

SARAH & DOMINIC HARRISON

#Familygoals

ALS TEAM ZUM FAMILIENGLÜCK
DER PERSÖNLICHE GUIDE FÜR JUNGE FAMILIEN





INHALT

VORWORT

WIR SIND SCHWANGER!

Alles anders

Enjoy the Ride: die Schwangerschaft

Prepare for landing: Vorbereitungen auf die Geburt

Let's celebrate!

Ab in den Babymoon!

UNSER BABY IST DA!

Alle Mann an Bord

Es ist Mia-Time!

Die neuen Esstrends

Gute Nacht, mein Kind!

Raus mit euch!

ZEIT FÜR UNS

Mommylicious – Mama ist schön!

#important: Couplegoals



Vorwort

Hallo ihr Lieben!

Wir freuen uns sehr, euch endlich unser Herzensprojekt vorstellen zu dürfen: unser erstes Buch! Wir sind so unglaublich stolz darauf!

Um genau zu sein, handelt es sich um einen Ratgeber für werdende und junge Familien, denn wir wünschen uns, dass alle Eltern ihr neues Familienglück komplett genießen können und glücklich sind.

Natürlich wissen wir, dass es einige Herausforderungen mit sich bringt, plötzlich zu dritt zu sein. Aber trotz all den Veränderungen kann die Zeit ab der Geburt noch viel schöner werden, als sie vorher war – man muss nur wissen, wie das Geheimnis dahinter aussieht, und sich gut organisieren!

Unser Rezept ist ganz einfach: Familie hat für uns die oberste Priorität. Wir wollen, dass unsere Tochter ein tolles Leben hat und stecken viel Energie plus Leidenschaft in ihre Erziehung. Gleichzeitig achten wir darauf, unseren eigenen Interessen nachgehen zu können. Beides sollte in Balance bleiben.

Dafür findet ihr in diesem Buch unsere besten Tipps, persönliche Erfahrungen und den Rat unserer Experten für eine gesunde und fitte Schwangerschaft, einen guten Start ins Familienleben, unvergessliche Reisen zu dritt, den After-Baby-Body und vieles, vieles mehr!

Und ihr dürft nie vergessen: Elternsein macht Spaß! Genießt die Zeit, die Kleinen werden so schnell groß ... Mit einer gewissen Leichtigkeit und viel Humor meistert ihr jede noch so verrückte, unangenehme oder nervenaufreibende Situation. Ja, die gibt es auch bei uns und

wie die aussehen, werdet ihr auf den nächsten Seiten erfahren. Aber diese Challenges gehören nun mal zum Elternsein dazu und das darf euch bewusst sein. So seid ihr nicht so schnell enttäuscht oder frustriert und könnt euch aufs Wesentliche konzentrieren – ein schönes Familienleben zu leben!

Alles Liebe

Sarah & Dominic

Wir sind schwanger!

Wow. Auch der dritte Schwangerschaftstest (Dominic musste mir extra noch mal einen aus der Apotheke holen) zeigte an: Ich bin schwanger! Wie diese Nachricht unser Leben auf den Kopf stellte, erfährst du auf den nächsten Seiten. Und wie wir die neue Situation meisterten, auch.





ALLES ANDERS

Wir sind bald zu dritt! Und bereits die Schwangerschaft bringt eine Menge Veränderungen mit sich. Auch und gerade körperlich. Wir möchten dir von unseren Erfahrungen erzählen und viele Tipps mit auf den Weg geben, damit du die neue Situation genauso schnell lieben lernst.

DER BABY-BODY-CHANGE

Ich warne dich vor: Ab Minute eins der Schwangerschaft wird sich alles schlagartig verändern. Vor allem dein Körper. Die Haut wird viel elastischer sein und deine Brüste wachsen verblüffend schnell um ein bis zwei BH-Größen. Das ist quasi eine Vorbereitung aufs spätere Stillen, die Milch braucht Platz. Deine Brustwarzen verfärben sich und das aus einem guten Grund: Liegt das Neugeborene auf deinem Bauch, wird es von der „Signalfarbe“ so angezogen, dass es die Brustwarzen von allein findet und nicht verhungert. Mutter Natur denkt an alles. Eine ähnliche wegweisende Funktion soll auch die sogenannte Linea nigra haben. Der dunkle Strich auf dem Bauch ist eine ganz normale Pigmentstörung, die nach der Geburt wieder verschwindet. Achte in der Schwangerschaft unbedingt auf ausreichend Sonnenschutz, damit die Pigmentstörung nicht zu stark wird. Nicht unerwähnt darf das größte Pfund bleiben: die Gewichtsveränderung. Woche für Woche geht für Schwangere die Waage in Richtung Wahnsinn. Es gab Momente, da schaute auch ich in den Spiegel und erkannte mich kaum wieder.

Ja, ich gebe dir recht: Das ist schon viel, was eine Frau mitmachen muss. Aber die körperlichen Veränderungen in der Schwangerschaft darf und muss man positiv sehen. Da entsteht gerade ein neues

Leben, da sollte doch niemand über ein paar Extra-Kilos nachdenken. Es geht nur um eine kurze Phase, hinterher kannst du wieder zu deiner alten Form zurückkehren. Ich fühlte mich jedenfalls mit jeder Veränderung wirklich wohl, ich liebte meinen Bauch und seine Form sehr. Zum ersten Mal in meinem Leben zog ich ihn am Strand nicht mehr ein, sondern streckte die Kugel stolz raus. Ein schönes Gefühl. Weitere Schwangerschaftspluspunkte sind kräftigere und vollere Haare (danke, liebe Hormone!) und eine strahlende Haut, der Schwangerschaftsglow. Der liegt an der verbesserten Durchblutung und den kleinen Wassereinlagerungen, die die Haut aufpolstern.

Natürlich ist nicht alles nur rosa. Zum Beispiel haben viele Frauen unter einer Schwangerschaftsakne zu leiden. Statt eines tollen Glows entstehen viele kleine Pickel. Die bis zur Geburt bleiben können. Aber: Eine seifenfreie, schonende Hautreinigung, regelmäßige Peelings und Heilerdemasken helfen dir, das Ganze in den Griff zu bekommen. Achte zudem auf deine Zähne, in der Schwangerschaft ist Zahnfleischbluten keine Seltenheit. Das macht die Zähne jedoch anfälliger für Karies. Die alte Volksweisheit „Jede Schwangerschaft kostet die Frau einen Zahn“ beruht also auf einem berechtigten Hintergrund. Damit es bei dir nicht so weit kommt, sind verstärkte Pflege und regelmäßige Zahnarztkontrollen Pflicht. In puncto Zahnreinigung existieren verschiedene Meinungen. Ich wurde damals abgewiesen, weil das Zahnfleisch dafür zu empfindlich sei. Jedoch erzählte mir eine Bekannte, dass ihr Zahnarzt eine „Prophylaxe für Schwangere“ anbietet, also eine Reinigung speziell für werdende Mamas. Gerade wenn du dich in den ersten Monaten viel übergeben musstest und jedes Zähneputzen eine echte Qual war, solltest du dich – sobald es dir wieder besser geht – nach diesem Angebot erkundigen.

Auch von meinen Freundinnen (und deren Männern) weiß ich: Schwangere sind manchmal ziemlich sentimental. Schon die kleinste Kleinigkeit bringt Bald-Mamis zum Weinen. Zum Beispiel, wenn sie sich nicht ganz so wohl in ihrer Haut fühlen. Ich dachte teilweise

auch: „Was passiert hier eigentlich gerade? Du hast da drei dicke Kugeln am Oberkörper, kein BH passt mehr und alle geliebten Skinny-Jeans müssen in den Keller.“ Aber zum Glück gehen diese Augenblicke schnell vorbei. Denke immer daran: Das ist normal. Jeder Frau mit Babybauch geht es so. Selbst den Frauen, die ihre Gefühle gut zu verbergen wissen. Versuche stattdessen, die Zeit zu genießen. Sie ist einfach etwas ganz Besonderes.

Typische Veränderungen in der Schwangerschaft

1. Trimester (SSW 1 bis SSW 12)

- › Die Brustwarzen färben sich dunkel
- › Die Brüste spannen
- › Viele Frauen leiden unter Übelkeit
- › Der Blutdruck kann in den Keller fallen
- › Eine extreme Müdigkeit tritt auf
- › Kurzatmigkeit ist typisch

2. Trimester (SSW 13 bis SSW 24)

- › Übelkeit, Kreislaufprobleme und Stimmungsschwankungen verschwinden meist wieder
- › Der Bauch wächst, die Schwangerschaft wird sichtbar
- › Die Linea nigra tritt auf
- › Zum Ende des 2. Trimesters können neue Beschwerden wie Sodbrennen, Wadenkrämpfe oder Heißhunger auftreten

3. Trimester (SSW 25 bis SSW 40)

- › Wassereinlagerungen in den Beinen nerven
- › Durch die hohe Belastung setzen oft Rückenschmerzen ein
- › Häufiger Harndrang
- › Erste Schwangerschaftsstreifen können sichtbar werden
- › Gegen Ende der Schwangerschaft treten Übungswehen auf





BEAUTY FÜR DEN BABY BELLY

Nein, Instagram lebt nicht nur von der Inszenierung: Domi cremte mir tatsächlich jeden Abend meinen Bauch mit einem Körperöl oder einer Bodylotion ein. Ich kann wirklich jeder Schwangeren raten, das auch zu tun. Ich lag dabei wie ein Sack Mehl im Bett und er cremte nicht nur die Kugel, sondern auch meine Hüfte und Oberschenkel ein. Die wuchsen ja leider auch mit. Dabei redete er jedes Mal mit seinem Kind, sooo süß!

Wenn du absolut keine Lust auf Dehnungsstreifen hast, kann ich nur empfehlen, dich auch morgens einzucremen. Eigentlich ist es ja gut, wenn die ganzen Hormone die Haut elastischer machen, schließlich wächst dein Bauch wie ein Luftballon. Aber manchmal reicht diese Elastizität nicht aus und es entstehen kleine Risse in der Unterhaut, die du als besagte Streifen erkennst. Die erinnern leider auch dann noch an die Schwangerschaft, wenn dein Kind längst seinen Schulabschluss in der Tasche hat. Im Zweifel cremst du also lieber einmal mehr als zu wenig. Im Anschluss bietet sich eine Zupfmassage an, um die Durchblutung anzuregen. Zusätzlich habe ich meine Beine und den Bauch (ganz vorsichtig) mit einem Massageroller abgerollt. In meiner Familie sind wir Frauen leider nicht mit so guten Genen gesegnet. Darum erhöhte ich gegen Ende der Schwangerschaft die Creme-Zupf-Roll-Dosis auf zwei bis drei Sessions täglich. Die Angst, dass meine Haut reißen könnte, schaufelte mir die Zeit frei. Und die kam nicht von ungefähr, zum Schluss betrug der Bauchumfang 107 Zentimeter! Im Nachhinein kann ich sagen: Die vielen Minuten haben sich gelohnt. Nicht ein einziger Riss oder Streifen erinnert daran, dass dort mal ein Kind herangewachsen ist. Dieses Ergebnis hängt sicherlich auch mit dem vielen Wasser, das ich in der Schwangerschaft trank, zusammen. Das solltest du ebenfalls tun: VIEL Wasser trinken! Das hält die Haut elastisch. Jedoch möchte ich

dir schon an dieser Stelle sagen, dass Streifen leider nicht nur vom Cremen, sondern auch von der Gewichtszunahme und vor allem von der Veranlagung abhängen. Falls du also doch irgendwann welche bekommst: Sei stolz darauf! Die entstehen schließlich, weil gerade ein Wunder in dir wächst. Und wenn du dieses Wunder zum ersten Mal in den Händen hältst, wird dieses Gefühl alle Narben glätten.



“Ein Fulltime-Job!”

So funktioniert die Zupftechnik

Du brauchst für eine Zupfmassage etwas Zeit und Geduld. Denn du nimmst nur ein Stück Haut zwischen Daumen und Zeigefinger, ziehst es leicht hoch und lässt es wieder los. Und dann ist das nächste dran und das nächste und nächste ... Wenn es schnell gehen soll, nutze den Massageroller.



BELIEBTE BAUCHSCHMEICHLER

Welche Öle und Cremes du verwenden möchtest, bleibt dir überlassen. Jedoch solltest du darauf achten, dass sie die Inhaltsstoffe enthalten, die deiner Haut in der Schwangerschaft besonders guttun. Dazu gehören pflegende pflanzliche Öle wie Mandel- oder Jojobaöl, Feuchtigkeitsspender wie Aloe vera, Sheabutter und Kakaobutter. Auch gut: Vitamin E, da es die Elastizität der Haut unterstützt. Versuche, an jedem Produkt vorab zu riechen. In der Schwangerschaft nimmst du Gerüche häufig stärker und teilweise auch unangenehmer wahr als sonst. Teste also lieber vor dem Kauf und wähle möglichst unparfümierte, geruchsneutrale Produkte. Es kann sogar sein, dass du das Aftershave von deinem Liebsten nicht mehr erträgst. Da hilft nur austauschen. Also nicht den Liebsten, sondern sein Pflegeprodukt.

Was ich dir noch empfehlen kann, auch wenn es vielleicht nicht mega sexy klingt: Seit Schwangerschaftswoche 20 trug ich jeden Tag einen speziellen Gürtel, der unter dem Bauch über die Nieren verläuft. Das ist kein Mieder, ich nenne ihn „BH für den Bauch“. Er war eine tolle Stütze, weil er die Kugel ein wenig nach oben hebt und so den Rücken entlastet. Sobald ich ihn anhatte, stand ich aufrechter da und er erleichterte mir das Treppensteigen. Unter dem Stichwort „Stützgürtel für Schwangere“ oder „Schwangerschaftsgurt“ findest du ihn online oder in speziellen Babyläden.

SPORTLICH SCHWANGER

Nicht nur meine Haut, auch ich selbst wollte fit bleiben. Vor der Schwangerschaft war ich wirklich „in Topform“ (Zitat Dominic) und

daher trainierte ich jetzt weiterhin drei bis vier Einheiten pro Woche, je nachdem, wie fit ich mich fühlte. Anfangs ging ich ins Fitnessstudio, aber je größer mein Bauch wurde, desto häufiger setzte ich zu Hause auf Eigengewichtübungen. Im Gym fühlte ich mich nicht mehr so wohl. Die Bewegungen hatte mir alle Dominic empfohlen. Als Personal Trainer wusste er am besten, was gut für mich war. Zusätzlich schlug mir mein Schatz jeden Tag einen Spaziergang vor und ich ließ mich gern überreden, schließlich wollte ich nicht einrosten. Und wenn ich mal nur zehn Schritte schaffte, war das ja egal, ich hatte es auf jeden Fall versucht. Im Urlaub ging ich zusätzlich so oft wie möglich schwimmen, im Wasser fühlte ich mich nicht mehr so schwer ... Ich merkte schon, wie die Energie jede Woche nachließ, Treppensteigen wurde immer anstrengender. Am Ende kam ich nach gerade mal einem Stockwerk schon ins Schwitzen. Aber dass du als Schwangere so aus der Puste gerätst, ist ganz normal, denn das Baby wird immer größer und braucht dementsprechend mehr Platz. Sprich, es schiebt alles nach oben und drückt auf dein Zwerchfell. Die Luft wird knapp.

Ein weiteres Zipperlein von Schwangeren sind Rückenschmerzen. Ich blieb zum Glück verschont, allein deswegen lohnte sich das regelmäßige Training. Selbst wenn es mal ganz kurz zwickte, dann machte ich meine beziehungsweise Dominics Übungen und es ging wieder. Ganz früher arbeitete ich in einer Bank und saß nur vorm PC. Wenn ich Rückenschmerzen hatte, bin ich ins Fitnessstudio gegangen und danach war alles gut. Und genauso kann man in der Schwangerschaft etwas dagegen tun.





WAS MIT BABYBAUCH (NICHT) GEHT

Solange du dich wohlfühlst, ist Sport absolut in Ordnung und sogar wünschenswert. Kläre zur Sicherheit kurz mit deiner Frauenärztin, ob etwas gegen dein Training sprechen könnte. Ein verkürzter Gebärmutterhals, eine vorherige Fehlgeburt oder vorzeitige Wehen können zum Beispiel Gründe sein, deine Work-outs besser auf die Zeit nach der Geburt zu verschieben. Aber zum Glück sind solche Dinge eher selten und die Vorteile von Sport in der Schwangerschaft überwiegen. Denn die Bewegung regt die Durchblutung an, was deiner Haut und deinem Kreislauf zugutekommt. Sie hilft dir, Krampfadern vorzubeugen, nicht zu stark zuzunehmen und deine Kondition nicht ganz in Vergessenheit geraten zu lassen: gut für die Geburt, die bekanntlich etwas länger dauern kann ... Zudem hat eine sportliche Einheit den gleichen Effekt wie sonst: Dein Körpergefühl verbessert sich, Stimmungsschwankungen haben weniger Angriffsfläche. Solange du keinen Leistungssport betrieben hast, kannst du deine üblichen Routinen so fortsetzen wie vor dem positiven Schwangerschaftstest. Ausnahmen bilden extreme Sachen wie Bungee-Jumping, Downhill-Mountainbiken oder alpines Klettern. Auch Disziplinen mit hohem Verletzungsrisiko sollten nicht mehr auf deinem Trainingsplan stehen. Dazu zählen unter anderem Boxen, Skifahren und Snowboarden oder Reiten.

Ideal sind zum Beispiel Yoga und Pilates. Beide Sportarten trainieren den Beckenboden und arbeiten mit bestimmten Atemtechniken, die dich auch in den Wehen unterstützen können. Zudem wird dein Puls nicht auf die Spitze getrieben, schweißtreibende Fitnessformate wie HIIT oder Spinning haben jetzt Pause. Achte beim Joggen oder Aerobic darauf, deinen Puls nicht über 125 bis 130 Schläge zu treiben. Walke lieber beziehungsweise setze im Fitnesskurs auf Low-Impact-Varianten (wie Side Steps anstelle von Hampelmännern oder

Knieheben mit einem Fuß am Boden anstatt Skippings). Ist Krafttraining dein Favourite-Sport, kannst du damit ruhig weitermachen. Reduziere jedoch die Gewichte stetig und vermeide auch hier Pulsspitzen, indem du die Luft anhältst – was bei zu vielen Kilos auf der Hantelstange schnell passiert. Am besten setzt du auf Eigengewichtübungen. Die haben mich auch bestens durch die Schwangerschaft gebracht.

TRAINING FÜR MOMS TO BE

Dominic zeigt dir jetzt, in welcher Phase der Schwangerschaft welche Übungen am besten sind. Mir taten sie total gut!

Für die folgenden Bewegungen brauchst du als Demnächst-Mama keine Geräte, das eigene Körpergewicht genügt. Okay, bequeme Kleidung und etwas Wasser dürfen schon noch sein, Schwangere sollten (nicht nur beim Sport) viel trinken. Wer möchte, legt sich eine Matte bereit. Alternativ tut es auch ein dickes Duschhandtuch. Das Wichtigste ist: Sobald etwas wehtut – aufhören! Eine Schwangerschaft ist der schlechteste Zeitpunkt, um irgendwem etwas zu beweisen. Sarah wiederholte die Übungen dreimal die Woche, zwischen den Trainings sollte mindestens ein Tag Pause liegen.

Wärme dich in jedem Fall ein wenig auf, egal wie warm es draußen ist. Es geht darum, deine Muskeln zu aktivieren und die Gelenkflüssigkeit in den Gelenken anzuregen. So werden diese stabiler und leistungsfähiger. Zudem hilft ein Warm-up dabei, dich mental aufs Training einzustellen. Momentan gehen dir sicher tausend verschiedene Gedanken durch deinen Kopf, aber es ist wichtig, dass du die Übungen konzentriert ausführst. Zum einen, um dich nicht zu verletzen, zum anderen, um möglichst viel Effekt aus ihnen zu ziehen.

SPORT-CHECK FÜR SCHWANGERE

Go

(Nordic) Walken
Yoga
Pilates
Leichtes Wandern
Schwimmen
Eigengewichtübungen
Radfahren
Tischtennis, Badminton
Langlaufen
SUP
Tanzen
Low-Impact-Aerobic
BodyArt

No-Go

Hindernisrennen
Acro- und Bikram-Yoga
Polo
Alpines Klettern
Rafting, Tauchen
Bodybuilding
Mountainbiken im Gelände
Skateboarden, Inlineskaten
Tennis, Squash
Skifahren, Snowboarden
Fallschirm- und Bungeespringen
Kitesurfen
Tanzen im stickigen, überfüllten Club
Fuß-, Hand-, (Beach-) Volley- und Basketball
Hockey, Baseball, American Football
High-Impact-Aerobic, HIIT, Hyrox
BAX

Nur mit Vorerfahrung

Joggen
Power-Yoga
Reiten
Pilates an den Geräten
Leichte Klettersteige
Aqua-Aerobic
Krafttraining mit leichtem Gewicht
Aqua-Cycling
Ballett
Deepwork

DOMINICS TOP-MOVES FÜR SSW 1 BIS 12 (1. TRIMESTER)

Viele Frauen haben in der ersten Zeit der Schwangerschaft mit Übelkeit zu kämpfen. Einige lenkt es ab, ein paar Übungen auszuführen, und ein angeregter Kreislauf sorgt für ein besseres Körpergefühl. Quäl dich aber nicht. Wenn dir absolut nicht danach ist, trainierst du an einem anderen Tag. Erst recht, wenn du dich übergeben musstest und kaum Flüssigkeit bei dir behalten kannst. Wenn du dich gut genug fühlst, gilt: Lege großen Wert auf eine saubere Technik. Sprich, führe die Übungen immer so aus, wie sie im Folgenden beschrieben werden. Denn durch die Hormonflut im Körper ist das Bindegewebe weicher und du kannst schneller umknicken als sonst. Auch ist es nicht ungewöhnlich, dass du schneller aus der Puste gerätst. Kein Grund zur Sorge, das ist normal, dein Körper leistet gerade Höchstleistung. Übertreibe es also nicht und mache nur so viel, wie sich gut anfühlt. Bei einem fiesem Stechen oder Ziehen im Unterleib darfst du gerne eine Pause machen. Sollte es wiederkommen, verschiebst du deine Work-out-Session. Baby – Safety first!

Technik-Check

Filme dich bei deinem ersten Training mit dem Handy. Vergleiche dann das Video mit den Übungsanleitungen – und du siehst auf einen Blick, an welchen Stellen du noch etwas verbessern kannst. Vor einem Spiegel zu trainieren, lenkt dich zu sehr ab und führt oft zu einer falschen Haltung des Nackens. Daher solltest du am Anfang, auch wenn du den Platz hast, darauf verzichten.



SEITNEIGEN

Definiert die Taille

A) Stelle dich mit geradem Rücken etwa schulterbreit auf. Das bedeutet, deine Füße befinden sich ungefähr auf einer Linie, die zu den Schultern führt. Halte deinen linken Arm lang neben dem Körper, die Fingerspitzen zeigen zum Boden. Lege nun deine rechte Hand an den Hinterkopf. Schiebe den rechten Ellbogen etwas nach hinten, bis er auf der Höhe deiner Schulter ist. Dein Blick geht nach vorn.

B) Beuge dich nun über die linke Seite so weit wie möglich nach links – ohne die restliche Körperhaltung zu verändern. Versuche gedanklich, mit den Fingerspitzen deiner linken Hand den Boden zu berühren. Halte die Position kurz und richte dich wieder auf. Nach 10 bis 15 Wiederholungen tauschst du die Arme und führst den Ablauf zur rechten Seite aus. Zeit für eine kurze Pause! Wenn du dich fit genug fühlst, wiederhole das Seitneigen 2- bis 3-mal je Seite.

