



# Leseprobe

Malin Elmlid

## Mein persönlicher Mutterpass

Das Schwangerschaftsbuch mit absolutem Mama-Fokus  
- Broschur in Reißverschluss-Folientasche

---

»Ein konstruktives Plädoyer [...].« *ZEIT Online*

Bestellen Sie mit einem Klick für 16,00 €



---

Seiten: 176

Erscheinungstermin: 26. März 2018

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

»Mein persönlicher Mutterpass« ist dein Begleiter für eine entspannte und selbstbestimmte Schwangerschaft. Hier geht es um dich und eine neue Sicht auf die Dinge: Auf das eigene Bauchgefühl hören und sich treu bleiben, auch wenn man mit Ratschlägen und Meinungen konfrontiert wird. Mit Sorgen, Ängsten und Erwartungen umgehen und sich auf alles, was kommt, vorbereiten.

- Mit Experten-Interviews mit Hebammen, Frauenärztinnen, Ernährungswissenschaftlerin, Physiotherapeutin u. a.
- Mit hilfreichen Tipps zu Wohlbefinden, Wochenbett, Rollenaufteilung und vielem mehr, ganz ohne erhobenen Zeigefinger
- Mit O-Tönen und Erfahrungen von über 100 Müttern und Vätern

**Perfekt für unterwegs:** In der Reißverschlusshülle sind Ultraschallbilder, Mutterpass und anderes immer dabei.



### Autor

## Malin Elmlid

---

**Malin Elmlid** arbeitete viele Jahre in der Modebranche. Sie schreibt regelmäßig über Lifestylethemen für internationale Publikationen. Als sie mit ihrem Sohn schwanger war, entstand die Idee zu einem Schwangerschaftsbuch, das sich ganz der werdenden Mama widmet. Die gebürtige Schwedin lebt mit Mann und Sohn in Berlin und Helsinki.

## BUCH

In *Mein persönlicher Mutterpass* geht es um Sorgen, Ängste, Erwartungen und darum, auf sein Bauchgefühl zu hören. Es geht um verschiedene Perspektiven und Rollen, natürlich auch um die des Vaters. Es geht darum Balance zu finden, die Zeit in vollen Zügen zu genießen und sich treu zu bleiben. *Mein persönlicher Mutterpass* bietet eine neue Sicht auf die Dinge für alle Mamas, die Frau, Partnerin und vor allem sie selbst bleiben wollen. Und er ist ein motivierender Begleiter für eine entspannte und selbstbestimmte Schwangerschaft und eine gute Vorbereitung auf die Zeit mit Kind, Familie und Karriere, der über das rein Medizinische weit hinausgeht. Denn schwanger zu sein und Eltern zu werden ist eigentlich nicht so kompliziert. Am meisten Spaß macht es, wenn man so sein darf, wie man es selbst für richtig hält. Also, lass dich nicht verunsichern!

## AUTORIN

Malin Elmlid wurde 1980 in Schweden geboren und lebt seit knapp 20 Jahren in Berlin. Sie studierte BWL in Lund, Berlin und Kopenhagen und war als Salesmanagerin weltweit für Levi's und Wood Wood unterwegs. Außerdem gründete sie The Bread Exchange, ein Projekt, bei dem sie selbstgebackenes Sauerteigbrot gegen die unterschiedlichsten Dinge tauschte. 2014 kam ihr erstes Baby, das Buch *The Bread Exchange*, auf die Welt, das in mehrere Sprachen übersetzt wurde. 2015 wurde sie Mama eines Sohnes.

Malin Elmlid hinterfragt die Dinge kritisch und findet innovative Antworten. Mit viel Leidenschaft spricht sie auf den Bühnen, auf denen Wandel heute passiert, darunter Future Day und TEDx. In diesem Buch betrachtet sie das Muttersein neu und aus vielen Perspektiven.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen. Bei allen medizinischen Fragen halten Sie bitte unbedingt Rücksprache mit Ihrer Frauenärztin bzw. Ihrem Frauenarzt.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber auffindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House  
FSC® N001967

1. Auflage  
Originalausgabe März 2018  
Copyright © 2018 Wilhelm Goldmann Verlag,  
München, in der Verlagsgruppe  
Random House GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München  
Layout und Satz: Magdalena Czarnecki  
Fotos: S. 10, 30, 62, 84, 94, 154 – Malin Elmlid;  
S. 46 – Hanna Skoog; S. 76 – Daniela Müller  
Brunke; S. 110, 128 – Alexander Matt  
Umschlag: zeichenpool, München, nach  
einem Entwurf von Magdalena Czarnecki  
Druck und Bindung: DZS Grafik, Ljubljana  
Printed in Slovenia  
KW · Herstellung: CB

ISBN 978-3-442-39330-5  
www.mosaik-verlag.de

Für Alexander und Lode

# Inhaltsverzeichnis

## Vorwort · 9

## 01. Zwölf Wochen auf Zehenspitzen · 11

Vorbilder · 12

Wann reden wir drüber? · 14

Privatsphäre · 20

*Schwangerschaft und Mutter werden – Interview mit Hebamme  
Jule Pumpe und Frauenärztin Emma Råsmark-Röpke* · 23

Hebammen – echte Heldinnen · 28

## 02. Essen für mich (und mein Baby) · 31

Schwangeren-„Diät“ · 33

Heißhungerattacken (cravings) · 35

Ernährungstipps in der Schwangerschaft · 37

*Ausgewogenes Essverhalten – Interview mit Dr. Megan Mitchell* · 39

*Auf den eigenen Körper hören von Dr. Megan Mitchell* · 41

*Ratschläge, die du gleich wieder vergessen kannst* · 42

## 03. Sorgen, Ängste und Erwartungen · 47

Reden, reden, reden · 49

Das liebe Geld · 50

Elternzeit und Rollenverteilung · 51

*Kinder und Karriere* · 54

Selbstständig sein und Mutter · 57

Sex · 59

*Zehn Gedanken zum Thema Sex von Dr. Moa Linner* · 60

## 04. Style und Wohlbefinden · 63

*Sich selbst annehmen von Dr. Megan Mitchell* · 65

Style · 66

*Stil in der Schwangerschaft – Interview mit Modejournalistin*

*Marlene Sørensen* · 68

Pflege und Verwöhnen · 70

*Hautpflege – Interview mit Hebamme Christina Hinderlich* · 71

## 05. A Boy or a Girl? · 77

## 06. Vater werden · 85

*Augustin Erba über das Vaterwerden* · 86

Reden – über Wünsche und Väter Vorbilder · 89

## 07. Happy Mama = Happy Baby! · 95

Vorbereitet sein · 96

Checkliste für euer Baby · 96

Checkliste für Eltern · 97

*Das Wochenbettrezept* · 103

Mein Notizbuch · 106

## 08. Geburt · 111

Geburtserfahrung eins: Anders als geplant · 113

Geburtserfahrung zwei: Denkt jemand an den Papa? · 116

Geburtserfahrung drei: Ein Kaiserschnitt · 117

*Kaiserschnitt-Tipps von Physiotherapeutin Monika Siller* · 120

Geburtserfahrung vier: Kurz, aber kraftvoll · 122

*Geburt, Stillen und Wochenbett von Hebamme Ines Vogel* · 125

## 09. Wochenbett · 129

Die neugeborene Mutter · 131

Auf die eigenen Bedürfnisse achten · 132

Ohne Instagramfilter · 133

Der neugeborene Papa · 137

*Essen im Wochenbett* · 140

Geburtstrauma und Babyblues · 142

Schuldgefühle und warum sie nicht gut sind · 145

Falls du dich entschieden hast zu stillen · 146

## 10. Mutter sein · 155

Ein neues Körpergefühl · 156

Bereicherung und Erfüllung · 161

Du weißt es immer am besten · 163

## Nachwort · 169

Danke · 173

Hilfreiche Adressen · 173

Quellen · 174

Register · 175

## Vorwort

Dieses Buch ist kein Ersatz für eine gute Beziehung mit deiner Hebamme, deinem Partner oder deiner besten Freundin. Es hat auch nicht den Anspruch, ein medizinischer oder rechtlicher Schwangerschaftsratgeber zu sein.

Eigentlich geht es hier kaum um dein Baby oder was in deinem Bauch passiert. Stattdessen geht es um dich. Es geht darum, dich selbst gut zu behandeln und deine Schwangerschaft schön zu gestalten. Es geht darum, Eltern zu werden, ohne sich selbst dabei zu verlieren. Es geht um Beziehungen und Zukunft. Es geht darum, deinem Bauchgefühl zu vertrauen und an dich selbst zu glauben. Das klingt aber leichter gesagt als getan, wenn man vor einer Aufgabe steht, die man zum ersten Mal bewältigen soll.

Für mich wurde meine Schwangerschaft zu einer Möglichkeit, um zu mir selbst zurückzukehren. Um mir zu überlegen, was ich eigentlich will. Dieser Gedanke hat mich gestärkt und hat später – nach der Geburt – vieles einfacher gemacht.

Leute werden immer Meinungen haben. Und wenn dein Fell nicht so dick wie das eines Eisbärs ist, werden sie dich wahrscheinlich manchmal richtig nerven. Und das hört mit der Geburt leider nicht auf.

Mir hat es immer geholfen, von anderen Erfahrungen zu hören. Zumindest, wenn sie ohne den erhobenen Zeigefinger geteilt wurden. Denn am Ende gibt es kaum Richtig oder Falsch. Es gibt genauso viele Wege, wie es Mütter und Väter gibt. Diese Vielfalt von Geschichten und Erfahrungen zeigt, wie wichtig es ist, sich selbst treu zu bleiben. Am Ende bist nur du es, die entscheidet, was sich gut anfühlt, was dich glücklich macht und was für eine Mama du werden möchtest. Dazu möchte ich mit diesem Buch ermutigen.

Malin Elmlid

Und ganz wichtig: Falls du nur ein Kapitel in diesem Buch komplett durchlesen möchtest, dann bitte das vorletzte. Aber vor allem, lass deinen Partner und vielleicht sogar deine beste Freundin oder deine Mutter oder denjenigen, der dir am nächsten steht, das vorletzte Kapitel lesen.

Warum? Bis zur Geburt kannst du alles für dich und dein Baby tun. Aber nach der Geburt passiert es allzu leicht, sich selbst zu vergessen. Also pass auf dich auf! Und lass andere auf dich aufpassen. Von allen Kapiteln in diesem Buch ist dieses Kapitel am wichtigsten. Weil es um dich geht.

Es war kurz vor neun Uhr morgens Mitte September, und die tief stehende warme Herbstsonne schien mir ins Gesicht. Ich liebe lange Spaziergänge, wenn ich auf Reisen bin, vorzugsweise am frühen Morgen. Schnell soll es dann gehen. Gerne mit einem Kaffee dabei. An diesem Morgen hatte ich aber keine Lust auf Kaffee, ausnahmsweise. Ich war sicher schon seit eineinhalb Stunden in meinen Sneakers unterwegs und war aufgeregt. Und gleichzeitig voll entspannt. Aber trotzdem Schmetterlinge im Bauch. Auch wenn sie ganz, ganz leise waren. Ich rief ihn an.

Und erzählte ihm, dass ich glaubte, schwanger zu sein. Total unromantisch eigentlich. Aber er war ja in Nürnberg. Und ich in Schweden. Und bis zum Wochenende konnte ich natürlich nicht warten. Ich erinnere mich überhaupt nicht, was er geantwortet hat. Nur dass seine Stimme gestrahlt hat. Und dass mir die Sonne dabei warm ins Gesicht schien.

## Vorbilder

Wenn man mich vor zehn Jahren gefragt hat, ob ich Kinder haben möchte, habe ich ganz klar mit NEIN geantwortet. Ich habe damals immer gesagt, dass ich keine „gute Mutter“ wäre. Ich habe gesagt, dass ich zu egoistisch wäre. Dass ich mein Leben genieße, so wie es ist.

Hat man mich vor fünf Jahren gefragt, dann habe ich geantwortet: „Vielleicht, aber wahrscheinlich nicht.“ Um die dreißig hat dann meine Vorstellung davon, was „eine gute Mutter“ eigentlich ist, angefangen Form anzunehmen. Meine eigene Mama ist mir viel mehr zum Vorbild geworden.

Ich begann zu denken, dass ich vielleicht *doch* eine gute Mutter wäre – einfach *weil* ich etwas egoistisch bin. Ich kam zu der Erkenntnis, dass es aus meiner Sicht eigentlich kein *Egoismus* ist, wenn man darauf achtet, sich nicht zu verlieren. Es ist nur gesund – egal ob man Mama ist oder nicht. Wenn du dich selbst nicht respektierst, wie sollen es deine Freunde, dein Partner und dein Kind tun können?

Alle Mütter, die mich beeindrucken – und die für mich tolle Vorbilder sind –, sind *sich selbst* treu geblieben. Keine ist perfekt. Manche sind Karrierefrauen, manche haben ihren Beruf hingeschmissen und kümmern sich hauptberuflich um die Familie. Andere sind irgendwo dazwischen. Darauf kommt es nicht an. In einer Welt, in der viele versuchen perfekt zu sein, ist es einfach inspirierend, wenn eine Frau sich selbst liebt und respektiert. Und sie darauf achtet, dass ihre Identität nicht allein auf ihrem Kind aufbaut.

Bei sich zu bleiben, seinen eigenen Vorstellungen zu folgen und sich manchmal gegen die Norm zu verhalten ist nicht immer einfach, aber es ist immer richtig. Ich wusste, dass mir nie Liebe und Respekt für mein Kind fehlen würden. Und auch nicht für mich selbst. Also wäre ich doch keine so schlechte Mutter.

Und dann kam der Tag, an dem ich feststellte, dass ich schwanger war. Und all diese Gedanken und Zweifel an meinen eigenen Fähigkeiten waren wie weggeblasen.

Es ist lustig. Irgendwie glaube ich, dass ich so häufig und lange über meine Mutterqualifikationen nachgedacht habe, dass ich, als ich dann wirklich schwanger wurde, mit dem Thema schon durch war.

Unkompliziert waren meine Gefühle trotzdem nicht. Anscheinend gehört es dazu, dass Schwangerschaften mit gewissen Unsicherheiten und Selbstzweifel einhergehen. Statt Angst zu haben, ob ich die Verantwortung für ein neues Leben werde tragen können, habe ich mir Gedanken über meine Beziehung gemacht. Mir wurde klar, wie wichtig es ist, dass mein Partner und ich uns nicht verlieren. So sehe ich es immer noch. Viele Gespräche mit anderen Eltern für dieses Buch zeigen, dass es fast mehr Arbeit ist, eine gute Liebesbeziehung aufrechtzuerhalten mit Kind – vor allem wenn es sich um mehrere handelt –, als die Kinder zu erziehen. Also noch ein Grund, sich selbst nicht aus den Augen zu verlieren! Deswegen geht es in diesem Schwangerschaftsbuch, meinem persönlichen Mutterpass, viel mehr um euch Mamas und Papas als um das Baby.

Dieses Buch basiert auf zahlreichen Interviews und Fragebögen mit mehr als hundert Eltern vor allem aus Deutschland, aber auch aus Österreich, der Schweiz und den nordischen Ländern. Es geht in meinem Mutterpass nicht darum, *wie* man etwas richtig macht – das weiß im Grunde jeder für sich selbst am besten. Mein Ziel ist vielmehr zu inspirieren, Anregungen zu geben und unterschiedliche Auffassungen und Erfahrungen vorzustellen, damit wir andere besser verstehen können. Ich finde es sehr spannend, von anderen Herangehensweisen zu lernen, selbst dann, wenn ich es anders machen würde.

Außerdem möchte ich zeigen, was uns im Elternwerden verbindet, dass es völlig okay ist, nicht immer alles super zu finden. Und dass es genauso okay ist zuzugeben, dass Mutterschaft überhaupt nicht einfach ist. Es ist eine ganz normale Sorge, ein schlechtes Gewissen und Herausforderungen zu erleben. Am Ende des Tages geht es beim Elternwerden immer darum, das Beste zu geben und gleichzeitig darauf zu achten, dass es allen in der Familie gut geht. Schließlich möchte dieses Buch dich darin unterstützen oder bestärken, dass du selbst am besten weißt, wie ihr das erreichen könnt. Und damit sitzen wir alle – trotz unterschiedlicher Erfahrungen und Wünsche – im gleichen Boot. Das Wichtigste ist, dass wir einander bei dieser Reise unterstützen.

Ich selbst lebe in einer Beziehung mit dem Vater meines Sohnes. Durch meine Interviews für das Buch kommt aber eine ganz bunte Mischung von Eltern zu Wort: Manche sind verheiratet, viele sind es nicht, und

etliche sind allein oder getrennt erziehend. Manche leben in einer gleichgeschlechtlichen Beziehung, und andere haben sich bewusst entschieden, auf eigene Faust Mama zu werden. All diese Stimmen finden sich als O-Töne in jedem Kapitel als „Erfahrungen anderer Mamas/Papas“. Als Schwedin fällt es mir schwer, zwischen weiblicher oder männlicher Ansprache explizit zu unterscheiden. Ich habe deswegen im Buch die geschlechtsneutrale Form des Begriffs „Partner“ verwendet, aber damit sind natürlich auch Partnerinnen gemeint!

## Wann reden wir drüber?

Ich brauchte deutlich mehr als zwölf Wochen, bevor ich dazu bereit war, über meine Schwangerschaft zu reden. Das hatte ich wirklich nicht von mir erwartet! Aber als der Tag dann kam und es klar war, dass wir Eltern werden würden, musste ich mich erst mal mit dieser Situation anfreunden.

Es war nicht so, dass ich nicht Mama werden wollte – ganz im Gegenteil! Wir hatten viel darüber gesprochen und wollten es beide. Aber ich muss zugeben, dass dann doch alles schneller ging, als ich gedacht hatte. In meinem Freundeskreis hatten viele Paare mehrere Jahre versucht, Eltern zu werden. Manche auch über den Weg der künstlichen Befruchtung. Deshalb war ich schon auf einen langjährigen Kampf eingestellt.

Als es dann nur vier Wochen dauerte, bis ich schwanger wurde, fühlte ich mich überrumpelt. Ich hatte meine erste Buchpremierer-Party in Stockholm, und vor mir lagen vier Monate Lesereise und Partys in Europa und den USA. Ich war gerade an einem Punkt in meinem Leben angekommen, auf den ich mich schon zwei Jahre lang gefreut hatte. Und ich hatte ehrlich gesagt keine Lust, so plötzlich meinen Fokus zu verändern, auf etwas Neues in der Zukunft.

Ich wartete ungefähr zehn Tage, bis ich überhaupt einen Test machte, aber ich wusste schon, dass er positiv ausfallen würde. Irgendwie war es mir klar. Ich habe mich zurückerinnert an das Wochenende, an dem es mir in Lissabon so wahnsinnig schlecht ging. Als ich dachte, ich hätte eine Lebensmittelvergiftung. Konnte es sein, dass ich kurz davor schwanger geworden war? Laut der ersten Ultraschallberechnung war es genau so.

Anschließend habe ich nur wenig über meine Schwangerschaft geredet, bis man meinen Bauch kaum noch übersehen konnte. Das war erst im sechsten Monat, da mein Bauch relativ klein war. In den sozialen Medien habe ich erst im siebten Monat etwas gepostet. Zurückblickend weiß ich, dass ich unsere Schwangerschaft privat gehalten habe, um mich selbst zu schützen. Ich war einfach selbst noch nicht bereit, mit Meinungen und Ideen konfrontiert zu werden. Das waren die Hauptgründe und nicht das klassische Risiko einer Fehlgeburt.



---

## IN DER 12. WOCHE ODER WANN LASSE ICH DIE BOMBE PLATZEN?

---

### VORTEILE DES FRÜHEN ERZÄHLENS

- × Du musst diese großartige Neuigkeit nicht allein mit dir rumtragen!
- × Du musst nicht lügen.
- × Wenn es dir schlecht geht, verstehen es alle.
- × Du musst nicht zu allem, was du wissen möchtest, deinen Freund Google fragen.
- × Du bist plötzlich Mitglied in der Geheimgesellschaft der Mütter, in der alle Mamas – egal aus welcher Generation – Mitglied sind. Es ist eine sehr besondere und hilfsbereite Gruppe. Wenn du früh in der Schwangerschaft Fragen hast, wird dir hier auf jeden Fall jemand helfen!
- × Falls etwas schiefgeht und du darüber sprechen möchtest, musst du nicht von vorne anfangen.

### VORTEILE DES WARTENS BIS ZUR 12. WOCHE

- × Du gewinnst etwas mehr Zeit, um selbst oder mit deinem Partner in die neue Situation einzutauchen und mit ihr „eins zu werden“. Wahrscheinlich warst du schon beim Frauenarzt, und vielleicht hast du dein neues Teammitglied schon auf dem Ultraschallbildschirm begrüßt. Viele Eltern, nicht nur Väter, brauchen manchmal Zeit, um sich an die neue Situation zu gewöhnen.
- × Das Risiko einer Fehlgeburt ist deutlich geringer nach der 12. Woche.
- × Mütter, Schwiegermütter, Omas, Bekannte – es gibt viele, die wahrscheinlich Meinungen und „gute Ratschläge“ zu deiner Schwangerschaft haben werden. Wenn du nichts sagst, wirst du zumindest nicht dauernd ermahnt in den ersten Wochen.

— „Oh! Du  
bekommst doch bestimmt Zwillinge!  
(*Nein, bekomme ich nicht.*)“ **B.**

— „Kommentare zu meinem Körper finde ich generell schwierig. Als mir gesagt wurde, ich sähe so toll aus, nachdem ich meine Schwangerschaftskilos abgenommen hatte, hieß das für mich, dass es ‚Richtig und Falsch‘ gibt. Wäre ein veränderter Körper also nicht richtig? Komplimente oder nicht – ich möchte einfach weniger Kommentare über meinen Körper hören müssen.“ **B.**

— „Eine meiner besten Freundinnen hat mir nicht erzählt, dass sie schwanger ist, bis sie im fünften Monat war. Irgendwie war es für sie kein großes Thema. Ich muss zugeben, dass es mich schon verletzt hat. Ich fühlte mich unwichtig. Zurückblickend habe ich genau das Gleiche wie sie gemacht, als ich dann Jahre später selber schwanger wurde. Ich habe halt wenig an meine Schwangerschaft gedacht und es oft vergessen zu erzählen. Nicht jede Frau geht total ab darauf, schwanger zu sein. Und das bedeutet natürlich nicht, dass sie eine weniger engagierte Mama sein wird.“ **H.**

— „Mehrere Freundinnen hatten mir von ihren persönlichen Erfahrungen erzählt und mich davor gewarnt, dass Leute ihren Babybauch plötzlich ungefragt angefasst hatten. Für mich war das eine echte Horrorvorstellung.

Irgendwie ist mir das in meiner Schwangerschaft aber kaum passiert. Ich habe mich gefragt, warum das so war. Vielleicht hatte es damit zu tun, dass ich nicht viel über meine Schwangerschaft geredet habe. Manche reden einfach gerne darüber und stellen viele Fragen, wenn sie andere Mütter treffen. Fragen habe ich nicht viele gestellt, und vielleicht haben sich Leute deshalb einfach nicht veranlasst gefühlt, meinen Bauch anzufassen.“ **M.**

