

Impressum

Titel: 99 Dinge, die man einer Schwangeren
nicht abschlagen sollte

Autor: Alexander Schwarz

Erstveröffentlichung: 2025

Urheberrecht: © 2025 Alexander Schwarz

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Rechteinhabers unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Gestaltung/Illustrationen: KI generiert und
bearbeitet

Imprint: Independently published

Haftungsausschluss: Die Inhalte dieses Buches wurden sorgfältig erstellt. Dennoch übernimmt der Autor keine Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit oder Aktualität der bereitgestellten Informationen.

Vorwort

Lieber werdender Papa,
herzlichen Glückwunsch! 🎉 Dein Leben steht kurz davor, sich in ein Abenteuer zu verwandeln, das spannender ist als jede Netflix-Serie. Die Schwangerschaft ist dabei der erste Teil dieser verrückten Reise – und der ehrlich gesagt auch der kniffligste.

Warum? Weil du in den nächsten neun Monaten eine Hauptrolle spielst: die des „verlässlichen Partners, geduldigen Zuhörers, Mitternachtstaxifahrers und Schokoeis-Beschaffers“.

Dieses Buch ist dein kleiner Überlebensratgeber. Mit einem liebevollen Augenzwinkern zeigen dir 99 Punkte, was du lieber nicht ablehnen solltest, wenn du die Schwangerschaft halbwegs unbeschadet überstehen willst – und wie du gleichzeitig Pluspunkte sammelst.

Denn merke: Eine glückliche Schwangere ist gleichbedeutend mit einem glücklichen Alltag – und einer etwas entspannteren Geburt. 😊

Also schnall dich an, Kumpel. Hier kommen die 99 goldenen Regeln für neun Monate voller Wunder, Stimmungsschwankungen und unendlicher Liebe.

1. Mitternachts-Gelüste



Es ist 3:07 Uhr. Du schläfst tief und fest, träumst vielleicht gerade von einem Strandurlaub mit Cocktail in der Hand. Plötzlich: „Schatz?“ – ein Flüstern, das mehr Befehl als Bitte ist.

„Hm?“ murmelst du verschlafen.

„Ich brauche jetzt sofort Essiggurken. Mit Nutella.“

Stopp. Kein Diskutieren. Kein „Geht das auch morgen?“. Denn morgen ist zu spät. Jetzt ist jetzt. Und „jetzt“ bedeutet: Zieh dir die Jogginghose an, schleich zum Kühlschrank und erfülle den Wunsch.

Profi-Tipp: Leg dir einen Vorrat an. Nichts ist schlimmer, als nachts um halb vier durch die Stadt zu irren, nur weil du keinen Keks im Haus hast.

2. Fußmassagen deluxe



Ihre Füße sind nicht mehr nur ihre eigenen – sie tragen zwei. Stell dir vor, du schleppst jeden Tag einen Wasserkasten, vorne am Bauch festgeschnallt. Glaub mir: Du würdest auch nach einer Massage schreien.

Also: Hände ölen, Fernseher auf lautlos und durchkneten. Nach fünf Minuten fragst du dich, warum deine Daumen schmerzen. Nach zehn fragst du dich, wie Physiotherapeuten das aushalten. Nach fünfzehn Minuten bist du bereit, dir selbst eine Massage zu buchen.

Profi-Tipp: Kauf Massageöl. Nicht nur, weil es angenehmer ist – sondern weil du dir dabei einbilden kannst, ein Profi zu sein.

3. Bauch streicheln – ohne Pause



„Fass mal den Bauch an, er bewegt sich gerade!“
Das ist kein einmaliges Erlebnis. Das ist ein
Dauerauftrag.

Manchmal spürst du wirklich ein Zucken, ein kleines
„Hallo“ vom Baby. Manchmal fragst du dich, ob das
nicht einfach Magenknurren war. Wichtig: Immer
begeistert reagieren. Denn für sie ist das
Bauchstreicheln ein Moment der Nähe – und ein
Beweis, dass du „dabei“ bist.

Profi-Tipp: Rede dabei mit dem Bauch. „Hey, kleiner
Schatz!“ – klingt vielleicht komisch, bringt aber
Extra-Punkte.

4. Ultraschallbilder feiern



Für dich sieht es aus wie ein grauer Fleck. Für sie ist es Kunst. Ein Meisterwerk.

Deine Aufgabe: Begeisterung. Auch beim 17. Bild. Auch wenn du beim besten Willen nichts erkennst. Ein schlichtes „Wow, das sieht man ja schon total deutlich!“ reicht meistens.

Profi-Tipp: Such dir eine Standardfloskel. „Schau mal, die Nase ist eindeutig von dir!“ geht immer.

5. „Sehe ich dick aus?“ richtig beantworten



Das ist kein Test. Das ist ein Überlebenstraining.

Es gibt nur eine richtige Antwort: „Nein, du bist wunderschön.“

Sag es ohne Zögern, ohne Lächeln, ohne Augenrollen. Ernsthaft. Sofort. Und am besten oft.

Profi-Tipp: Sag's nicht nur, wenn sie fragt. Sag's einfach so. Unverhofft. Das ist wie ein Joker im Spiel – unschlagbar.

6. Babystrampler-Bewunderung



„Oh mein Gott, schau mal, wie winzig!“ – diesen Satz wirst du 84-mal hören. Und du wirst ihn erwidern. Mit echter Begeisterung.

Denn Babystrampler sind nicht nur Kleidung. Sie sind die Vorfreude in Stoffform. Also: „Wow, wie süß!“ sagen, egal ob es der erste oder der 53. Strampler ist.

Profi-Tipp: Mach ein Foto, wenn sie es dir zeigt. Das wirkt so, als würdest du es wirklich ernst meinen.

7. Eiscreme-Expresslieferung



Sie sagt „Ich will Eis“. Das bedeutet nicht „in einer Stunde“. Das bedeutet: „In den nächsten 120 Sekunden.“

Deine Mission: Eisladen, Supermarkt oder Gefrierfach – sofort. Mit nur einer Sorte kommst du durch. Mit drei Sorten bist du der Held der Nation.

Profi-Tipp: Halte immer Vanille parat. Das ist der Joker unter den Eissorten.

8. Namensdiskussionen ernst nehmen



Heute ist „Emma“ perfekt. Morgen ist „Emma“ langweilig. Übermorgen ist es „Lilly“.

Deine Aufgabe: zuhören, mitdiskutieren und immer ernst bleiben. Auch wenn du innerlich denkst, dass euer Kind gerade zum achten Mal in dieser Woche umbenannt wurde.

Profi-Tipp: Schreib alle Vorschläge heimlich auf. So kannst du später glänzen mit: „Weißt du noch, wie schön wir den Namen XY fanden?“

9. Zweites Frühstück genehmigen



Sie hatte gerade Frühstück? Ja. Aber jetzt hat sie wieder Hunger. Zweites Frühstück, drittes Frühstück – alles normal.

Deine Aufgabe: mitmachen. Essen beruhigt. Und eine zufriedene Schwangere bedeutet ein zufriedenes Leben.

Profi-Tipp: Nimm dir einfach auch was. Dann fühlt sie sich nicht „alleine verfressen“.

10. Kissenburgen bauen



Im Bett sieht es bald aus wie bei IKEA. Zwölf Kissen, drei Decken und irgendwo dazwischen – sie.

Deine Aufgabe: Kissen holen, stapeln, arrangieren. Solange, bis sie „passt“. Es ist eine Wissenschaft für sich.

Profi-Tipp: Merke dir die Anordnung. Wenn du sie jeden Abend neu errätst, dauert es bis Mitternacht.

Herzlichen Dank für den Kauf meines Buches!

Bitte helfen Sie mir – bewerten Sie mein
Buch!

Liebe Leserinnen und Leser,
wenn Ihnen mein

Buch gefallen hat, würde ich mich sehr über
Ihre Unterstützung freuen. Eine kurze
Bewertung auf Amazon hilft nicht nur mir als
Autor, sondern auch anderen Leserinnen,
meine Werke zu entdecken.

Ihre Meinung ist mir wichtig – ehrlich, direkt
und gern auch konstruktiv. Jede einzelne
Rezension bedeutet mir sehr viel und trägt
dazu bei, dass meine Geschichten wachsen
können.

Vielen herzlichen Dank für Ihre Zeit und Ihre
Unterstützung!

Mit freundlichen Grüßen

Alexander Schwarz

www.seitenvollerabenteuer.com