



Wenn man vom Arzt oder von der Ärztin die Bestätigung bekommt, dass eine **Schwangerschaft** vorliegt und man nun weiß, dass ein Kind im Körper heranwächst, so ist die Freude meistens sehr groß. Doch sobald man dies wirklich realisiert hat, kommen auch schon die ersten Fragen. Man fragt sich, ob alles gut gehen wird, wenn es nun soweit ist, wird die Geburt schwer sein und vor allem wird man als Paar der Verantwortung überhaupt gewachsen sein, ein Kind großzuziehen. Ein Kind in die Welt zu setzen ist keine Alltäglichkeit, sondern zählt zu den schönsten Lebensaufgaben, die es überhaupt gibt.

Lebensplanung - was erwartet uns mit einem Baby?

Im Laufe der kommenden Monate werden sehr viele Fragen in Ihnen auftauchen, auf die Sie jedoch in den wenigsten Fällen sofort eine Antwort wissen werden. Das macht natürlich zuerst einmal unsicher - aber bedenken Sie, dass Sie in der **Schwangerschaft** ganze 40 Wochen lang Zeit haben, die Sie und Ihr Partner auch nutzen sollten, um sich auf das neue Projekt „Familie“ vorbereiten zu können. Bei allem Hin und Her sollten Sie dabei nie aus den Augen verlieren, wie Sie Ihre Zukunft gestalten möchten, was Ihnen wichtig ist, welche Prioritäten Sie haben und worauf Sie keinesfalls verzichten möchten, auch nicht wenn das Kleine erst einmal da ist. Gönnen Sie sich auch Zeit, um in aller Ruhe darüber nachzudenken und gegebenenfalls gemeinsam mit Ihrem Partner darüber zu diskutieren und eine Lösung zu finden. Dazu gehört auch, die Zeit, in der man als Paar noch ohne Kind ist, zu genießen. Gehen Sie stets Schritt für Schritt und gönnen Sie sich gegenseitig Freiräume, um alle neuen Eindrücke zu verarbeiten, aber auch, um alles Neue, Schöne zu genießen. Und denken Sie stets immer an Eines: Nicht alles im Leben verläuft nach Plan und vor allem mit einem Kind werden Ereignisse eintreten, die nicht vorhersehbar sind. Nehmen Sie das zur Kenntnis und versuchen Sie in den Wochen Ihrer Schwangerschaft sich darauf vorzubereiten.

Wenn Sie in der zweiten Hälfte Ihrer Schwangerschaft noch fit sind, nehmen Sie sich auch die Zeit noch als Paar etwas zu unternehmen, gehen Sie ins Kino, besuchen Sie ein Restaurant oder machen Sie sogar einen „letzten“ gemeinsamen Urlaub, ohne Nachwuchs. Denn so leicht wird es nach der Geburt nicht mehr sein, und vor allem werden Sie auch nicht mehr so viel Zeit für Dinge wie Kino, Restaurant etc. haben. Vielleicht werden Sie sich fragen, was das Kleine alles verändern wird. Darauf gibt es keine Antwort, da jedes Kind, jede Partnerschaft, jede Mutter und jeder Vater individuell ist und mit der Situation anders umgeht. Wichtig wird es auf jeden Fall sein, sich mit der neuen Situation anzufreunden und darüber hinaus nicht zu vergessen, dass man nicht nur als Elternteil zu funktionieren hat, sondern, dass man auch immer noch Partner ist und auch als solcher gebraucht wird.

Denken Sie nicht, dass mit einem Kind nun alles Schöne und Genussvolle vorbei ist - natürlich ist es das nicht! Sie werden so viele andere, schöne, wunderbare, einmalige und unvergessliche Momente und Situationen erleben und genießen können, die Sie ohne Kind gar nicht gehabt hätten. Ihre Prioritäten werden sich in diesem Moment verändern, wo Sie wissen Sie sind jetzt Mutter oder Vater. Die Vorstellungskraft reicht beim ersten Kind nicht aus, das zu verstehen - Sie müssen es erleben. Und genießen Sie jeden Moment - denn Ihr Kind wird es Ihnen danken!

Autor: Redaktion / Katrin

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Beschäftigungsverbote für werdende und stillende Mütter](#)
- ▶ [Unter einem Hut: Familie und Beruf](#)

[zum Artikel Auswirkungen einer Schwangerschaft auf die Lebensplanung?](#)