



GOLDMANN

Lesen erleben

## *Buch*

Werdende Mütter haben ihren Mutterpass, werdende Väter haben jetzt – endlich – auch das passende Kalendarium für die aufregenden und alles verändernden Monate bis zur Geburt ihres Kindes. Ihr ganz persönlicher Schwangerschaftskalender weist auf kleine und große Veränderungen hin, erinnert an wichtige Erledigungen und tröstet bei unausweichlichen Gefühlseinbrüchen. Daneben ist Platz für Einträge eigener Erfahrungen und Empfindungen jeder Art. Und es macht Spaß, später noch mal nachzugucken, wie das »damals« so war, als alles im

Werden war.

»Papas Schwangerschaftskalender« ist der perfekte Begleiter durch die Schwangerschaft mit hilfreichen Tipps, wichtigen Hinweisen, aufmunternden Worten und viel Humor!

## *Autor*

Kester Schlenz, geboren 1958, ist Autor zahlreicher erfolgreicher Väter- und Kinderbücher. Er studierte Sprachwissenschaften und Psychologie und arbeitet als Kultur-Redakteur beim *Stern*. Schlenz ist verheiratet und hat zwei Kinder.

[www.kester-schlenz.de](http://www.kester-schlenz.de)

*Von Kester Schlenz außerdem im Programm*

Mensch, Papa!  
Gute Nacht, Papa!  
Bleib locker, Papa!  
Bekenntnisse eines Säuglings  
Alter Sack, was nun?  
Leg' los, alter Sack!  
Kalender für Alte Säcke  
Der kleine Phrasendrescher  
Mutti baut ab  
Ich bin bekloppt

Kester Schlenz

**Papas**  
**Schwangerschafts-**  
**kalender**

Mit Illustrationen  
von Detlef Kersten



**GOLDMANN**

Lesen erleben



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

## 2. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe August 2013

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

© 2008 der aktualisierten Ausgabe Wilhelm Goldmann Verlag,

München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2001 der Originalausgabe, Wilhelm Goldmann Verlag

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München,

nach einer Vorlage von Eisele Grafik-Design

Umschlagmotiv: Detlef Kersten

Illustrationen: Detlef Kersten

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: PBTisk, a.s., Příbram, Tschechische Republik

KW · Herstellung: IH

Printed in the Czech Republic

ISBN 978-3-442-17379-2

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

# Vorwort

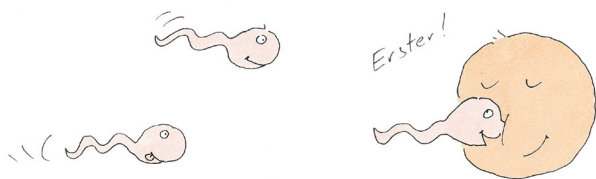
**Z**ugegeben: Es ist etwas ungewöhnlich, einen Kalender zu produzieren, der nur 40 Wochen umfasst. Aber diese 40 Wochen sind eben etwas ganz Besonderes. In dieser Zeit werden Sie Vater. Und ich kann Ihnen sagen: Das ist eine ziemlich aufregende Sache. Anfangs wirkt alles noch reichlich abstrakt. Aber dann wird auf einmal der Bauch Ihrer Partnerin dicker. Das Kind bewegt sich. Sie sehen es erstmals per Ultraschall. Der Geburtstermin rückt näher. Sie freuen sich. Sie kriegen Panik. Sie haben Angst vor der Geburt. Ihre Partnerin erst recht. Und und und.

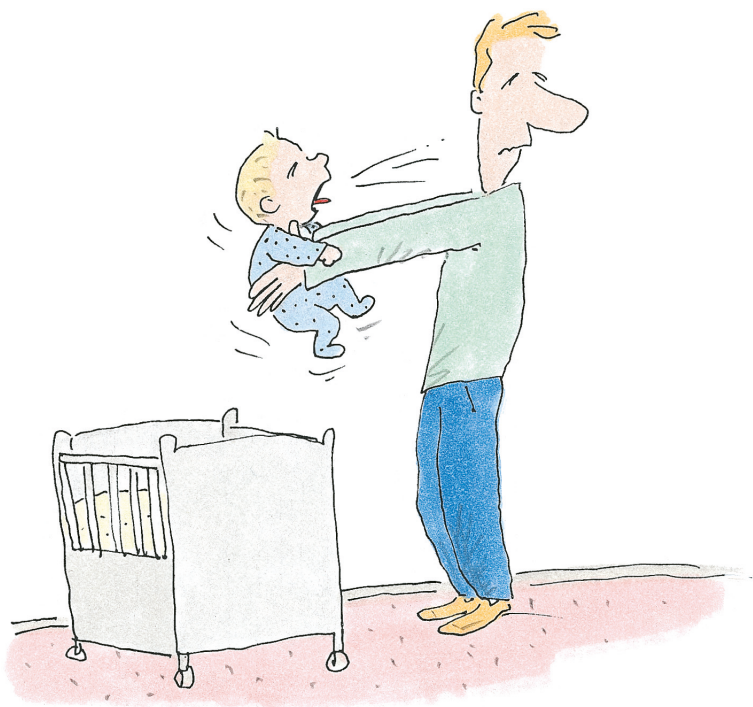
Dieser Kalender soll Sie auf dem aufregenden Weg zum Vater-Sein auf entspannte Weise begleiten. Hier lesen Sie, was alles auf Sie zukommt. Hier erfahren Sie, wie man sich wann fühlt, was im Körper Ihrer Frau vor sich geht, was Sie beachten sollten und getrost vergessen können. Auf was Sie sich freuen und was Sie in Kauf nehmen müssen. Und nicht zuletzt können Sie selbst in diesem Kalender Ihre ganz persönlichen Gedanken und Gefühle notieren. Glauben Sie mir, es macht Spaß, später noch mal nachzugucken wie man damals so »drauf

war«, als alles im Werden war. Nicht nur Sie selbst werden das später gerne lesen ...

Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie, dass alles glatt geht. Willkommen im Club!

Ihr  
Kester Schlenz





**I**hre Frau ist schwanger? Und Sie freuen sich, nicht wahr? Ist ja auch total klasse, eigentlich. Aber Sie fragen sich auch, ob Sie das auch wirklich wollen – Vater werden. Verantwortung und so. Weniger Freiheit. Womöglich allein verdienender Ernährer. Windeln und Kinderzimmer. Die Frau mit anderen teilen ... Aber laut sagen darf man das ja nicht. Man hat sich gefälligst wie Bolle zu freuen. Laut und ausschließlich ... Aber wissen Sie was? Ihre Selbstzweifel sind nicht nur in Ordnung – sie sind sogar gesund. Weil sie helfen, sich auf das richtig vorzubereiten, was kommt: nämlich ein wunderbarer, aber auch ziemlich anstrengender lustiger kleiner Mensch, der zur Hälfte aus Ihrem Gen-Material zusammengebaut wurde. Ein wunderbarer Mensch, wie gesagt. Aber es kommen eben auch Entbehrungen wie: schlaflose Nächte, Existenzängste und eine schleichende Verspießerung, egal, wie fest man auch dagegen ankämpft. Aber wissen Sie was: Jeder, den ich kenne, hat diesen Preis gern bezahlt. Also Kopf hoch. Wenn der Zwerg oder die Zwergin erst da ist, geht die Post ab! Ändern können Sie ja sowieso nix mehr. Der Countdown läuft, und ich sage nur: Houston, wir haben eigentlich kein Problem!



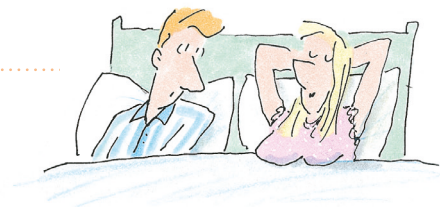


# 1. Woche

Mo

Noch ist es kaum zu fassen. Schwanger! Es finden ganz außergewöhnliche Veränderungen im Körper Ihrer Frau statt. Zum Beispiel wird der Busen größer. Ist doch knorke, oder?

Di



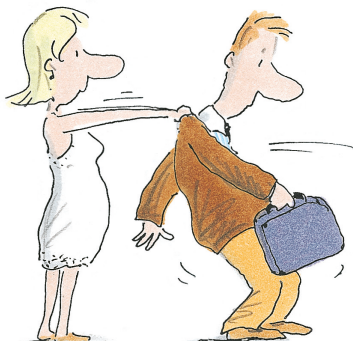
Mi

Do

Fr

Sa

So



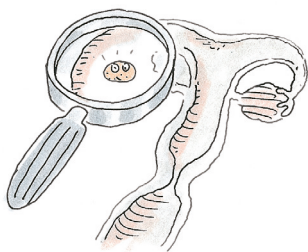
Wenn Ihre Frau jetzt anfängt, sonderlich zu werden, so ist das kein Grund zur Besorgnis. So ist das bei Schwangeren. Sie wird z. B. ohne Ankündigung brechen, ohnmächtig werden, ungeheure Mengen an Nahrung vertilgen und womöglich zur Unzeit Lust auf Sex haben, z. B. wenn Sie sich gerade auf den Weg zur Arbeit machen wollen. Ist doch egal. Nehmen Sie eben 'ne Bahn später.

# 2. Woche

Mo

Di

Mi



Do

