



Achtsame
BINDUNG
VON ANFANG AN

5 KLEINE ALLTAGSRITUALE FÜR
DIE SCHWANGERSCHAFT

M.SC. PSYCHOLOGIN ANITA DEPTALA

Impressum

Copyright © 2019 MeinWunschKind UG (haftungsbeschränkt)

Otisstraße 78

c/o Deptala

13403 Berlin

Vertreten durch: Geschäftsführerin Anita Deptala

Kontakt: info@mein-wunsch-kind.de

www.mein-wunsch-kind.de

Umsatzsteuer-ID: DE326669492

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Wichtiger Hinweis

Die Empfehlungen, Übungen und Rituale zur Schwangerschaft in diesem Buch sind von der Autorin sorgfältig erwogen und fußen auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen der Pränatalpsychologie. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Bei ernsthaften psychischen oder körperlichen Beschwerden sollte ein Facharzt, eine Hebamme oder ein Heilpraktiker aufgesucht und zurate gezogen werden. Eine Haftung der Autorin für Personenschäden ist ausgeschlossen.

ACHTSAME BINDUNG VON ANFANG AN

**5 KLEINE ALLTAGSRITUALE FÜR DIE
SCHWANGERSCHAFT**

M.SC. PSYCHOLOGIN ANITA DEPTALA

Inhalt

Nr. 1: Eine liebevolle Bauchmassage

Nr. 2: Wellness in Mamas Bauch

Nr. 3: Werde bewusst zum Kompass für die Entwicklung deines Babys

Nr. 4: Gehe auf das Kontaktangebot deines Babys ein

Nr. 5: Lass dein Baby vor Glück erstrahlen

Liebe Bald-Mama,

zunächst möchte ich die Gelegenheit nutzen, um dir von ganzem Herzen zu deiner Schwangerschaft zu gratulieren!

Mein Name ist Anita Deptala, ich bin Psychologin, Baby-Expertin und selbst Mama eines wundervollen kleinen Jungen. Ich begleite werdende Mütter in der wunderschönen Zeit der Schwangerschaft und zeige ihnen, wie sie schon vor der Geburt eine innige Beziehung zu ihrem Baby aufbauen und seine emotionale, motorische und kognitive Entwicklung bestmöglich fördern können, um es auf diese Weise zu unterstützen, sein volles Potenzial zu entfalten.

Die eigene Erfahrung hat mich gelehrt, dass Mutter-Werden von einem Mix aus Vorfreude und Bangen zugleich begleitet ist. Aber ich bin mir sicher, dass auch du an dieser wichtigen Aufgabe wachsen wirst.

Vielleicht hilft es dir auch zu wissen, dass du mit deinen Wünschen, Hoffnungen, aber auch Unsicherheiten, Sorgen und den hohen Ansprüchen an dich selbst während der Schwangerschaft nicht allein bist und dass es vielen Frauen in dieser Umbruchphase so geht. Denn eine Schwangerschaft ist immer auch eine Zeit der Veränderung und der Entwicklung. Nicht umsonst heißt es, dass mit der Geburt eines Kindes ZWEI neue Leben entstehen!

Ich bin mir sicher: Wenn du auf deine Intuition und die Kompetenzen deines Babys vertraust, findest du den für euch passenden Weg und wirst dich als Mama sicher fühlen und wohlfühlen.

Leider ist die Begleitung und Beratung von Schwangeren in unserem Gesundheitssystem häufig nur auf den körperlichen Prozess beschränkt – was viele Frauen davon, ihr Baby von Anfang an als bewusstes und interaktionsfähiges Wesen anzusehen, eher entfernt, anstatt diese frühe Bindung zu fördern.

Und doch ahnen viele Frauen intuitiv, wenn ihre Hände liebevoll den runden Bauch streicheln und ihr Baby mit einem sanften Tritt reagiert, dass inniger Kontakt und bewusster Austausch schon während der Schwangerschaft möglich sind. Leider wissen sie jedoch meist nicht, wie wichtig diese frühen Interaktionen und ihr eigenes Verhalten und Erleben während der Schwangerschaft für die optimale emotionale und psychische Entwicklung ihres Babys sind.

Und das ist so schade! Denn diesen ganz frühen Begegnungen zwischen Mutter und Kind kommt so viel Bedeutung zu. Die neueste pränatalpsychologische Forschung bestätigt: Wenn bereits beim Ungeborenen das tiefe Anliegen nach Beziehung erfüllt wird, kommen glückliche und ausgeglichene Babys zur Welt, da diese Art von achtsamem Kontakt und Zuwendung bewiesenermaßen die Grundsteine für ein starkes Selbstbewusstsein im kindlichen Gehirn legen. Zudem machen diese Babys auch nach der Geburt raschere Fortschritte in ihrer gesamten Entwicklung als ihre Altersgenossen!

Trotz meiner eigenen Erfahrungen in der Schwangerschaft und in der beruflichen Begleitung von Schwangeren bin ich selbst immer wieder erstaunt zu erleben, welche tiefen Verbindungen und bewusste Interaktionen schon mit dem ungeborenen Baby möglich sind und welchen überaus positiven Einfluss eine werdende Mama – mit einfachen Mitteln – auf die Entwicklung ihres Babys nehmen kann!

Wenn auch du den tiefen Wunsch hegst, deine Schwangerschaft und Geburt bewusst und achtsam zu erleben und diese einzigartige Verbindung zwischen dir und deinem Baby selbstbestimmt zu nutzen, damit dein Baby davon profitieren kann, dann bist du hier genau richtig. :-)

Ich wünsche dir und deinem Baby eine innige Beziehung im Dialog von Anfang an! Lass mich dir zeigen, wie!

Folgend findest du 5 einfache Strategien, wie du als Schwangere mit deinem Baby bereits während der Schwangerschaft eine achtsame Verbindung aufbaust und dadurch seine Entwicklung liebevoll unterstützt!

So verwendest du dieses Handbuch:

Dich mit deinem Baby schon während der Schwangerschaft zu verbinden, ist einfach. Aber es braucht Übung und Zeit. Wenn du diese Reise zum ersten Mal antrittst, wirst du dir womöglich von Zeit zu Zeit ein wenig albern vorkommen oder aber das Gefühl bekommen, dass „nichts passiert“. Aber wenn du dranbleibst und dir und deinem Baby Zeit gibst, versichere ich dir, dass du dich mehr und mehr mit deinem ungeborenen Baby verbunden fühlen wirst.



Nr. 1

Eine liebevolle Bauchmassage

Deinen Bauch sanft zu massieren, ist eine sehr innige Möglichkeit, dein Baby bereits vor der Geburt bewusst zu berühren und zu liebkosen! Denn trotz der darüberliegenden Bauchdecke hast du dabei beinahe direkten sensorischen Kontakt zu deinem Ungeborenen. Versuche, diese einzigartige Möglichkeit von Streicheleinheiten ganz achtsam als Kontaktgelegenheit wahrzunehmen und dein Baby zu erfühlen. :-) Erkennst du Kopf und Rücken? Fühlst du den Po? Drückt dein Baby irgendwo die Händchen oder Füßchen durch? Auch dein Baby spürt deine Berührung. Gleichzeitig werden durch das Berühren des Babybauches über das Fruchtwasser Vibrationen zu deinem Baby übertragen – diese magischen Momente sind daher für den Aufbau einer innigen Beziehung zwischen Mama und Baby perfekt geeignet.

Tipp: Plane die Babybauch-Massage regelmäßig in deinen Alltag ein. Vielleicht als tägliches Zubettgeh-Ritual?

Und so gehst du dabei vor: Lege deine Hände oberhalb des Bauchnabels flach auf deinen Bauch und führe dann mit den Handflächen langsame kreisende Bewegungen aus. Bewege dich dabei ganz langsam im Uhrzeigersinn fort. Wenn du unterhalb des Bauchnabels angekommen bist, streichle und massiere mit den Fingerspitzen weiter. Halte dabei ruhig regelmäßig aufmerksam inne: Wie reagiert dein Baby auf Mamas zärtliche Berührungen?



Nr. 2

Wellness im Mamas Bauch

Für Ungeborene ist es keineswegs egal, in welchem Element sich ihre Mama gerade befindet. Zu schwimmen oder auch einfach mal auf dem Rücken liegend durchs Wasser zu schweben, tut nicht nur der werdenden Mama gut und entspannt ihre Muskeln, sondern bedeutet auch für das Baby ein Verwöhnprogramm. Denn durch das stützende Wasser werden der Beckenboden und die Gebärmutter kaum mehr durch das Eigengewicht der Mama belastet, das Kleine wird daher weniger eingeeengt. So können auch schon große Babys sich mal richtig durchstrecken. Besonders intensiv ist der Effekt bei warmem Wasser, da so die Muskeln der werdenden Mama extra gelockert werden und sich die Atmung vertieft. Zudem wird durch die Wärme die Durchblutung angeregt. Dadurch gelangt über die Nabelschnur eine Extraportion Sauerstoff zum Bauchbewohner. Darüber hinaus werden durch das Eintauchen des Babybauches ins Wasser alle anderen Außengeräusche vom Baby abgeschirmt, was den Erholungseffekt für dein Baby nochmals verstärkt.

Tipp: Ein warmes Bad (bis max. 38 Grad Celsius) oder der Besuch in einem Schwimmbad oder noch besser in einer Therme mit warmen Becken bietet eine wahre Wellness-Oase für Mama UND Baby! Versuche, dir und deinem Baby vor allem im letzten Schwangerschaftsdrittel einmal wöchentlich einen Ausflug ins warme Nass zu ermöglichen! (Aber auch schon vorher genießt es dein Baby, wenn Mama durchs Wasser schwebt.) Eventuell ist der Besuch eines hebammengeleiteten Aquafitness-Kurses für Schwangere in deiner Umgebung möglich? Die Vorteile hierbei liegen auf der Hand: das warme Wasser im therapeutischen Becken, die guttuende, angeleitete Bewegung und die Kostenbeteiligung oder gar Übernahme der Kosten durch die meisten Krankenkassen. :-)



Nr. 3

Werde bewusst zum Kompass für die Entwicklung deines Babys

Lange glaubte man, dass die vorgeburtliche Entwicklung eines Babys vor allem genetisch gesteuert sei und von alleine ablaufe. Heute wissen wir, dass Vererbung kein automatischer und absolut unausweichlicher Prozess ist. Die Gene der Eltern stellen eher variable Möglichkeiten bereit, als dass sie das Ergebnis klar vorherbestimmen.

Die Fachwelt ist sich heute einig: Mindestens genauso bedeutsam dafür, welche Richtung die Entwicklung eines Babys nimmt, oder sogar noch wichtiger, ist, was es während der ersten neun Monate im Mutterleib erlebt und erfährt!

Welche der Optionen hinsichtlich Intelligenz, Persönlichkeitsmerkmalen, Temperament, Vorlieben, Begabungen usw. sich bei einem Kind also jeweils verwirklichen, hängt stark von den Erfahrungen des ungeborenen Kindes ab, die es in der Schwangerschaft macht. Ist das nicht faszinierend?

Daher solltest du als werdende Mama beachten, dass dein Baby sich während der Zeit im Mutterleib nicht nur rein körperlich entwickelt, sondern auch dass alle Grundlagen für die kognitive, emotionale und psychische Entwicklung bereits angelegt werden. Und zwar nicht zufällig, beliebig oder gar naturgesetzmäßig von Genen vorgegeben, sondern im Wechselspiel und Austausch mit seiner Umgebung, in der es heranwächst. Also mit dir, denn du bist in der ersten Zeit die Welt deines Babys. :-)

Tipp: Lass es dir gut gehen! Baue regelmäßig (etwa 2-3 x in der Woche) schöne Erlebnisse und Aktivitäten für dich ein, und lass dein Baby so an deinen positiven Gefühlen teilhaben. Indem du dich bewusst um dich kümmerst, kannst du durch die einzigartige Verbindung zwischen euch beiden beeinflussen, dass es auch deinem Baby gut geht und es sich wohlfühlt. Wenn du regelmäßig schöne Gefühle an dein Baby „schickst“, kannst du positiv beeinflussen, welche genetische Information bei deinem Baby zum Ausdruck kommt.

Nr. 4

Gehe auf das Kontaktangebot deines Babys ein

Das ungeborene Baby ist zu keiner Zeit ein lebloser Zellhaufen. Sobald es Zellen gibt, sind diese in irgendeiner Form lebendig. Sie führen Funktionen aus und reagieren auf die Umwelt, sonst wäre kein Lebewesen auf dieser Welt lebensfähig!

Das unterscheidet uns von leblosen Maschinen, die zuerst nach einem bestimmten Bauplan zusammengebaut werden müssen und Funktionen erst dann ausüben, wenn sie komplett montiert sind.

Wir wissen heute, dass ungeborene Babys kompetente, fühlende und lernfähige kleine Menschen sind. Natürlich findet stetig Entwicklung statt und die Föten reifen von Schwangerschaftswoche zur Schwangerschaftswoche weiter heran. Aber rein auf neurologischer Entwicklungsebene betrachtet, ist der physiologische Akt der Geburt kein markanter Reifepunkt, an dem etwas Nennenswertes passiert.

In den letzten Jahrzehnten konnte die Forschung einige unglaubliche Fakten über ungeborene Babys herausfinden, die aufzeigen, wie weit entwickelt die Babys schon in Mamas Bauch sind.

Beispielsweise konnte nachgewiesen werden, dass Föten im Mutterleib bereits bestimmte Dinge lernen können, eigene Vorlieben (z. B. für bestimmte Bewegungsmuster) entwickeln, auf ihre Umwelt (Musik, Gesang, Lageveränderungen, Berührungen, Stimmen usw.) reagieren und mit dieser in Beziehung treten können.



Auch fand man heraus, dass Ungeborene im Mutterleib schon träumen. Etwa ab dem siebten Monat kann man per Ultraschall beobachten, wie sie Eindrücke im Schlaf verarbeiten. Wahrscheinlich träumen sie von ihren ersten Sinneseindrücken in der Gebärmutter, wie dem Rauschen des Blutes, der Stimme der Mutter, Berührungen, Emotionen, Bewegungen und Körperempfindungen.

Viele werdende Mütter wissen dies nicht und unterschätzen die Aufnahmefähigkeit ihrer Babys, die aber ihrerseits schon viel von der Umwelt mitbekommen. Nachgewiesenermaßen ist das Baby bereits vorgeburtlich bei vollem Bewusstsein und erlebt erste prägnante Emotionen. Diese ersten Erfahrungen sind für seine emotionale Entwicklung und psychologische Gesundheit im weiteren Lebensverlauf essenziell!

Also denk daran: Dein Baby fühlt sich wohl und geborgen, wenn es auch dir gut geht und du liebevoll zugewandt, entspannt und glücklich bist. Aus Ultraschallaufnahmen weiß man, dass es ab der 20. Schwangerschaftswoche dabei sogar aktiv lächelt. :-)

Aber: Auch Phasen der Unsicherheit, Ängste, Stress und Streitigkeiten nimmt es schon wahr und reagiert darauf mit entsprechenden Emotionen!

Tipp: Sei dir bewusst: Dein Baby fühlt und erlebt schon Interaktionen zwischen euch beiden! Sprich, singe und tanze für dein Baby. Es wird die Zuwendung und Schaukelbewegungen lieben und interessiert deinen Worten und deinem Gesang lauschen. Vielleicht kannst du ab sofort als Ritual jeden Morgen im Bad eine kleine Gesangseinlage einbauen oder dich freudig zu deiner Lieblingsmusik bewegen? :-)

Nr. 5

Lass dein Baby vor Glück erstrahlen

Vielleicht klingt das platt, aber es ist sehr viel Wahres daran, wenn man sagt: Glückliche, entspannte und informierte Schwangere gebären zufriedene, gelassene und interessierte Babys. Wenn die Schwangerschaft aber eher „so nebenbei läuft“ und eine Frau die neun Monate in Angst und Stress erlebt, dann kommt dementsprechend ein unausgeglichenes, oft weinendes und eher „schwieriges“ Baby zur Welt!

Woher rührt aber dieser Zusammenhang zwischen den Monaten in Mamas Bauch und dem späteren Charakter eines Kindes?

Neurowissenschaftler sind sich heute einig, dass die Bedingungen, unter denen das entstehende Gehirn des Ungeborenen sich formt, dabei eine zentrale Rolle spielen. Dieser Vorgang der ersten Programmierung des Gehirns prägt das Verhalten und Erleben eines Menschen ein Leben lang! Was ein Baby im Mutterleib erlebt und fühlt, beeinflusst somit – über die daraus resultierende Struktur- und Funktionsentwicklung des Gehirns – sein ganzes weiteres Leben. Die Entwicklung des Gehirns und seine Grund-Programmierung sind dabei stark von der Erlebniswelt und der Umgebung des Fötus abhängig. Und alles, was ein Ungeborenes während der Schwangerschaft erlebt und fühlt, ist wiederum von dem Kontakt zur Mutter und ihrem Erleben sowie Verhalten abhängig.

Mache also nicht den Fehler, die Bedeutsamkeit der Beziehungsqualität, des bewussten Kontaktes und der Umweltfaktoren, in denen du als werdende Mutter lebst, und was du während dieser wichtigen Zeit tust, denkst und fühlst, zu unterschätzen!

Tipp: Schenke deinem Baby jeden Tag bewusst ein Lächeln, z. B. indem du ein lustiges Video oder einen Film schaust, Witze liest oder bewusst an ulkige Situationen denkst. Alternativ kannst du auch gewollt ein Lächeln erzeugen, wenn du an eine besonders schöne Situation aus der Vergangenheit denkst (z. B. den positiven Schwangerschaftstest) oder dir eine positive Situation in der Zukunft ausmalst (z. B. den Moment, in dem du dein Baby das erste Mal in den Armen hältst). Durch die Ausschüttung von Glückshormonen beim Lachen/Lächeln nimmst du aktiv einen positiven Einfluss auf die Gehirnentwicklung deines Babys! Mache diese Übung für mindestens 2 Minuten am Tag.

So geht es weiter...

Ich hoffe, du hattest Spaß und eine schöne Zeit mit diesen 5 Möglichkeiten, dich schon während der Schwangerschaft mit deinem Baby achtsam zu verbinden. Natürlich bestehen noch VIELE weitere Möglichkeiten, die Bindung zwischen dir und deinem Baby jetzt schon zu festigen und die Zukunft deines Babys positiv zu prägen. Lass dieses Handbuch einen Ausgangspunkt für eine bindungs- und bedürfnisorientierte Schwangerschaft für dich und dein Baby sein. Führe diese Übungen immer dann durch, wenn es in deinen Alltag passt, und verbinde dich ganz bewusst und achtsam mit deinem Baby, so oft und so lange du möchtest – im Idealfall jeden Tag.

Wenn du mein vollständiges bindungs- und bedürfnisorientiertes Schwangerschaftsprogramm für Mama und Baby noch nicht haben solltest, dann kannst du es dir hier ganz bequem und einfach sichern:

www.mein-wunsch-kind.de/

Dein Baby wächst und entwickelt sich gerade JETZT in dir ... das heißt, du bist bereits eine Mutter! Genieße jeden Moment deiner Schwangerschaft mit dem sicheren Gefühl, eine wichtige Grundlage für dein Baby zu schaffen!

Mit meinem bindungs- und bedürfnisorientierten Schwangerschaftsprogramm möchte ich dich in dieser spannenden und wichtigen Zeit begleiten, inspirieren und dich stärken, auf deine Intuition, deinen weiblichen Körper und dein Baby zu vertrauen!

Dafür gebe ich werdenden Mamas konkrete Übungen und Strategien an die Hand, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Ich zeige ganz genau das Wie, Wie-oft und noch vieles mehr, um sicherzustellen, dass sie beim Beziehungsaufbau erfolgreich sind. Zudem erkläre ich, anhand aktueller Studienergebnisse aus der pränatalpsychologischen Forschung, wie die pränatale Bindung für dich zu einem intuitiven, selbstbestimmten und natürlichen Geburtserlebnis beiträgt und darüber hinaus die Gesundheit und psychische Entwicklung deines Babys und deine Erfahrungen in den ersten Tagen und Wochen als frischgebackene Mutter positiv beeinflusst.

Stelle dir vor, du fühlst dich glücklicher, ausgeglichener und näher bei dir selbst, jedes Mal wenn du dich bewusst mit deinem Baby verbindest.

Und stelle dir vor, auch dein Baby fühlt sich glücklicher, ausgeglichener und auch seiner Selbst sicherer.

Diese Gewissheit wird dir helfen, deine Schwangerschaft voller Vertrauen, Verbundenheit und Hingabe zu erleben.

Die achtsame Verbindung mit deinem Baby wird sich aber nicht nur positiv auf die Zeit der Schwangerschaft auswirken, sondern verbessert das Wohlbefinden sowie die

körperliche, geistige und sogar genetische Entwicklung deines Babys und somit sein zukünftiges Leben nachhaltig!

Und auch direkt nach der Geburt profitieren Mütter und Babys, die eine tiefere und innigere Bindung haben.

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen:

- mehr erholsamen Schlaf sowie längere Schlafperioden
- das Stillen klappt intuitiv und die Babys nehmen besser an Gewicht zu
- die Babys sind ausgeglichener, weinen seltener und lassen sich schneller beruhigen
- die Mütter fühlen sich in ihrer Rolle von Anfang an selbstsicherer und kompetenter
- die Babys sind von Anfang an interessierter an der Umwelt
- die Mütter erholen sich nach der Geburt schneller
- auch die Babys erholen sich von der Geburt und dem Übergang in die Welt schneller

(Die Studien, die diese Ergebnisse belegen, habe ich in meinem E-Book aufgeführt. Sie dienen u. a. als Grundlage für die bindungsfördernden Übungen während der Schwangerschaft, die ich dir zeigen möchte.)

Ich hoffe, ich konnte dir mit diesem Handbuch zeigen, wie wichtig eine achtsame Bindung zu deinem Baby schon WÄHREND der Schwangerschaft ist! Vielleicht habe ich dich mit meiner Arbeit inspiriert und du möchtest weiter den Weg einer bindungs- und bedürfnisorientierten Schwangerschaft für dich und dein Baby gehen und euch beiden so die vielen körperlichen, geistigen und emotionalen Vorteile sichern.

Kurs:

Neben meinem umfangreichen Online-Kurs biete ich regelmäßig den Kurs „Bauchgefühle: Achtsame Mutter-Kind-Bindung von Anfang an!“ für schwangere Frauen an, die sich einen persönlichen Kontakt und eine individuelle Anleitung bei dem Aufbau einer bewussten Verbindung mit ihrem Baby wünschen. Der Kurs bietet eine achtsame Begleitung während der Schwangerschaft, die nicht den biologisch-körperlichen Prozess, sondern die emotionale und intuitive Verbindung zwischen Mama und Baby fokussiert und fördert. Die Treffen finden einmal wöchentlich in den Räumen der Mohnblume Familienpraxis in Berlin (Reinickendorf-Tegel) statt.

Solltest du auf dieses ganzheitliche Konzept neugierig geworden sein, findest du alle Informationen zum Kursstart auf meiner Website. Du kannst mich aber auch gerne persönlich anschreiben und ich melde mich dann schnellstmöglich bei dir zurück. Bitte nenne mir in deiner E-Mail deinen Vor- und Zunamen sowie ggf. deine Schwangerschaftswoche, in der du dich gerade befindest. Meine Webseite findest du unter:

www.mein-wunsch-kind.de

Denke immer daran: Dein Baby ist schon in deinem Bauch bei vollem Bewusstsein und macht dir bereits jetzt ein Beziehungsangebot! Wenn du sein tiefes Bedürfnis nach achtsamer Verbindung erfüllst, wird es sich geborgen und geliebt fühlen. So kannst du bereits jetzt intuitiv mit deinem Baby kommunizieren. Die einfachen Übungen helfen dir dabei, in Kontakt zu kommen!

Tatsächlich ist die innige Verbindung zwischen Mutter und Baby von Anfang an da! Aber Tag für Tag, Lektion für Lektion, kannst du diese bewusster erleben, nutzen und vertiefen! Und dann, wenn dein Baby endlich geboren wird, startet ihr gemeinsam in dieses wundervolle Abenteuer mit einer intensiven Grundlage aus Verbundenheit, Kontakt und Liebe.

Jede Frau verdient diese Art von Start in die Mutterschaft.

Jedes Baby verdient diese Art von Start ins Leben.

Findest du nicht auch?

Vielen Dank, dass du bereits eine interessierte, achtsame und liebevolle Mama für dein Baby bist. Dein kleines Wunder wird so mit dem sicheren Gefühl zur Welt kommen, in seiner Einzigartigkeit angenommen, in seinen Bedürfnissen gesehen und bedingungslos geliebt zu werden.

Es gibt kein größeres Geschenk, das du deinem Baby machen kannst!

Herzliche Grüße
deine Anita Deptala



www.mein-wunsch-kind.de
<https://www.facebook.com/BabyBauchZeit/>

