





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 Taumel 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?

.....

.....

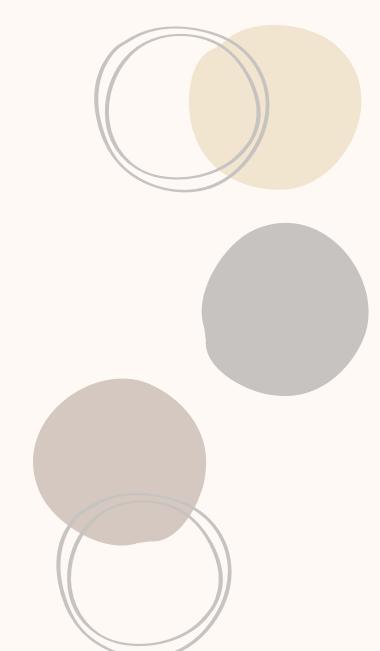
.....

.....

.....

.....

.....

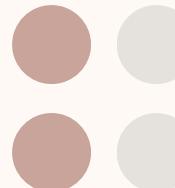


Das waren meine ersten Gedanken.

✓ X

Das war am:

Ich habe einen Schwangerschaftstest gemacht.



Ich habe einen Arzttermin vereinbart.

Für diese Frauenarztpraxis habe ich mich entschieden.





Datum
.....
Wochentag
.....
Errechneter Geburtstermin
.....

Platz für die ersten ...



... Ultraschallbilder von dir.

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



Die Baby Nachricht wird verkündet



Die Freude war so groß, dass wir die Schwangerschaft schon vor der 12. Woche verkündet haben.



Bis zu diesem Zeitpunkt haben wir es niemanden erzählt.

SSW

Datum

Das sind die ersten Personen, denen wir von dir erzählt haben.



Name, Vorname

Verwandtschaftsgrad / Freundschaftsbeziehung

Erste Reaktion



Ich bin in der

Schwangerschaftswoche

Das mache ich zur Zeit besonders gern.

Das mag ich überhaupt nicht.



Kleine
erste
Veränderungen

Meine neuen Essgewohnheiten



Das könnte ich jeden Tag essen.



Das schmeckt mir gar nicht mehr.



Darauf verzichte ich:



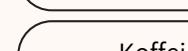
Rohes Fleisch



Roher Fisch



Unpasteurisierter Käse



Koffein



Alkohol

Wir beide wachsen

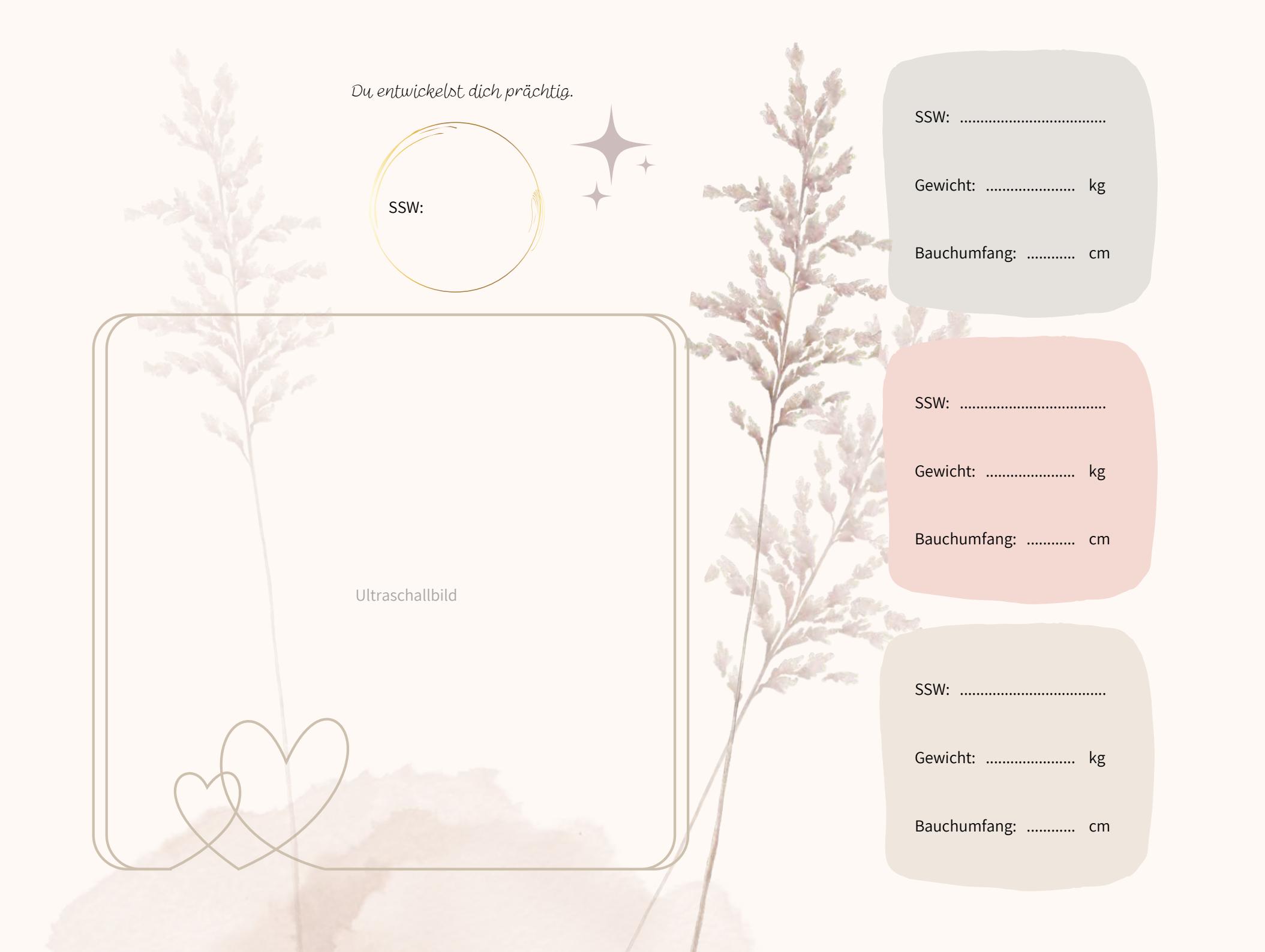


SSW:

Gewicht: kg

Bauchumfang: cm





Du entwickelst dich prächtig.

SSW:



SSW:

Gewicht: kg

Bauchumfang: cm

SSW:

Gewicht: kg

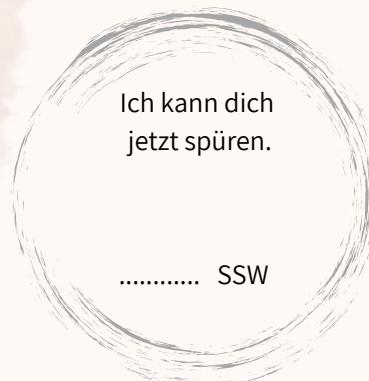
Bauchumfang: cm

SSW:

Gewicht: kg

Bauchumfang: cm

Ultraschallbild



Diese Freude hast du in mir ausgelöst.

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.

Datum:

SSW:

So hast du dich bemerkbar gemacht:

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

Da warst du immer besonders aktiv.

- Morgens
- Mittags
- Abends

Ein magischer Moment.

Wir fühlen
gemeinsam deine
ersten Bewegungen.

Und das hat dein Papa dabei empfunden.

Ich bin in der
Schwangerschaftswoche

Aktueller Tagesablauf

Mein Zustand:



Top fit



Rundum wohl



Wundervoll



Entspannt



Überfordert

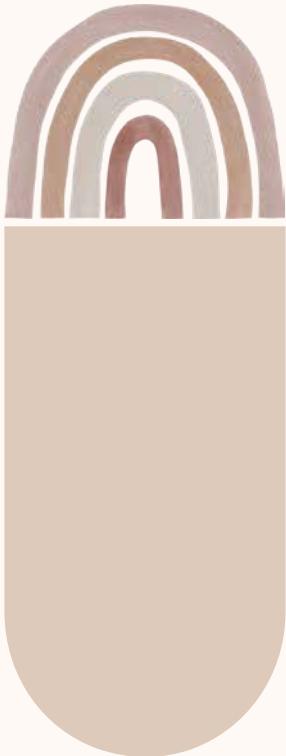


Gereizt



Gestresst





Dabei entspanne ich:

✓ X

Meditationsübungen

Yoga

Gymnastik

Warmer Bäder

Spaziergänge

Babybauchmassagen

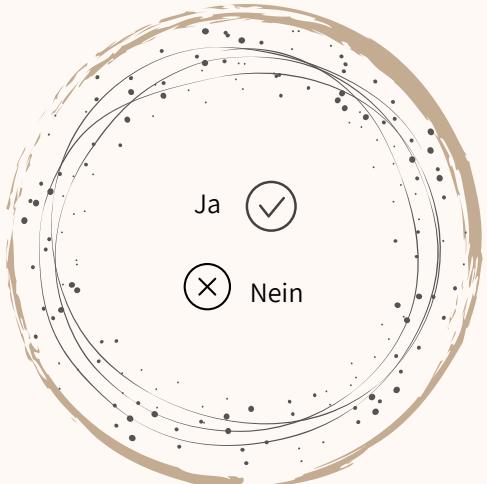
Musik

Das sind meine/unsere abendlichen Rituale vor dem Einschlafen.



Schwangerschaftswoche
.....
Datum
.....
Wochentag
.....





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