

Doro Ottermann

TAGEBUCH

MEINE SCHWANGERSCHAFT

mosaik





Verlagsgruppe Random House FSC®N001967

1. Auflage

Originalausgabe August 2019

Mosaik Verlag in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Copyright © 2019 Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: zeichenpool, München

Umschlagmotive: Doro Ottermann

Gestaltung: Doro Ottermann

Gesamtherstellung: CPI books GmbH, Leck

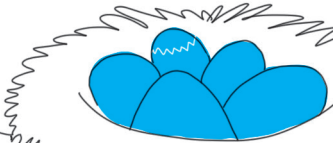
KW · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-39341-1

www.mosaik-verlag.de

Dieses Tagebuch gehört:





- 6 Hoppla, ich bin schwanger!
- 8 Tagebuchseiten für das erste Drittel
- 50 Stand der Dinge 1
- 52 So sollst du heißen
- 54 Tagebuchseiten für das zweite Drittel
- 126 Stand der Dinge 2
- 128 Das packe ich in die Kliniktasche
- 130 So richte ich unser Nest ein
- 132 Tagebuchseiten für das letzte Drittel
- 200 Stand der Dinge 3
- 202 Mein Geburtsbericht
- 204 Hallo, Baby!
- 206 Spezialmomente

Hoppla, ich bin schwanger!

Jetzt ist es also passiert, ich habe ein Baby im Bauch!

Es ist ☐ eine ☐ keine große Überraschung für mich,
weil _____

Gefühlt habe ich es schon seit dem _____,
weil _____

_____ . Aber seit dem
_____ habe ich Gewissheit!

So viele Schwangerschaftstests habe ich gemacht, bis ich
es wirklich WIRKLICH geglaubt habe: Stück

Es hat ☐ ziemlich ☐ gar nicht lange gedauert, bis
ich schwanger geworden bin. Geholfen hat mir dabei
vor allem: _____

Da war ich, als ich es erfahren habe: _____

Wer war dabei? _____

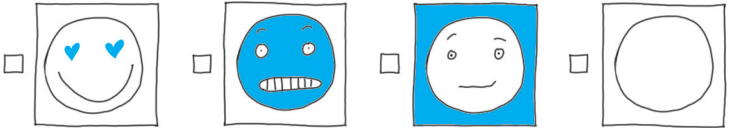
Mein allererster Gedanke:

☐ Huch!

☐ Oh, wie schön!

☐ _____

So sah ich (vermutlich) aus:



Und so denke ich jetzt darüber: _____

Das ist alles ganz schön ☐ aufregend ☐ verwirrend

☐ _____

Dieser Person habe ich als Erstes davon erzählt:

☐ Ihre ☐ Seine Reaktion: _____

Datum: _____ Schwangerschaftswoche: _____

Ich fühle mich:

	ja	nein	etwas		ja	nein	etwas
leise	☐	☐	☐	heißhungrig	☐	☐	☐
weise	☐	☐	☐	euphorisch	☐	☐	☐
temperamentvoll	☐	☐	☐	dynamisch	☐	☐	☐
unbeweglich	☐	☐	☐	ausgeruht	☐	☐	☐
streitlustig	☐	☐	☐	_____	☐	☐	☐

So habe ich den Tag verbracht: _____

Das raubt mir nachts den Schlaf: _____

So nervös bin ich: 0%  100%

Drei Dinge, mit denen ich sehr zufrieden bin:

1. _____
2. _____
3. _____

Datum:

Schwangerschaftswoche:

So nah am
Wasser gebaut:
(Haus einzeichnen!)



Diesem Tag gebe ich ★★★★★ von 5 Sternen, weil

Ugh, Hormone !!

Gelacht: mal

Geweint: mal

Beides gleichzeitig: mal

Damit bin ich ☐ einverstanden ☐ ganz und gar nicht
einverstanden:

Datum: Schwangerschaftswoche:

So viel kann ich noch
von meinen Füßen sehen:
(Bauch einzeichnen.)



So viel Zeit habe ich verbracht mit

Schlafen: Stunden

Freuen: Stunden

Essen: Stunden

Grübeln: Stunden

.....: Stunden

.....: Stunden

Das war heute so los:

.....

.....

.....

Meine Gedanken teile ich ☐ mit niemandem

☐ mit am liebsten. Und wieso?

.....

Da habe ich gerade ☐ sehr viel ☐ kaum Lust drauf:

.....

.....

Datum: _____ Schwangerschaftswoche: _____

So fühle ich mich:

	ja	nein	etwas		ja	nein	etwas
kreativ	☐	☐	☐	bezaubernd	☐	☐	☐
kränklich	☐	☐	☐	aktiv	☐	☐	☐
dick	☐	☐	☐	_____	☐	☐	☐

So ist im Moment ein typischer Tag: _____

Habe ich mich schon ans Schwangersein gewöhnt?

☐ ja ☐ nein ☐ ein wenig

Warum? _____

Das ☐ genieße ☐ vermisse ich gerade: _____

Aufregung: 0%  100%

Was mich gerade außerordentlich glücklich macht: _____

Datum: Schwangerschaftswoche:

Ich fühle mich:

	ja	nein	etwas		ja	nein	etwas
unterfordert	☐	☐	☐	laut	☐	☐	☐
ungeduldig	☐	☐	☐	ehrlich	☐	☐	☐
milde	☐	☐	☐	kodderig	☐	☐	☐
müde	☐	☐	☐	hungrig	☐	☐	☐
witzig	☐	☐	☐		☐	☐	☐

Der Tag in einem Wort:

Das macht mich gerade besonders ☐ happy ☐ wütend:

.....
.....
.....

Es fällt mir ☐ sehr ☐ überhaupt nicht schwer, auf
..... zu verzichten.

Weil
.....
.....

NICHT VERGESSEN:

.....
.....

Datum: _____ Schwangerschaftswoche: _____

So dünn ist
mein Geduldsfaden:
(Faden einzeichnen.)



So war mein Tag: _____

Das war ziemlich ☐ überraschend ☐ frustrierend: _____

Ich finde mich gerade ziemlich mutig, weil _____

Ich sollte mehr _____

und dafür weniger _____ ,

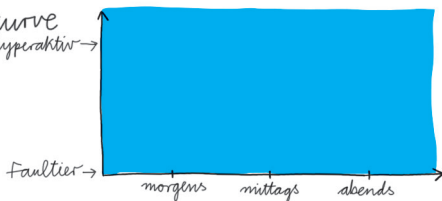
Weil _____

Datum: _____ Schwangerschaftswoche: _____

Schwangerschaftswoche:

Aktivitätskurve
hyperaktiv →

hyperaktiv →



morgens

mittags

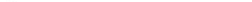
abends

☐ Bester ☐ Doofster Moment des Tages: _____

☐ Doofster

Moment des Tages:

Das ist bereits jetzt anders als vor der Schwangerschaft:

Energielevel: 0%  100%

100 %

Was mich gerade soooooooooooooo glücklich macht:

Bevor du da bist, möchte ich gerne noch.....

Datum: _____ Schwangerschaftswoche: _____

So fühle ich mich:

	ja	nein	etwas		ja	nein	etwas
nervös	☐	☐	☐	überkandidelt	☐	☐	☐
elastisch	☐	☐	☐	sprachlos	☐	☐	☐
Kraftvoll	☐	☐	☐	_____	☐	☐	☐

So sieht eine typische Nacht aus: _____

So fühle ich mich gerade morgens: _____

_____ Mittags bin ich eher _____

und abends _____

Menschen getroffen? Stück

Wenn ja, diese: _____

Mich ☐ beruhigt ☐ bedrückt der Gedanke, dass _____

Das vermisse ich gerade: _____

Datum: _____ Schwangerschaftswoche: _____

So fühle ich mich:

	ja	nein	etwas		ja	nein	etwas
beschwingt	☐	☐	☐	elfengleich	☐	☐	☐
zurückhaltend	☐	☐	☐	behütet	☐	☐	☐
traurig	☐	☐	☐	flexibel	☐	☐	☐
geduldig	☐	☐	☐	_____	☐	☐	☐

Heute war ein ☐ toller ☐ normaler ☐ mieser, fieser
Tag, weil _____

Diese kleine Veränderung ist mir kürzlich aufgefallen:

Das tut gut: _____

Das nicht: _____

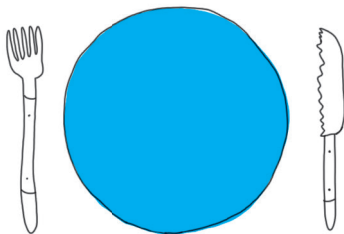
So hat mir die Schwangerschaft bisher gefallen:

☐ gut ☐ mittel ☐ schlecht

Weil _____

Datum: _____ Schwangerschaftswoche: _____

Ein ganz spezielles
Geschmackserlebnis:



So ist im Moment ein typischer Tag – das mache ich
morgens: _____

mittags: _____

abends: _____

Das Netteste, das in der letzten Zeit jemand

☐ für mich getan ☐ zu mir gesagt hat: _____

Zipperlein? ☐ ja ☐ nein ☐ geht so

Falls ja, diese: _____

Ich träume davon, dass _____

Datum: _____ Schwangerschaftswoche: _____

Da ☐ juckt's
☐ zieht's
☐ drückt's



Kurzer Statusbericht: _____

Momentan bin ich extrem

☐ dünnhäutig ☐ guter Dinge, weil _____

Das soll sich ☐ bitte ☐ bitte nicht ändern: _____

So würde ich dich heute nennen: _____

Der Höhepunkt des Tages: _____

Aber das kehren wir besser unter den Teppich: _____

Datum:

Schwangerschaftswoche:

Gefühle des Tages:

	ja	nein	etwas		ja	nein	etwas
Aufregung	☐	☐	☐	Zufriedenheit	☐	☐	☐
Melancholie	☐	☐	☐	Wut	☐	☐	☐
Leichtigkeit	☐	☐	☐	Starrsinn	☐	☐	☐
Milde	☐	☐	☐		☐	☐	☐

Das geht mir durch den Kopf:

Eine ☐interessante ☐fragwürdige neue Erfahrung:

Überraschendste Situation, die mich in der letzten Zeit zum ☐Lachen ☐Weinen gebracht hat:

Müdigkeit: 0%  100 %

Und sonst so?

Datum:

Schwangerschaftswoche:

Genau jetzt fühle ich mich:

ja nein etwas
entzückt ☐ ☐ ☐
verrückt ☐ ☐ ☐
bedrückt ☐ ☐ ☐

ja nein etwas
energisch ☐ ☐ ☐
scharf ☐ ☐ ☐
..... ☐ ☐ ☐

So war die Nacht: ☐ gut ☐ mittel ☐ schlecht

geträumt? ☐ ja ☐ nein

Details:

Schade, dass ich heute nicht

aber schön, dass ich

Darüber habe ich mir ☐ noch keine ☐ schon ziemlich
viele Gedanken gemacht:

Ich bin sehr dankbar dafür, dass