein Geschlecht, aber behalten es für uns.
- Wir planen ein Event, bei dem dein Geschlecht enthüllt wird.
- Wir sind so glücklich, dass wir es sofort allen erzählen möchten.

Diese Namen haben wir uns für dich überlegt.



Mädchen

Junge