



Mama werden

Es hört sich ganz einfach an und in der Theorie scheint das Thema **Mama werden** auch keine weiteren Schwierigkeiten oder gar Unannehmlichkeiten (bis auf die Tatsache der Gewichtszunahme) darzustellen. Was sich theoretisch ungefähr so anhören könnte: stabile Partnerschaft, finanzielle Absicherung, fein, jetzt ist der Zeitpunkt praktisch, ich will **Mama werden**. Die Pille oder welche Verhütung auch immer es sein sollte wird abgesetzt, Frau schläft mit dem Mann an ihrer Seite und schwupps schon ist man schwanger und auf dem besten Wege Mama zu werden.

Leider ist es in der Praxis und im wirklichen Leben nicht immer ganz so einfach: Zu aller erst gilt es erst einmal den richtigen Zeitpunkt für den eigenen Nachwuchs richtig zu timen. Schließlich möchte Frau ja, dass alles bestens auf das Baby vorbereitet werden kann. Auch die körperliche und seelische Verfassung der Frau spielt beim **Mama werden** eine große Rolle. Denn so eine Schwangerschaft ist kein Sonntagsspaziergang und der weibliche Körper hat in dieser Zeit eine ganze Menge an Aufgaben und Arbeiten zu bewältigen und arbeitet daher auf Hochtouren.

Licht und Schatten rund um das Thema Mama werden

Psychische Angeslagenheit wie etwa Megastress im beruflichen Alltag oder eine instabile Partnerschaft sind hier nicht dienlich sondern eher hinderlich. Wenn Sie jedoch beschlossen haben, dass es nun der richtige Zeitpunkt ist, einem neuen Leben auf die Welt zu helfen, dann fängt das Abenteuer **Mama werden** erst an. Sobald Sie die „Diagnose“: „Herzlichen Glückwunsch, Sie sind schwanger“ von Ihrem „Arzt oder Ihrer Ärztin erhalten, wird das Leben einer Frau eine völlig neue Bedeutung bekommen, es wird sich eine Wende einstellen und Sie werden plötzlich Gefühle in sich wahrnehmen können, die zuvor noch nie da gewesen sind. Dieser Gedanke in wenigen Wochen nicht mehr alleine zu sein, sondern ein kleines neues Leben bei sich zu haben, für welches man ab sofort die volle Verantwortung übernimmt, muss erst einmal verinnerlicht werden.

Bei diesen „Hürden“ hat sich schon so manche werdende Mama gewundert: Man kämpft auf einmal mit Verlassensängsten, findet sich nicht mehr erotisch, hat Angst, der Partner würde einen nicht mehr lieben, wird nachdenklich, hat Angst vor der Geburt und und und. Kann sein, muss aber nicht: Manche Frauen stecken das „Mama werden“ wirklich nahezu weg und man merkt Ihnen (bis auf das runde Bäuchlein) nur wenig an. Sie sind bestens gelaunt bis zum Ende der 40 Wochen, Angstzustände egal welcher Art sind ihnen gänzlich unbekannt genauso wie diverse Schwangerschafts - Nebenerscheinungen wie beispielsweise **angeschwollene Beine** oder **Übelkeit** und **Sodbrennen**.

Mama werden heißt vermehrt auf den eigenen Körper hören

Zum **Mama werden** gehört für eine Frau aber auch sich selbst noch besser kennen zu lernen und die Signale des eigenen Körpers genau deuten zu können. Hören Sie auf sich und wenn Ihr Körper nach einer Pause verlangt, dann geben Sie ihm diese auch. Denn eines sollten Sie nie vergessen: Sie tun dies nicht für sich alleine, sondern, und hauptsächlich deswegen, ihrem Kleinen zu Liebe, welches den bestmöglichen Start ins Leben ermöglicht bekommen sollte.

Fazit: **Mama werden** zählt mit unter zu den schönsten, aufregendsten und spannendsten Dingen im Leben einer Frau - und auch kleine Hürden meistert Frau gerne - denn am Ende des Mama Werdens steht etwas Entscheidendes, was das Leben einer jeden Frau grundsätzlich verändert: nämlich das Mama Sein.

Autor: Redaktion / Katrin

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ Schwangerschaft für Anfänger
- ▶ Schwangerschaftsmonat 1
- ▶ Frühschwangerschaft

[zum Artikel Mama werden](#)