

EINE PARTY FÜR MAMA

Bei einem Babyshower regnet es Spaß, Tipps und Geschenke für die werdende Mutter und ihr Baby. Und es gibt nur eine Regel: Die Schwangere darf keinen Finger rühren.

Text: Maria Kapeller

Ein Wohnzimmer voller Luftballons, Cupcakes und Fähnchen: In den USA läuft ein Babyshower meist sehr bunt und auch ein bisschen kitschig ab. Freundinnen und weibliche Verwandte kommen zum Feiern und bringen auch gleich ihren Erfahrungsschatz und einen wahren „Geschenkeregen“ mit – eben den „Babyshower“.

Hierzulande laufen die Partys etwas ungezwungener ab. „Meistens werden sie von den Müttern oder Schwiegermüttern der Schwangeren organisiert“, sagt Tanja Grallert, die in Salzburg mit „Cleverly“ eine Agentur für Kinder- und Familienevents betreibt. Die besten Freundinnen feiern ebenfalls mit, manchmal auch die werdenden Väter. Im Mittelpunkt steht aber immer die werdende Mutter.

Sie darf jedoch nichts selbst vorbereiten und danach auch nicht aufräumen, sondern die Party einfach nur genießen. Deshalb liegt der beste Zeitpunkt zwischen dem sechsten und achten Schwangerschaftsmonat. „Als optimal hat sich die erste Woche im Mutterschutz erwiesen“, sagt Grallert. „Da hat die werdende Mama schon einen Babybauch, fühlt sich aber in der Regel noch beweglich und ist in einer Umbruchphase zwischen Arbeit und Nestbau.“

Werdende Mamas nicht überrumpeln.

Der zukünftige Vater ist die beste Quelle, um das Fest perfekt zu planen. Er weiß, wie seine Partnerin etwa zu Überraschungspartys steht oder welche neuen Gewohnheiten sie in der Schwangerschaft entwickelt hat. „Ideal ist es, die Party kurz anzudeuten und sie zu fragen, was ihr gefallen würde“, sagt Grallert. Dazu zählt, ob das Fest bei den künftigen Eltern oder in einer gemieteten Location stattfindet, wie viele Gäste kommen und wann losgefeiert wird. Und, vor allem: Wer räumt danach auf? Tanja Grallert empfiehlt bis zu 15 Gäste und eine Uhrzeit zwischen 15 und 19 Uhr. „Berücksichtigen Sie vor allem, dass Babypartys kein offenes Ende haben.“ Werden unter den Gästen kleine Kinder erwartet, freuen sie sich über eine Spielecke und Schüttspiele. Erlaubt die aktuelle Corona-Situation keine Party, kann man auf ein formloses Treffen im Garten ausweichen. Oder auf eine digitale Feier, für die jeder Gast vorab ein Snackpaket zugeschickt bekommt.

Bei einem Babyshower geht es vor allem darum, eine neue Lebensphase einzuläuten. „Ich beobachte, dass viele Eltern umweltbewusster werden, wenn sie Kinder bekommen“, sagt Grallert. „Deshalb sollte man Müll so gut es geht vermeiden. Geschirr kann man sich bei Bedarf ausleihen.“ Wer die Eltern gut kennt, kann auch einschätzen, ob sie möglicherweise statt der Babyshower-Party ein Blessingway-Ritual bevorzugen würden, eine sanftere, spirituelle Art, die werdende Mama zu feiern (siehe Seite 16).

*Jahresvorrat
an Windeln
gewinnen!*

Gewinnen Sie einen Jahresvorrat
baby-dry Windeln von PAMPERS!
Mitspielen auf:
[activebeauty.at/
gewinnspiele](https://activebeauty.at/gewinnspiele)

Foto: Getty Images





Blessingway: Werdende Mamas und Mutter Natur

Das Blessingway-Ritual stammt aus der Kultur des Navajo-Volks in den USA. Dabei kommt eine intime Runde von Frauen zusammen, die gemeinsam meditiert, singt und tanzt. Das soll der Schwangeren Kraft und Energie für die Geburt schenken und sie in ihrer neuen Rolle bestärken. „Der werdenden Mama wird dabei viel Raum gegeben, um sich mit ihrer Urnatur und Mutter Erde zu verbinden“, erklärt die Doula und Coachin für Frauengesundheit Stephanie Johné, die in Baden Blessingway-Retreats anbietet. „Im vertrauten Kreis kann die Schwangere ihre Gefühle und Gedanken teilen.“ Es gibt auch kleine Geschenke, etwa eine Geburtskette, für die jede Frau eine Perle mitbringt, auffädelt und dabei gute Wünsche denkt oder ausspricht.
warrior-woman.net,
aavacollective.com,
doula.at

Nachhaltige Deko und auflockernde Spiele. Doch auch bei der Babyparty ist Zurückhaltung oft die charmantere Art. Immer mehr Menschen schmücken den Raum lieber möglichst nachhaltig. „Papierblumen und Lampions schaffen eine wunderbare Atmosphäre“, sagt Tanja Grallert. Mit Düften bzw. Duftkerzen sollte man allerdings vorsichtig sein, weil nicht jede schwangere Frau jeden Duft mag oder verträgt. Für Stimmung sorgen Spiele, die die Fantasie ankurbeln. Grallerts Lieblingsspiel ist „Fotosraten – dabei bringen alle Gäste Babyfotos von sich mit, diese werden dann den Erwachsenen zugeordnet“.

Leichtes Essen mit Obst und Gemüse. Bei der Verpflegung lautet die Devise: Lieber leicht und gesund als süß und üppig. Gerade schwangere Frauen wollen sich oft achtsam ernähren. Obst- und Gemüseplatten, rote Früchte wie Kirschen oder Erdbeeren, Zitrusfrüchte und Blütenverzierungen eignen sich am besten. Auch hier wenn möglich wieder den werdenden Vater fragen. Sushi und Rohmilchkäse sind klarerweise tabu und statt Prosecco zaubern alkoholfreie Getränke mit Schirmchen eine legere Cocktailbar-Atmosphäre.

Wohlüberlegte Geschenke. Zu den Klassikern unter den Babyshower-Geschenken zählen etwa Windeltorten oder ein Familien-Fotoshooting für die Zeit nach der Geburt. Auch Gutscheine für eine Behandlung, zum Beispiel im dm kosmetik- oder friseurstudio, sowie Zeitgeschenke können sich schon wenige Monate später als äußerst wertvoll erweisen. „Mit einem Freundschaftsdienst-Versprechen wie etwa Babysitten ist der werdenden Mutter auf jeden Fall geholfen“, sagt Tanja Grallert. In Zeiten von Corona ist Kreativsein erlaubt: Einfach die Geschenke vor die Tür legen, im Sommer im Garten verstecken oder die Packerln per Post an die Mama schicken.

Junge oder Mädchen? Auch in Europa werden die sogenannten Gender-Reveal-Partys immer beliebter, die Bestandteil eines Babyshowers sein könnten. Dabei erfahren nicht nur die Freundinnen das Geschlecht des ungeborenen Babys, sondern meistens auch die werdenden Eltern. Die Organisation einer solchen Enthüllung verlangt allerdings einiges an Selbstdisziplin. Bei der Ultraschalluntersuchung wird das Geschlecht auf einen Zettel geschrieben und in ein Kuvert gesteckt, ohne dass die Eltern einen Blick darauf werfen dürfen. Eine Vertrauensperson hütet diesen Umschlag dann un-

geöffnet bis zur Party oder übergibt ihn beispielsweise an eine Bäckerei, die ihn öffnet und je nach Inhalt Cupcakes mit blauer oder rosa Füllung für die Party anliefert.

Doch Vorsicht vor allzu klischeehaften Programmpunkten! Denn viele werdende Eltern legen mittlerweile Wert darauf, dass sich ihr Kind unabhängig von Geschlechterstereotypen entwickeln darf. Wer auf Nummer sicher gehen will, setzt bei der Partydeko also einfach auf die Farbe Gelb. Sie steht für Lebendigkeit, Glück und Lebensfreude. Und das tut allen Familien gut. ○

TIPP Wie Sie das passende Babygeschenk finden, erfahren Sie unter:
activebeauty.at/babygeschenke



ZUR PERSON

Tanja Grallert organisiert und veranstaltet mit ihrem Unternehmen „Cleverly“ unter anderem Familienfeste, Kindergeburtstage und Babypartys im Raum Salzburg. Dafür arbeitet sie mit einem Team von Pädagoginnen und Pädagogen zusammen.
cleverly.at,
grallert.at



① Mama Bio-Stilltee mit Fenchel, Anis und Kümmel von HiPP. ② Kopf bis Fuß Waschgel sensitiv mit Kamille und Panthenol von babylove. ③ Baby Pflegecreme mit Bio-Calendula von alverde. ④ Schwangerschaftspflegeöl von WELEDA.

Fotos: Getty Images, Siegrid Cain, beige stellt, dm

ACTIVE
BEAUTY family

HiPP
Baby
SANFT

All unsere Sorgfalt
für sensible Haut.

Die Lieblingswindel Deiner Haut. Und unserer Natur.

Hautfreundlich.
Umweltbewusst.
Trocken.
Windeln von HiPP.



www.blauer-engel.de/uz208

*gilt nur für Größen 3-6



Erhältlich in den Größen 1-6
Nur in ausgewählten dm Filialen und auf dm.at erhältlich.

hipp.at