

Kurztext

Maike Mauer

Kugelzeit

Glücklich, gelassen und entspannt durch Schwangerschaft & Wochenbett

264 Seiten, mit ca. 200 Farbfotos

Pappband

29,99 € (D) / 30,90 € (A) / 41,50 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-6823-8



Glücks-Herzklopfen. Gefühls-Chaos. Zukunfts-Muffensausen. „Wie wird das jetzt mit Baby (im Bauch)?“ Fragt sich jede Bald-Mama – und wünscht sich eine entspannte, selbstbestimmte Schwangerschaft und Wochenbett-Zeit. Dieses Buch ist ihre Inspirationsquelle. Es ermutigt sie dazu, in den aufregend-aufwühlenden Kugel-Monaten eine liebevolle Bindung zum Baby aufzubauen und gut zu sich selbst zu sein. Dafür vermittelt es leicht nachvollziehbar Hintergrundwissen zu den körperlichen Veränderungen und Herausforderungen, geht auf die Gefühlswelt und Lebenssituation ein, beleuchtet Trends wie Hypnobirthing und bereitet mit positivem Blick aufs Wochenbett und das Eltern sein vor. Mit vielen persönlichen Tipps der Autorin, von (Social Media-) Moms, Ärztinnen, Hebammen, Psychologen, Ernährungs- und Sport-Experten. Yoga-Übungen, Partner-Rituale, Das-tut-dir-jetzt-gut-Rezepte, DIY-Ideen u.v.m. machen Lust darauf, jedes Trimester und die erste Zeit mit Baby achtsam zu erleben, sich wohl in der eigenen Haut zu fühlen, aufs Bauchgefühl zu hören und selbstbewusst den eigenen Mama-Weg zu gehen.