

Wanda Badwal

Soulful Mama

Yoga und Spiritualität für eine erfüllte Schwangerschaft

Autorinnenlesung



Typische körperliche und emotionale Beschwerden

Diese Liste soll nicht der Abschreckung dienen, und vielleicht betrifft dich vieles davon gar nicht. Aber sie kann dir helfen, dir bewusst zu machen, dass all diese Beschwerden völlig normal sind und du nicht allein damit bist. In diesem Hörbuch findest du wirksame Übungen, die Abhilfe schaffen können. Hole jedoch ärztlichen Rat ein oder wende dich an deine Hebamme, wenn du Unterstützung benötigst. Der erste für dich wichtige Schritt ist, wahrzunehmen, wie es dir gerade wirklich geht. Nimm dir die Zeit für dich, deinen Körper und deine Emotionen, schenke dir Ruhe und kümmere dich gut um dich selbst.

MÖGLICHE KÖRPERLICHE BESCHWERDEN

- **Müdigkeit und Erschöpfung** – da der Körper auf Hochtouren arbeitet
- **Übelkeit und Erbrechen** – manchmal den ganzen Tag und sogar über Nacht, manche Frauen leiden unter ständigem Erbrechen
- **Brustspannen und empfindliche Brüste** – da die hormonelle Umstellung das Brustgewebe empfindlicher macht
- **Häufiger Harndrang** – da die wachsende Gebärmutter auf die Blase drückt
- **Allgemeines Unwohlsein** – da dein Körper sich auf die neue Situation einstellen muss
- **Verdauungsprobleme** – Blähungen, Sodbrennen, Verstopfung oder Durchfall sind häufig
- **Heißhunger und Appetitlosigkeit** – Essen kann abstoßend wirken, oder es entstehen starke Gelüste
- **Schwindel und Kreislaufprobleme** – da sich der Blutdruck verändert
- **Kopfschmerzen** – durch hormonelle Schwankungen und veränderten Blutfluss
- **Unterleibsschmerzen und Ziehen im Bauch** – da die Gebärmutter sich ausdehnt
- **Erhöhte Körpertemperatur und Schweißausbrüche** – da der Stoffwechsel auf Hochtouren läuft
- **Rückenschmerzen** – da sich die Körperhaltung durch das zunehmende Gewicht verändert
- **Schmerzen im unteren Rücken** – z. B. durch einen gereizten Ischiasnerv
- **Unruhige Beine, Krämpfe** – durch eine veränderte Durchblutung oder Magnesium- oder Kalziummangel
- **Instabilität, Steifheit im Kreuzbeinbereich** – da die Hormonumstellung die Bänder im Beckenbereich lockert, um Platz für die Geburt zu schaffen
- **Zahnfleisch- und Nasenbluten** – aufgrund der erhöhten Durchblutung
- **Kribbeln und Schwellungen in Händen und Füßen** – durch die vermehrte Flüssigkeitseinlagerung im Gewebe
- **Krampfadern** – durch den erhöhten Druck in den Beinen
- **Sodbrennen** – da die Gebärmutter auf den Magen drückt und den Rückfluss von Magensäure fördert
- **Spannende oder geschwollene Brüste** – sobald der Körper sich auf das Stillen vorbereitet
- **Gereizter Ischiasnerv** – im Becken- oder Hüftbereich, verursacht durch hormonelle Veränderungen, das wachsende Baby und die veränderte Körperstatik. Typisch sind ausstrahlende Schmerzen vom Gesäß ins Bein, die durch Wärme, sanftes Yoga und Kissenunterstützung beim Liegen gelindert werden können.
- **Erste Vormilch (Kolostrum)** – manche Frauen bemerken schon früh erste Tropfen Vormilch, ein ganz natürlicher Vorgang
- **Kurzatmigkeit** – da der Druck auf das Zwerchfell tiefe Atemzüge erschwert
- **Schwindel** – durch niedrigen Blutdruck, insbesondere bei raschen Positionswechseln

- **Juckreiz und Wachstumsschmerzen am Bauch** – da die Haut sich dehnt
- **Hämorrhoiden** – erweiterte, oft schmerzhafte Gefäße im Bereich des Afters, die durch den erhöhten Druck im Becken und bei schwachem Bindegewebe während der Schwangerschaft entstehen können und meist gegen Ende der Schwangerschaft stärker werden
- **Hautveränderungen** – dunkle Verfärbungen (hormonbedingte Pigmentflecken, Linea nigra) sind häufig und verblassen meist nach der Geburt wieder
- **Vermehrter Ausfluss** – da die Hormonumstellung den vaginalen Ausfluss verstärken kann – solange er klar oder milchig und geruchlos ist, ist das normal
- **Schlafstörungen** – auch wenn du körperlich müde bist, kann der Schlaf leichter oder unruhiger werden
- **Starke Tritte** – wenn das Baby wächst und stärker wird
- **Übungswehen** – auch Braxton-Hicks-Kontraktionen genannt
- **Veränderung des Gleichgewichtssinns** – durch den wachsenden Bauch
- **Karpaltunnelsyndrom** – Kitzeln oder Schmerzen im Handgelenk durch gequetschte Nerven
- **Schwerer Bauch** – Druck nach unten auf den Beckenboden

MÖGLICHE EMOTIONALE BESCHWERDEN

- **Stimmungsschwankungen** – durch hormonelle Veränderungen
- **Ängste und Sorgen** – sich Gedanken machen über die Schwangerschaft, die Gesundheit des Babys oder die bevorstehende Veränderung
- **Überwältigungsgefühl** – von der Erkenntnis, wirklich schwanger zu sein
- **Reizbarkeit und Sensibilität** – empfindlichere Reaktion auf äußere Einflüsse oder Menschen
- **Schlafprobleme** – durch Gedankenkarussell und körperliche Veränderungen
- **Traurigkeit oder leichte depressive Verstimmungen** – durch die Hormonumstellung
- **Vergesslichkeit und Konzentrationsschwierigkeiten** – die sogenannte »Schwangerschaftsdemenz« wird durch hormonelle Veränderungen und Müdigkeit begünstigt
- **Intensive Träume** – da das Hormon Progesteron den Schlafrhythmus beeinflusst und das Unterbewusstsein intensiv arbeitet
- **Verändertes Selbstbild** – vielleicht fühlst du dich schön, rund und weiblich – vielleicht aber auch fremd in deinem Körper, weniger attraktiv oder unbeweglicher. Du bist eingeladen, deinen sich verändernden Körper liebevoll anzunehmen.
- **Mehr Sensibilität und Offenheit** – du nimmst Stimmungen feiner wahr, bist emotional durchlässiger, sowohl offener als vielleicht auch verletzlicher. Achte gut auf deine körperlichen und energetischen Grenzen.
- **Wachsendes Bedürfnis nach Rückzug** – da der Fokus sich nach innen richtet, auf das Kind, auf das eigene innere Erleben. Es ist vollkommen in Ordnung, wenn du dich nach mehr Ruhe sehnst oder soziale Kontakte reduzieren möchtest.

BERATUNGSANGEBOTE UND PSYCHOSOZIALE BEGLEITUNG

Kinderwunsch

www.stillegeburt.de

für stille Geburten und frühe Verluste

BKiD (Beratungsnetzwerk Kinderwunsch Deutschland), psychosoziale Beratung bei ungewollter Kinderlosigkeit:

www.bkid.de

Pro Familia – Einzel- und Paarberatung vor Ort, telefonisch oder online:

www.profamilia.de

donum vitae, kostenfreie, anonyme Beratung beim unerfüllten Kinderwunsch:

www.donumvitae.org

www.kindersehnsucht.de

private psychologische Begleitung und Coaching bei Kinderwunsch.

Unterstützung im Wochenbett

wellcome e. V., ehrenamtliche Hilfe im Alltag nach der Geburt:

www.welcome-online.de

Aufwärts Familienhilfe e. V., Hilfe bei Beantragung gesetzlicher Haushaltshilfe (§24h SGB V):

www.aufwaerts-familienhilfe.de

Careship, Alltagsunterstützung über die Krankenkasse (z. B. Einkäufe, Haushalt):

www.careship.de

Baby-Blues und Wochenbettdepression

Deutsche Depressionshilfe, Beratung und Wissen rund um perinatale Depression:

www.deutsche-depressionshilfe.de

Schatten und Licht e. V., Selbsthilfverein für psychische Krisen rund um die Geburt:

www.schatten-und-licht.de

BONUS: WANDAS GOODIES FÜR DICH

WANDAS PERSÖNLICHE PLAYLISTS AUF SPOTIFY FÜR DICH

Hier habe ich dir eine Auswahl meiner persönlichen Playlists auf Spotify zusammengestellt, als Inspiration und Begleitung für die verschiedenen Phasen deiner Reise.

- [Kinderwunsch](#)
- [Mantras für die Schwangerschaft](#)
- [Tanzen in der Geburt](#)
- [Ruhe & Entspannung in der Geburt](#)
- [Mantren für Babys & Kinder](#)
- [Snatam Kaur – Divine Birth](#)
- [Mooji Mala – Temple of Fire](#)
- [Children Beyond – Tina Turner Mantras](#)

KOSTENLOSES BONUSKAPITEL »IM MAMA-ALLTAG ANKOMMEN«

Ein liebevolles Geschenk für dich als Hörerin von *Soulful Mama*.

Weil im Buch einfach nicht genug Platz war – aber ich noch viel mehr mit dir zum Mamawerden teilen wollte, gibt es hier etwas ganz Besonderes für dich: ein kostenloses Bonuskapitel zum Runterladen mit dem Titel »*Im Mama-Alltag ankommen*«.

Dieses Kapitel ist mein Geschenk an dich – als *Soulful-Mama*-Leserin – und spricht einige der wichtigsten Themen an, die uns Frauen in den ersten Jahren als Mama bewegen. Ein ehrlicher, warmherziger und tiefgründiger Begleiter mit Impulsen und Erfahrungen aus meinem Mama-Alltag, ergänzt durch Beobachtungen und Reflexionen über Phänomene unserer Zeit – geschrieben aus meiner Sicht als Mutter, Yogini und spirituelle Lehrerin.

Scanne einfach den QR-Code hier auf der Seite, um dir dein Bonuskapitel direkt auf meiner Website herunterzuladen. Ich wünsche dir ganz viel Freude beim Lesen:

<https://www.wandabadwal.com/soulfulmamabonus>



Lass uns in Verbindung bleiben!

Hier findest du meine aktuellen Angebote, Inhalte und Kontaktdaten.
Trag dich auch gerne in meinen Newsletter ein, um nichts zu verpassen:

Website: www.wandabadwal.com

Instagram: @wandabadwal

Facebook: Wanda Badwal Yoga

YouTube: Wanda Badwal Yoga

Podcast: Remember Who You Are – mit Wanda Badwal

Online-Yoga-Studio & App: Wanda Badwal (zugänglich über wandabadwal.com)

Meine Bücher:

Yoga – Die 108 wichtigsten Übungen und ihre ganzheitliche Wirkungsweise

Chakra-Yoga – Die wichtigsten Übungen zu den 7 Chakren für mehr Klarheit, Energie und Heilung