



Der EINE Erstaussstattungs- Guide ohne großen Schnickschnack

Alle Must-Haves aus den Bereichen Kleidung, Möbel, Transport, Pflege und Zubehör, damit dein Baby optimal versorgt ist!

STEFANIE VOGEL / MAL EBEN MAMA

Hallo und *Willkommen!*



Mein Name ist Stefanie und ich bin Coach, Mama, Unternehmerin, Analysefreak sowie Gründerin von Mal eben Mama!

Mein Herzensthema ist es, schwangeren Frauen wie dir, die ihr erstes Baby bekommen, Sicherheit und das erleichternde Gefühl einer optimalen Vorbereitung im Hinblick auf Schwangerschaft und Geburt zu vermitteln – und zwar ohne Information Overload! So kannst du deinen Alltag und Beruf meistern und gleichzeitig Vollgas für dein Baby geben!

Ich zeige dir die Abkürzung durch den Dschungel der ganzen Ratgeber, Internetseiten und Mami-Foren und erkläre dir, worauf es wirklich ankommt. So sparst du am Ende ordentlich Zeit, Geld und kannst deine Schwangerschaft entspannt genießen.

Lass uns loslegen!

Stefanie Vogel

Gründerin | Coach | Mama



@mal.eben.mama

www.malebenmama.de

Inhaltsangabe:

04

Wie dir eine optimale Vorbereitung hilft

05

Mein Erstlingsausstattungs-Guide
ohne großen Schnickschnack

16

"Mal eben Schwanger - der EINE Vorbereitungskurs zu
Schwangerschaft und Geburt, den ich gerne gehabt
hätte"

19

Dein limitiertes Angebot - Buche jetzt

20

Worksheet und ToDo-Liste



Wie Dir eine optimale Vorbereitung hilft

Kaum eine Zeit in deinem Leben wird so intensiv und aufregend sein wie deine Schwangerschaft, die Geburt und die erste Zeit mit deinem Kind!

Natürlich möchtest du alles richtig machen und da ist es ganz normal, dass dir zig tausend Fragen durch den Kopf schießen. Auch ansonsten selbstbewusste Frauen können sich im Auge des großen Unbekannten unsicher fühlen.

Gleichzeitig bist du wahrscheinlich selbst noch voll im Beruf und deinem gewohnten Alltag eingespannt und weißt gar nicht, woher du die notwendigen Informationen und die Zeit zur Recherche nehmen sollst!

Daher empfehle ich, dass du dir professionelle Unterstützung suchst, die dir einen Großteil der Recherche und sonstigen Arbeit abnimmt, damit du:

- Dich nicht durch zig Ratgeber und Mami-Foren quälen musst
- Kein wichtiges Detail verpasst
- "Information Overload" vermeidest
- Deine wertvolle Zeit anderweitig investieren kannst
- Dich rechtzeitig ideal organisieren kannst
- Dich in Schwangerschaft und Wochenbett entspannen kannst



Die wirklich allumfassende Vorbereitung gibt es in meinem Kurs "Mal eben Schwanger" - der EINE Kurs, den ich gerne gehabt hätte"

Mehr Infos ab Seite 15!



Mein Erstlingsausstattungsquide ohne großen Schnickschnack

So viel wie nötig, so wenig wie möglich

In fünf Kategorien (Kleidung, Möbel, Transport, Zubehör und Pflege) gebe ich dir alle Must-Haves an die Hand, damit dein Baby zur Geburt ideal versorgt ist.

Nach der Geburt (wenn du dein Baby kennst) kann immer noch individuell dazugekauft werden, wenn du dein Baby kennengelernt hast und du besser weißt, was ihr braucht. So vermeidest du teure Fehlkäufe.

Übersichtliche Checklisten

Fünf übersichtliche Checklisten zum Ausdrucken und Abhaken ermöglichen dir ein angenehmes und stressfreies Shopping-Erlebnis.

Ideal auch, um dein*e Partner*in direkt mit einzubeziehen und Aufgaben zu teilen. Überlegt euch gemeinsam, wer welchen klar definierten Bereich übernehmen kann und gib einen Teil der Verantwortung ab - so bleibt ihr beide involviert und dein*e Partner*in wird durch deinen Wissensvorsprung nicht ausgebootet.

Weiterführende Tipps & Erklärungen

Zusätzlich erkläre ich dir, worauf ihr beim Kauf achten müsst und erläutere, warum bestimmte Dinge notwendig sind bzw. warum man darauf verzichten sollte – z.B. für Babys Sicherheit oder um seine Entwicklung nicht einzuschränken.

Dabei sind alle Empfehlungen stets gut recherchiert und beziehen die neuesten Erkenntnisse zu Babys Entwicklung und optimaler Sicherheit mit ein. Ich stehe in keiner Weise mit Anbietern für bestimmte Babyprodukte im Verhältnis und kann somit meine Unabhängigkeit garantieren.





Kleidung (je Doppelgröße)

- 7-10 Wickelbodies, hauteng (Wärmehaushalt). Weniger gehen theoretisch auch, da muss man aber häufiger waschen, nervig im Wochenbett.
- 7-10 "Outfits": Hose/Oberteil-Kombi oder Einteiler (Strampler/Overall OHNE Füße, da diese den Babyfuß einengen oder in der Trage Zirkulation stören können).
- 2 Paar Söckchen wenn es echt kalt ist (mehr braucht es i.d.R. nicht). Babys sollten so viel wie möglich Barfuß sein, also lieber Stulpen nutzen oder zudecken)
- 1 Mütze für draußen (Dicke der Jahreszeit anpassen). Mützen für drinnen brauchen gesunde Neugeborene mit trockenen Haaren nicht, das ist veraltet
- 2 Schlafanzüge (zum Wechseln). Mit Füßen ist hier i.d.R. okay, da nachts weniger mobil, es sei denn Baby hat sehr große Füße, dann ggf. später anpassen.
- 1 Overall (falls nicht Hochsommer ist). Gerne mit praktischen Klappen für Hände und Füße. Einteiler, da alles geschützt ist und nichts verrutschen kann.
- 1 Satz Sabberlätzchen (können je nach Sabber- bzw. Spuckgrad immer nachgekauft werden) layout.



Welche Größe soll ich wählen?

Das kommt auf die geschätzte Größe deines Baby an. "Normalgroßen" Babys passt 50/56, Frühchen brauchen evtl. eine kleinere Größe und große Eltern planen ggf. lieber schon mit Größe 62.

Wie sollte der Sitz sein?

"Outfits" können gerne auch etwas lockerer sitzen. Wichtig ist, dass die Bewegungsfreiheit des Babys nicht eingeschränkt wird. Optimal sind daher z.B. Hosen, die die Spreizhaltung der Beine abbilden (rund im Schnitt). Verzichte bitte auf enge Leggings oder feste Stoffe (Kord, Jeans, etc.). Bodys sollten hauteng sitzen (Wärmehaushalt).

Welche Armlänge im Sommer?

Der Einfachheit halber auch langarm. Draußen sowieso (UV-Schutz), es reicht Body + leichte Hose.



Welches Material wählen?

Wolle/Seide ist ein Naturmaterial, wirkt temperaturregulierend und leitet Feuchtigkeit nach draußen, muss ABER auch sorgsam behandelt und gesondert gewaschen werden. Uns war es zu stressig, es ist einfach Geschmackssache.

100% Baumwolle, gerne Bio, GOTS- oder Ökotex-zertifiziert ist meist vollkommen ausreichend.

Finger weg von Polyester & Co., konventionelle Baumwolle vermeiden (Pestizide).

Wovon rate ich ab?

- Mützen für drinnen bei gesunden Neugeborenen, solange es bei euch normal warm ist (Mütze ist veraltet).
- Socken, Babys sollten barfuß sein. Im Winter oder bei Kälte sporadisch einsetzen.
- Strampler mit Füßen. Die können die Bewegungsfreiheit und in der Tragehilfe die Zirkulation einschränken. Barfuß oder Socken an.
- Strumpfhosen aus den gleichen Gründen. Im Winter draußen lieber dick eingepackt, Zuhause mit Decke. Kleid mit Hose.
- Fäustlinge. Finden Babys meist scheiße, im Bett nicht empfohlen wegen SIDS (plötzlicher Kindstod). Draußen den Overall umklappen. Drinnen kann man drüber nachdenken, wenn das Baby sich arg kratzt.



Mobiliar & Schlafen



1 sichere SIDS-konforme Schlafgelegenheit im Elternschlafzimmer (plus Matratze mit Schoner bzw. wasserdichten Auflagen)



1 Kommode oder Schrank für Babys Kleidung (muss keine Wickelkommode sein, man kann überall wickeln, ist aber praktisch)



1 sichere "Ablegemöglichkeit" für tagsüber (ich empfehle ein einfaches Nestchen: Stubenwagen ist teuer und oft unbeliebt. Es reichen aber auch Decken auf dem Boden)



1 Heizstrahler an dem Ort, wo ihr umzieht/wickelt (ja, rein theoretisch geht es ohne, euer Baby wird es euch jedoch danken, da es 37°C gewohnt ist und wir das Zuhause nicht haben).

Jetzt leihen/kaufen/schenken lassen für später (optional)



1 Hochstuhl (braucht ihr sowieso, sobald das Baby eigenständig sitzen kann).



1 Mobile am Wickelplatz (anfangs zu viele Reize, später beim Wickeln oft hilfreich, da Ablenkung)



SIDS (plötzlicher Kindstod) Leitlinien

Ich glaube, davor haben Eltern am Anfang häufig am meisten Angst: Dass das Kind (im Schlaf) plötzlich aufhört, zu atmen. Zum Glück ist das in Deutschland nur noch sehr, sehr selten, eben auch, weil es dazu Leitlinien gibt:

- Im Elternschlafzimmer (mind. die ersten 6 Monate)
- Keine Decke, sondern Schlafsack
- Nix im Bettchen (Tücher, Kissen, Kuscheltiere, etc.)
- Rückenlage (bis sie sich selbst auf den Bauch drehen können)
- Rauchfreie Umgebung
- Feste Unterlage
- Keine Überhitzung (Test zwischen den Schulterblättern)
- Stillen und/oder Schnuller helfen

Familienbett?

Offiziell wird empfohlen, dass das Baby zwar im Elternbett, aber im eigenen Bettchen schläft, da das Familienbett unter bestimmten Umständen Gefahren bergen kann (Baby gerät mit Gesicht unter eigene Decke/Kissen, wird überrollt).

Schnell stellen viele Eltern jedoch fest, dass das Baby keinen Bock aufs eigene Bett hat und lieber neben MaPa schläft. Vor allem, wenn man stillt, kann es nervig sein, das friedlich schlafende Baby wieder umlagern zu müssen. Daher wird das Familienbett immer beliebter. Dann jedoch mit folgenden Regeln:

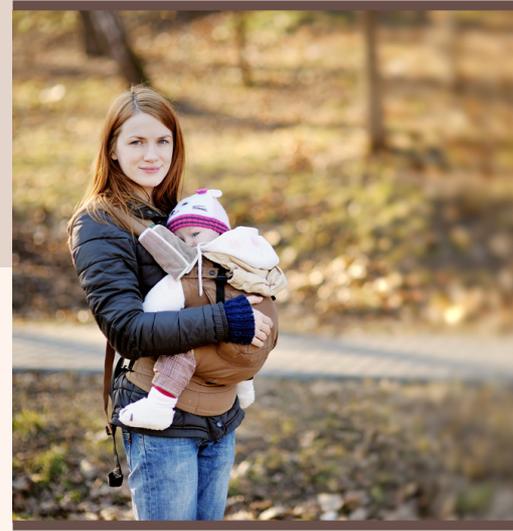
- Baby schläft an einer Seite neben der Mama
- Diese sollte im Idealfall stillen (leichterer Schlaf, auf das Baby abgestimmt)
- Bett groß genug, damit das Baby genug eigenen Platz hat
- Nie alkoholisiert oder mit starken Medikamenten/Drogen
- Eigene Decken/Kissen weit genug weg vom Baby
- Seiten gut abgesichert

Was beim Hochstuhl beachten?

- Top sind Treppenhochstühle, die über die Jahre anpassbar sind
- Immer mit Trittbrett (Abhusten)
- Schadstofffrei
- Kippsicher
- Erst nutzen, wenn das Baby eigenständig sitzen kann
- Davor Babyaufsatz möglich (nur für kurze Intervalle!)
- Wenig Ritzen, leicht zu reinigen (dankt mir später)



Transport



Vor der Geburt:



Babyschale leihen
(beim spezialisierten
Fachhändler leihen,
umsonst/günstig)



Tragetuch kaufen/
leihen (ab 4,60m, z.B.
Technik Wickelkreuz-
trage lernen für Papa)



Kinderwagenrecherch
e oder Leihen (sehr
teurer Kauf, nicht alle
Baby mögen Wagen)

Nach der Geburt:



Babyschale kaufen
(Leihschale abgeben,
wird mit Kauf
verrechnet)



Ggf. Tragehilfe kaufen
(idealerweise Trage-
beratung machen)



Ggf. Kinderwagen
kaufen (idealerweise
mit Baby und dann
testen)



Leihen, leihen & nochmals leihen?!

Das ist zumindest meine Empfehlung, denn alle Gegenstände hier haben zwei Dinge gemeinsam: Sie sind enorm teuer UND müssen zum Baby (plus Auto bzw. Träger) passen.

Was beachten bei der Babyschale?

- Nur passend zum Auto/Baby
- Professionell beraten lassen
- Aufenthalt immer nur so kurz wie möglich
- Bei kleinem Unfall/Sturz austauschen!
- Gebraucht ist hier leider aus Sicherheitsgründen schwierig (Haarrisse sind nicht sichtbar)
- Baby ohne Jacke/Overall anschnallen, lieber Decke drauf

Warum soll nur Papa tragen?!

Hier geht es nur um das Wochenbett. Da sollte Mama (egal welche Art von Geburt) sich schonen. Ist zudem tolles Bonding für Papa!



Wichtig bei Tragehilfe und -Tuch:

- Muss zu euch & Baby passen
- Ein guter Sitz ist das A&O (daher ist eine Trageberatung optimal)
- Wichtig: Schadstofffreiheit, Baby hat gerundeten Rücken und sitzt in Anhock-Spreizhaltung, Kopf ist gut gestützt)
- Tragetücher sind versatil und auch bei kleinen Neugeborenen/ Fröhchen nutzbar, Tragehilfen oft praktischer, besser gepolstert bei älteren/schweren Babys

Was beachten bei Tragehilfe?

- Full- oder Halfbuckle (komplett mit Schnallen vs halb gebunden)
- Gute Polsterung am Hüftgurt und an den Schultern
- Verstellbarkeit (Stegbreite!)
- Einfache Handhabung
- Tragen am Bauch und Rücken

Wichtig beim Kinderwagen:

- Muss zu Familie passen
- Sicherheit & Schadstofffreiheit
- Empfehle 2-in-1 Kombiwagen (Babywanne & Sportsitz) ohne Babyschale, die separat kaufen
- Große Babywanne oder Sportsitz, der komplett flachstellbar ist
- Lehne muss zudem komplett senkrecht zu stellen sein
- Pluspunkt, wenn vorwärts und rückwärts fahren möglich ist
- Federung, Reifen, Größe, Maße wenn gefaltet, Griffhöhe, Stauraum und Optik)





Babypflege

- Windeln (Wegwerfwindeln, 1 Paket Größe N und 3 Pakete Größe 1 oder ein Stoffwindelset, wobei es besser ist, diese erst nach der Geburt zu kaufen & mit Wegwerf zu starten.)
- Feuchttücher oder Waschlappen mit Wasserschälchen/ Thermoskanne (gerne Feuchttücher ohne Plastik und wenigen Zusatzstoffen)
- Bademöglichkeit (Babywanne oder Babyeimer, kann aber auch in der Badewanne, unter der Dusche oder gar einem großen Waschbecken gebadet werden)
- Viele Mull-/Moltontücher (kannst kaum genug haben, universell einsetzbar, Unterlage, Stillen, Spucktuch, Sonnenschutz, in die Stoffwindel, Waschlappen, etc.)
- Wickeltasche oder -Rucksack (streng genommen optional, kannst auch eine normale Tasche/Rucksack umfunktionieren, ist aber sehr praktisch dank zig Fächern)
- Windeleimer (schwieriges Thema, hasse die mit Nachfüllkassetten weil teuer/mies für die Umwelt, empfehle einen schlichten, z.B. von Ikea und/oder schnell Müll entsorgen)



Du schon wieder! Warum keine...?

- **Cremes:** So wenig Zeugs wie möglich ans Baby. Wenn notwendig (weil z.B. wund) und es hilft kein Hausmittel, kann man immer noch nachkaufen
- **Badezusätze:** Erst recht nicht gut, auch kein Shampoo nötig
- **Babypuder:** Veraltet, nutzt man nicht mehr seit 2011, kann sich auf die Atemwege legen.
- **Babybürste:** Dafür brauchts verdammt viele/dicke Haare. Dauert meist. Wenn's kein Monchichi ist, später kaufen.
- **Medikamente:** Nach ärztlicher Verordnung. Später sollte man was für Fieber da haben, da aber Fieber bei Neugeborenen immer ärztlich abgeklärt werden muss, braucht man es auch nicht.

Das ist aus meiner Sicht optional:

- **Babyhandtuch:** Braucht man nicht, aber sieht süß aus und die Kaputze ist praktisch
- **Baby-Nagelschere:** Ist eine normale Nagelschere mit abgerundeter Spitze. Grob-motoriker sollten zugreifen.
- **Thermometer:** Ein Standard-thermoteter reicht. Kaufen, wenn du keins hast. Die für die Stirn sind häufig sehr ungenau
- **Wickelunterlage:** Kannst auch ein Handtuch nehmen. Wickel-unterlagen sind meist besser gepolstert & wasserabweisend, darauf ein Mulltuch (kuschelig)

Stoffwindeln - Was, wie, wo?

Mal ganz davon abgesehen, dass sie cool aussehen, sind Stoffwindeln toll für die Umwelt (wenn man richtig wäscht, vor allem wenn von mehr als einem Kind genutzt. Man kann ganze Systeme oder Pakete kaufen oder verschiedene Systeme/Marken ausprobieren. Da das eine Welt für sich ist und die Windeln zum Körpertyp des Babys passen müssen, empfehle ich auch hier wieder, bis nach der Geburt zu warten und ggf. eine Beratung zu machen. Hier ein paar Fakten:

- **Aufbau:** Wasserdichte Außenschicht/Überhose aus Wolle oder PU + Saugkern aus Baumwolle, Hanf, Bambus oder Mikrofaser
- **Systeme:** All-In-One (komplett in einem), Pocketwindel (Überhose + Saugeinlage) oder AI3 (selten, Außen- + Innenwindel + Saug.)
- **Saugeinlage:** Prefold oder Mullwindel, ggf. plus Booster
- Werden in einem **Wetbag** aufbewahrt und dann gewaschen



Nahrung & Zubehör



Stillkinder:

Brüste, hehe, ggf. ein Still-BH, Stilleinlagen, Brustwarzensalbe z.B. Lansinoh



Flaschenkinder:

2 Flaschen mit Sauger Gr. 0, 2 Pakete PRE-Nahrung, ggf. Flaschenbürste



1-2 Decken

Je nach Temperatur, zum Drüberlegen tagsüber, im Auto, im Kinderwagen, etc



Babyphone mit Kamera

Braucht man früher oder später, man kann aber auch Handys nehmen



Spielsachen

Nicht viel, ein Greifling, eine Rassel, Kontrastkarten, Spielbogen



Schlafsack

Gerne mitwachsend, wenn kalt mit Armen oder plus Sweatshirt



Optional: Spieluhr

Nicht notwendig, aber kann ein schönes Ritual vor dem Schlafen sein



Optional: Wippe

Moderat genutzt kann sie für manche Eltern ein Lebensretter sein



Was ist mit einem Schuller?

Wenn ihr euch sicher seid, dass ihr einen geben wollt, holt 1 oder 2 Stück - wenn er angenommen wird, nachkaufen. Da manche Kinder ihn aber nicht nehmen und er auch entwöhnt werden muss, würde ich es erstmal ohne versuchen.

Und eine Krabbeldecke?

Die ist optional, ist in vielen Fällen eher optische Trennung für den Spielbereich des Babys. Notwendig, wenn ihr Fliesen/Parkett habt, könnt aber auch eine Decke nehmen.

Wird von Wippen nicht abgeraten?

Jein. Babys sollten einfach nicht lange in dieser halbaufrechten Position (Babyschalen, -aufsätze und eben -wippen) verbringen, sondern liegen oder getragen werden. Max. 2h pro Tag soll es sein, gerne in kleinen Häppchen, noch lieber weniger, ist aber als Hilfe erlaubt.



Flaschenkinder: Keine Sterilisation?

In der Tat ist es gar nicht notwendig, Flaschen und Sauger ständig zu sterilisieren. Es reicht aus, sie nach der Benutzung heiß auszuwaschen, sie können auch in den Geschirrspüler bei 60 Grad.

Wenn du magst, ab und an in kochendem Wassertopf auskochen. Oder du kaufst dir echt einen Sterilisator, aber ist teuer. Wichtig ist nur, dass die Sauger regelmäßig ausgetauscht werden.

Warum nur 2 Flaschen/Pakete?

Wie so häufig: Weil manche Babys wählerisch sind. Blöd, wenn man dann viel von einer Marke gekauft hat, die man nicht nutzen kann. Nachkaufen geht immer fix.

Welche Flaschen nehme ich?

Glas ist "cleaner", kann aber zerbrechen, Kunststoff geht auch. Nehmt direkt 300ml, die könnt ihr später auch benutzen und dem Baby ist eine große Flasche egal, 150ml Flaschen sind bald zu klein.

Brauche ich eine Milchpumpe?

Nur, wenn du mit Sicherheit weißt, dass du NUR pumpen möchtest. Ansonsten warte erstmal ab wie es mit dem Stillen läuft, Pumpen ist auch eine Kunst für sich. Außerdem sind sie teuer und wenn du sie später wirklich brauchst, gibt es sie häufig auf Rezept!



TOP!

"Mal eben Schwanger" Online-Kurs

Der EINE Vorbereitungskurs zu Schwangerschaft und Geburt, den ich gerne gehabt hätte!

Erhalte stressfrei alle relevanten Informationen, die du in der Schwangerschaft brauchst - auf den Punkt und an einem Ort. Bereite dich vollumfassend auf eine selbstbestimmte und angstfreie Geburt vor

Kursdauer: 8 Wochen. Neue Kursdurchläufe finden ca. alle 2 Monate statt. Termine auf:

www.malebenmama.de/mal-eben-schwanger

Bist auch du grade das erste Mal schwanger, berufstätig und...

- hast **keine Zeit** für stundenlange eigene Recherche?
- weißt gar nicht, wo du überhaupt **anfangen sollst** und welche Themen wichtig sind?
- fühlst dich **unvorbereitet** und nicht ausreichend informiert?
- möchtest **mehr lernen** als Atemtechniken und Geburtspositionen?
- willst gleichzeitig jedoch **ideal vorbereitet und organisiert** sein?

"Nicht verzagen,
Steffi fragen"

”



@mal.eben.mama

www.malebenmama.de

In meinem Kurs erhältst du **gebündelt, verständlich aufbereitet und wertfrei alle Informationen**, die du brauchst, damit du:

- Verstehst, **welche Themen** als Schwangere überhaupt relevant sind
- Deine wertvolle **Zeit anderweitig investieren** kannst
- **Sicherheit in deiner Rolle** als Schwangere und Mum-to-be gewinnst
- Dir selber ein **klares Bild** von den anstehenden Herausforderungen machen kannst
- Die **Entscheidungen treffen** kannst, die zu deiner Familie passen
- Deine Position vor anderen **gut informiert vertreten** kannst
- Deine Schwangerschaft **entspannt genießen** kannst
- Mit **optimalen Voraussetzungen** in Geburt und Wochenbett startest

Kursinhalte

Damit am Ende **keinerlei Fragen mehr offen** sind, gibt es:

- **Alle relevanten Informationen** zu Schwangerschaft und Geburt, übersichtlich aufgearbeitet
- **5 Module mit insg. 22 Kapiteln** inkl. Videos und Zusatzmaterialien
- **Exklusive Facebook-Gruppe**
- **Wöchentliche Live-Calls & Themen-Specials** mit mir
- **Dein Fahrplan** durch Schwangerschaft und hin zur Geburt
- **Personalisierbare To-Do-Liste**
- **E-Book "Wochenbett Survival-Guide"**
- **2 tolle Überraschungs-Boni**



Kursmodule

Es erwarten dich fünf Module mit insgesamt 22 Kapiteln vollgepackt mit Videos, komprimierten Infos, , Checklisten und weiterführenden Links:



Modul 1 - Schwangerschaftsablauf

Hier lernst du über deine und Babys Entwicklung, welche Untersuchungen es gibt, welche Beschwerden auftreten können und wie du Fachpersonal und Geburtsort auswählst.

Modul 2 - Lifestyle

Hier geht es vor allem darum, wie du dein Leben von jetzt an gestalten kannst: Ernährung, NoGo's, Bewegung, Sex sowie relevante Sicherheitsaspekte stehen auf dem Plan.

Modul 3 - Mentale & praktische Vorbereitung

Wie bereitest du dich mental und praktisch am Besten auf deine selbstbestimmte Geburt vor? Was gibt es in der Partnerschaft zu beachten? Was ist sonst noch wichtig?

Modul 4 - Bürokratie und Organisatorisches

Wir bringen Licht ins Dunkle des Bürokratie-Dschungels: Welche Anträge muss ich wann wo abgeben, was sollte ich vor der Geburt noch dringend erledigen?

Modul 5 - Deine Geburt

Endspurt: Von der Erstellung deines Geburtstplans über den Ablauf der Geburt inkl. allem was dazugehört bis hin zur Aufklärung über mögliche Komplikationen



Sei jetzt mit dabei: "Mal eben Schwanger"

MEIN 8-WÖCHIGER ONLINE-KURS



Zögere nicht lange und hole dir die direkte Abkürzung zu deiner sorgenfreien Schwangerschaft und deiner selbstbestimmten, angstfreien Geburt!

Worauf wartest du noch?

Melde dich gleich an!



@mal.eben.mama

www.malebenmama.de

Dein Worksheet

Trage hier deine drei wichtigsten ToDos ein, die du auf keinen Fall vergessen möchtest:

_____ _____
_____ _____

PLATZ FÜR DEINE NOTIZEN



Danke!

Lass uns in Kontakt bleiben!



@mal.eben.mama

Stefanie Vogel

Gründerin | Coach | Mama



@mal.eben.mama

www.malebenmama.de