



Silke Schröckert



101 DINGE, DIE IN KEINEM ELTERN- RATGEBER STEHEN!



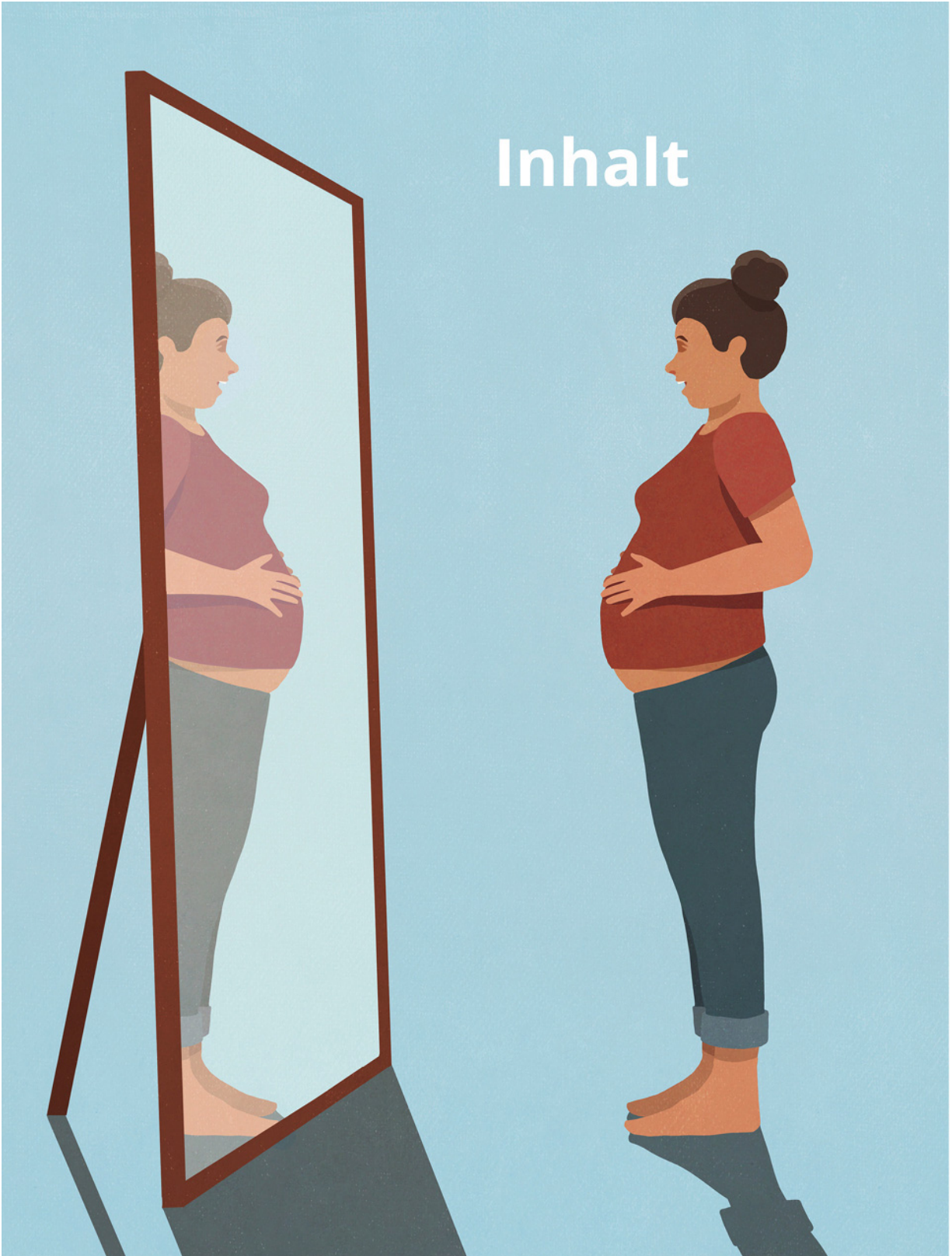
...obwohl sie so wichtig, witzig
und wunderbar wohltuend sind!



Leben
& erziehen



Inhalt



EINE EINLEITUNG

KAPITEL 1

10 Dinge über die **Schwangerschaft**, die in keinem Elternratgeber stehen.

01 Wenn es passiert, passiert es. Wir machen uns da nicht verrückt.

02 Ein Strich ist ein Strich ist ein Strich. Oder nicht?

03 Ich bin schwanger! Hurra! Hilfe? Hurra? Hilfee! Hurraaaa!

04 Wieso grinst du denn so?

05 Und wieso heulst du jetzt?

06 Ich kannte mal eine Silke, und die war doof.

07 Wann ist es denn so weit?

08 Schlaf richtig aus, solange es noch geht.

09 Darf ich mal anfassen?

10 GASTBEITRAG von Matthias Luck: Same, same, but different.

KAPITEL 2

10 Dinge über die **Erstausrüstung**, die in keinem Elternratgeber stehen.

11 Awww, das Kleidchen! Ist das nicht süß?

12 Und wie zieht man das jetzt an?

13 Haben wir alles von der Liste?

14 Oh, toll! Noch ein Teddy!

15 Ich hab da noch was für euch.

16 Da wächst es noch rein.

17 Hilfe! Wir haben noch keinen Windeleimer!

18 Schatz, haben wir noch Windeln?

19 Bin ich eigentlich die einzige Schwangere, der das alles zu viel wird?

20 GASTBEITRAG von Bano Diop: Das muss man haben! Oder nicht?

KAPITEL 3

10 Dinge über die Geburtsvorbereitung, die in keinem Elternratgeber stehen.

21 Du musst doch nicht aufgeregt sein.

22 Der Kreißsaal hat eine richtig schöne Tapete.

23 Was? Dein Mann geht nicht mit zum Vorbereitungskurs?

24 Toll! Dann werden wir ja gleichzeitig Mutter!

25 Bist du sicher, dass du das so machen willst?

26 Und dann den Schmerz einfach wegatmen.

27 Kleingeld, Unterhosen und eine Videokamera?

28 Für die Geburt mach ich mich so richtig hübsch.

29 Das steht so aber nicht in meinem Plan.

30 GASTBEITRAG von Prof. Dr. med. Kai J. Bühling Jede Geburt zählt.

KAPITEL 4

10 Dinge über die Geburt, die in keinem

Elternratgeber stehen.

31 Das ist ja gar nicht wie im Film!

32 Es geht los! Geht es los?

33 Haben wir auch an alles gedacht?

34 Das dauert hier noch. Wollen Sie Pizza bestellen?

35 Wie soll das da eigentlich durchpassen?

36 Stuhlgang während der Geburt?

37 Sie müssen hier schon mitarbeiten!

38 Und, wie lange hat es gedauert?

39 Darf ich vorstellen? Dein Baby!

40 GASTBEITRAG von Daniel Schröckert: Once Upon a Time in Hollywood's Kreißsaal

KAPITEL 5

10 Dinge über das Wochenbett, die in keinem Elternratgeber stehen.

41 Oh mein Gott, ich werde alles falsch machen!

42 War das das Baby? Das war das Baby!

43 Hilfe, ich blute!

44 Natürlich freue ich mich über Besuch!

45 Wir kommen später, macht doch nichts, oder?

46 Du kannst ruhig hier stillen, das stört mich nicht.

47 Und, klappt's mit dem Stillen?

48 Schlaf, Mama, schlaf. Auch tagsüber.

49 Ich platze gleich vor Liebe!

50 GASTBEITRAG von Marco Krahl Holt die Väter ins Wochenbett!

KAPITEL 6

10 Dinge über die Elternzeit, die in keinem Elternratgeber stehen.

51 Und was machst du jetzt den ganzen Tag?

52 Schlaf doch einfach, wenn das Kind schläft.

53 Nicht auf die dritte Diele links!

54 Schlafenszeit, mach die Abzugshaube an!

55 Schwimm, Baby, schwimm!

56 Diese Übung war gut für dein drittes Chakra.

57 Und was mach ich jetzt mit dem Baby?

58 So viel Beschäftigung mit wenig Aufwand.

59 Was, schon vorbei?

60 **GASTBEITRAG von Heiner Bäck** Früher haben wir das anders gemacht. Na und?

KAPITEL 7

10 Dinge über Großeltern, die in keinem Elternratgeber stehen.

61 Danke, liebe Omas und Opas!

62 Enkelkinder first.

63 Mama, du wirst Oma!

64 Das habt ihr mir aber nicht erlaubt, als ich klein war.

65 Bei Oma haben wir nur Fernsehen geguckt.

66 Ich will bei Oma und Opa wohnen.

67 Ich mag die andere Oma aber lieber!

68 Schatz, meine Mutter kommt uns besuchen.

69 Wann können wir die Kleinen wiedersehen?

70 GASTBEITRAG von Jürgen Busch Danke, liebe Eltern, dass ihr uns zu Großeltern macht!

KAPITEL 8

10 Dinge über Kita (und Schule), die in keinem Elternratgeber stehen.

71 Es hilft nichts, wenn die Mutter heult.

72 Herzlich willkommen, liebe Eltern der Wiesenwichtel!

73 Jetzt brauchen wir noch Freiwillige. Wer möchte?

74 Gestatten: Sam, Bob, Chase, Kai und Peppa.

75 Papa ist ein Kakaloch.

76 Sie müssen bitte Ihr Kind abholen. Sofort.

77 Vermissen Sie etwas?

78 Heute haben wir nix gemacht.

79 Danke, liebe Erzieherinnen und Erzieher!

80 GASTBEITRAG von Jan Wickmann Das Leben ist die beste Schule.

KAPITEL 9

10 Dinge über das Familienleben, die in keinem Elternratgeber stehen.

81 Willkommen in deiner Familie.

82 Was meinst du denn dazu?

83 Das wusste ich ja noch gar nicht!

84 Das hat meine Mama früher genauso gemacht.

85 Das hat meine Mutter nie gemacht.

86 Jeder schlafe, wo er kann.

87 Das mag ich nicht.

88 In guten wie in pandemischen Zeiten.

89 So wie ihr das macht, könnte ich das nicht.

90 GASTBEITRAG von Birk Grüling Family first. Wirklich?

KAPITEL 10

10 Dinge über dich, die in keinem Elternratgeber stehen.

91 So fühlt sich das also an.

92 Ist das Kinderkacke an meinem Finger? Ach, egal.

93 Heulst du schon wieder?

94 Und wenn das nicht so klappt wie geplant?

95 Hallo, Mama Tom!

96 Wer zur Hölle bist du?

97 Mama, da ist was in meinem Zimmer!

98 Toll, wie du alles im Griff hast!

99 Lasst uns eine „Gang of Moms“ sein.

100 GASTBEITRAG von Etienne Gardé Up & Down.

KAPITEL 11

Die eine wirklich wichtige Sache, die in jedem Elternratgeber stehen sollte.

101 Du bist die allerbeste Mama der Welt.

WIE SAGT MAN?



Eine Einleitung

Hurra, ich bin schwanger! Wie verkünde ich es?

Warum du dich von Online-Inszenierungen nicht stressen lassen solltest

Kennst du diese Facebook-Videos, in denen Frauen auf spektakulärste Weise ihre Schwangerschaft verkünden? Mit Cupcakes, in die ein Zettelchen mit den Worten „Du wirst Vater“ eingebacken wurde? Oder mit einer Luftballon-Botschaft an der Zimmerdecke? Oder „einfach nur“ mit einem versteckten Schwangerschaftstest, den der werdende Papa zufällig zwischen Morgenkaffee und Croissant entdeckt?

Ich habe dazu eine Theorie: DAS IST ALLES FAKE! Ganz im Ernst: In dem Moment, in dem ich die zarte Linie auf meinem Teststreifen erkennen konnte, hätte ich nicht einmal mehr in einen Kuchen beißen, geschweige denn, einen backen können. Aufgesprungen bin ich und ins Schlafzimmer gestürmt, in dem mein ahnungsloser Mann noch schlief. Mit den drei uninspiriert gebrüllten Worten „Ich bin schwanger!“ habe ich ihn geweckt und ihm immerhin ein verschlafenes „Echt jetzt?“ entlockt.

Das war so unfassbar unspektakulär, so langweilig und kein bisschen hollywoodmäßig. Es war das Gegenteil einer Social-Media-Inszenierung. Und gleichzeitig genau richtig. Wenn ich heute, acht Jahre später, an diesen Moment zurückdenke, fühlt er sich noch immer perfekt und nach purem Glück an.

Genau darum geht es in diesem Buch. Vieles in der Schwanger- und Elternschaft ist kein bisschen so, wie du es dir vorgestellt hast. Es wird nicht so sein wie in den Kinofilmen, Facebook-Videos und Instagram-Posts. Und das Wenigste wird so ablaufen, wie es in den Elternratgebern dieser Welt steht. Das Wunderbare

daran ist: Das bedeutet auf keinen Fall, dass es schlechter oder weniger richtig ist – wie diese allererste Anekdote zeigt.



**10 DINGE
ÜBER DIE
SCHWANGERSCHAFT,
DIE IN KEINEM
ELTERNRATGEBER
STEHEN.**

01 Wenn es passiert, passiert es. Wir machen uns da nicht verrückt.

Warum es absolut normal ist, sich doch verrückt zu machen

Wusstest du, dass ein Ovulationstest nicht nur die fruchtbaren Tage anzeigen kann? Der Teststreifen schlägt auch auf das Schwangerschaftshormon beta-hCG an – früher als jeder Schwangerschaftstest. Ich wusste das nicht, bis ich selbst probiert habe, schwanger zu werden. Allerdings: Das Ergebnis muss über mehrere Tage verglichen werden und ist selbst dann noch immer so vage, dass man vom „Orakeln“ spricht. Ein normal denkender Mensch würde sich nie mit solchen Spinnereien verrückt machen. Die normalerweise normal denkende Autorin dieses Buches (ich) ist jedoch der festen Überzeugung, dass das wunderbare Wort „normal“ schon bei der Planung der Schwangerschaft eine neue Dehnbarkeit erererreicht. Also: Mach, wonach dir ist! Das ist nicht verrückt – sondern angesichts der wirklich verrückten Tatsache, dass du gerade ein neues Menschenleben planst, absolut normal.



02 Ein Strich ist ein Strich ist ein Strich. Oder nicht?

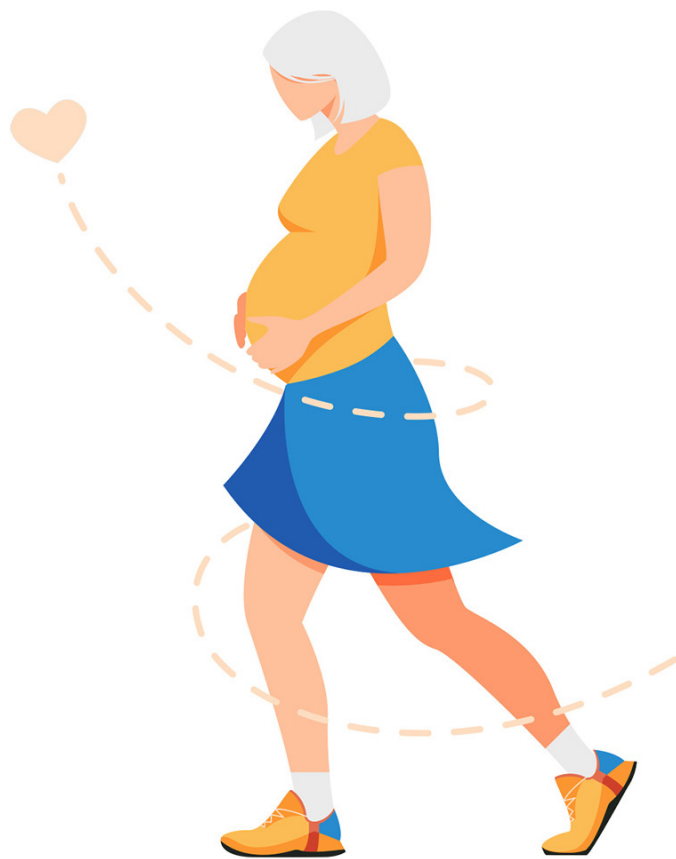
Warum eine kleine Linie dich in den Wahnsinn treiben kann

Weißt du, was das Problem an TV-Spots für Schwangerschaftstests ist? Es gibt nie ein negatives Testergebnis und immer nur hyperglückliche Beteiligte zu sehen. Das finde ich aus zwei Gründen schwierig: Zum einen impliziert das, dass jede Frau, die einen Test macht, unbedingt schwanger sein will. (Was absolut inakkurat ist, aber das ist ein anderes Thema.) Zum anderen überspringt die Werbung die manchmal wenigen, manchmal sehr vielen, aber immer sehr zermürenden Male, in denen der Test negativ ausfällt – obwohl du dir gerade nichts sehnlicher als diese zweite kleine Linie im Testfenster wünschst. Doch die will einfach nicht auftauchen. Oder doch? Ist da nicht der Hauch eines Schattens im Testfenster? Wenn man es nur ein wenig gegen das Licht dreht? Und so schräg hält? Besser noch ein Foto machen und der besten Freundin per WhatsApp schicken: „Du siehst die Linie doch auch, oder?!??? (Emoji mit weit aufgerissenen Augen)“. Natürlich könnte man sich auch einfach ein oder zwei Tage gedulden und einen neuen Test machen. Aber glaub mir: Du bist nicht allein, wenn dir diese Wartezeit aktuell einfach unmenschlich vorkommt.

03 Ich bin schwanger! Hurra! Hilfe? Hurra? Hilfee! Hurraaaa!

Warum du auf einmal alles gleichzeitig fühlst

Ein Kind zu bekommen ist vermutlich das wunderbarste, glückbringendste und überwältigendste Ereignis des eigenen Lebens. Gleichzeitig ist es aber auch (und das ganz sicher) überfordernd, verwirrend, manchmal angsteinflößend und aus-der-Bahn-werfend. Und ja, oft empfindest du all diese Emotionen gleichzeitig. Fühlt sich komisch an. Ist aber so. Und wird sich in den nächsten Monaten auch so schnell nicht ändern. Immerhin wächst in deinem Körper gerade ein kleiner Mensch heran. Ganz im Ernst: Grund genug, um emotional auszurasen.



04 Wieso grinst du denn so?

Warum du plötzlich nicht mehr Herrin deiner Mundwinkel bist

Eine Schwangere mit Kugelbauch. Ein Baby im Kinderwagen. Ein Kleinkind auf wackeligen Beinen. Eine winzige Babysocke oder dieses süße Mobile mit gehäkelten Mini-Nilpferden: Es wird ab jetzt viele Dinge geben, deren Anblick deinen Körper unkontrolliert mit Glückshormonen flutet und dich unwillkürlich zum Grinsen bringt. Manchmal reicht auch nur ein Gedanke. Und die Vorfreude auf alles, was dich selbst bald erwartet. Genieße diesen einzigartigen Glücksrausch!

05 Und wieso heulst du jetzt?

Warum du dich fürs Weinen nicht rechtfertigen musst

Bei mir war es die Amazon-Werbung. Die mit dem kleinen Pony, das von den großen Pferden ausgegrenzt wird. Beim Anblick der braunen, traurigen Augen des Vierbeiners flossen bei mir die Tränen – und ich gab mich meinem ersten unerklärbaren Schwangerschafts-Heulanfall hin. Dem ersten von viiielen weiteren. Manche aus guten, die meisten aus ähnlich banalen und eine große Anzahl aus sogar noch unnötigeren Gründen als das Amazon-Pony. Am Anfang habe ich noch probiert, die Heulerei vor anderen zu verbergen. Oder zumindest zu rechtfertigen. Doch ein geschluchztes „Ich weiß auch ni-hi-hiiiicht, warum ich je-he-hetzt schon wieder heu-eu-eule ...“ kannst du dir sparen. Die Antwort liegt auf der Hand: Du bist schwanger! Und voller neuer Hormone. Lass sie raus – im Zweifel durch die Tränendrüse. Kontrollieren lässt sich das meiner Erfahrung nach eh nicht.



06 Ich kannte mal eine Silke, und die war doof.

Warum du feststellen wirst, wie viele Menschen du nicht leiden kannst

Du hast schon lange einen Wunschnamen für deinen Nachwuchs? Leider muss ich dir die Illusion rauben, dass das Thema „Namensfindung“ dadurch für dich abgehakt ist. Denn nur, weil du unbedingt willst, dass deine Tochter Fee heißt, bedeutet das noch lange nicht, dass dein Partner oder deine Partnerin es okay findet, ein Kind nach einer Märchenfigur zu benennen. (Nein, dieses Beispiel ist nicht willkürlich gewählt, sondern beruht auf der Erfahrung der fantasievollen Autorin dieses Buches.)

Wenn dann das große Namenssuchen losgeht, wirst du dich wundern, welche Erinnerungssperlen dein Gedächtnis hervorbringt! Gerade habt ihr euch geeinigt, dass Ronja der perfekte Name ist. Da erscheint die popelnde Räubertochter mit dem hässlichen Pottschnitt aus der 4b vor deinem geistigen Auge. Nein, Ronja kann euer kleines Wunder auf keinen Fall heißen! Und auch eine blöde Johanna, Pia oder Diana kennt mindestens einer von euch beiden. Schnell stellt ihr fest: Alle guten Namen sind schon weg. Vergeben an Leute, die sie gar nicht verdient haben. Weil sie irgendwann irgendwo irgendwas Falsches gesagt oder getan haben. (Das ist übrigens um nichts besser, wenn's um einen Jungennamen geht, sorry.) Aber keine Sorge: Die Namenslisten dieser Welt sind lang. Und auch ihr werdet ganz sicher einen darauf finden, der perfekt zu dem neuen, wunderbaren Menschen in eurem Leben passt. Und wenn es – wie bei uns – erst im Kreißsaal so weit ist.

07 Wann ist es denn so weit?

Warum du diese Frage bald nicht mehr hören kannst

Dicht gefolgt von „Was wird es denn?“ entwickelt sich „Wann ist es denn so weit?“ mit hoher Wahrscheinlichkeit bald zu deiner meistgehassten Frage – weil sie dir von jeder, gern auch wildfremden, Person gestellt wird. Dabei ist das Problem nicht die Frage an sich, sondern der Rattenschwanz an ungefragten Kommentaren, den sie mit sich zieht. „Oh, dafür ist der Bauch aber ganz schön klein/groß/dick/dünn!“, zum Beispiel. Oder noch ein wenig distanzloser: „Und damit können Sie noch arbeiten/joggen/so schwer tragen/das Bett verlassen und auf die Straße gehen, was sind Sie überhaupt für eine verantwortungslose Person, Sie machen ja jetzt schon alles falsch, wie wollen SIE denn ein Kind großziehen?!?!“ Okay, gut möglich, dass diese Botschaft auch nur die hormonell beeinflusste Empfängerin erreicht. Trotzdem Grund genug, einfach mit einem beherzten „Wie kommen Sie darauf, dass ich schwanger bin?“ zu antworten, wenn dir die Fragerei einmal zu viel werden sollte. (Den ernsten Blick dazu am besten zu Hause vorm Spiegel üben.)