# RUHIG *ankommen*

EIN KLEINER GUIDE VON VERA PREISING FOTOGRAFIE



## DEIN ENTSPANNTER WEG ZUM NEUGEBORENENSHOOTING – SCHON VOR DER GEBURT

Ein paar kleine Gedanken jetzt, in der Schwangerschaft – damit später am Shootingtag und in den ersten Tagen im Wochenbett alles ganz ruhig ablaufen darf.

vera preising
FOTOGRAFIE

DAS IST FÜR DICH, WERDENDE MAMA

## SCHÖN, DASS DU HIER BIST

Vielleicht liest du das hier mit einer kleinen Kugel unterm Herzen und einer langen Liste im Kopf. Erstausstattung, Kliniktasche, Kinderzimmer – und irgendwo dazwischen der Wunsch, diese allerersten Tage mit deinem Baby festzuhalten.
Ich bin Vera, Fotografin und vierfach-Mama. Ich weiß, wie sich diese Zeit anfühlt: aufregend, überwältigend, wunderschön – und manchmal auch ein bisschen viel auf einmal.

Genau deshalb habe ich diesen kleinen Guide für dich geschrieben. Denn ein Neugeborenenshooting wird dann am schönsten, wenn du dich schon vorher – ganz in Ruhe während der Schwangerschaft – ein paar kleine Gedanken machst.
*Nicht, um noch mehr auf deine Liste zu packen. Sondern damit später, wenn dein kleines Wunder da ist, nichts mehr stresst.*

**EIN PAAR MINUTEN JETZT. GANZ VIEL RUHE IM WOCHENBETT.**

*alles liebe, deine Vera*





WARUM SCHON JETZT?

## DIE RUHIGSTE ZEIT IST DIE VOR DER GEBURT

Die Tage nach der Geburt sind eine eigene kleine Welt. Alles ist neu, alles ist leise, alles dreht sich um dieses eine kleine Wesen. Das ist kostbar – und zugleich der denkbar ungünstigste Moment, um noch große Entscheidungen zu treffen.

Deshalb mein Herzensrat: Erledige das bisschen Vorbereitung, das ein Neugeborenenshooting braucht, schon jetzt – wenn du noch einen klaren Kopf hast. Dann musst du im Wochenbett gar nichts mehr. Außer ankommen, kuscheln und dein Baby kennenlernen. Und das Schöne: Es ist wirklich nicht viel. Das meiste macht sogar Vorfreude.



DER BESTE ZEITPUNKT

# MELDEN IST EINFACH

Ich fotografiere Neugeborene am liebsten in den ersten zwei bis drei Wochen nach der Geburt. In dieser Zeit ist noch so viel von der ersten Stille spürbar – die Art, wie sich dein Baby zusammenrollt, wie es den Kopf an deinen Hals legt.

Damit das klappt, brauche ich nur eins von dir: eine kurze Nachricht, dass dein kleiner Schatz da ist. Die Geburts-Nachricht, die du ohnehin an alle schickst, reicht mir völlig. Alles Weitere finden wir dann gemeinsam.

*Mein Tipp für die Schwangerschaft:* Melde dich schon vor der Geburt einmal kurz bei mir – einfach, damit wir uns kennen und ich deinen ungefähren Zeitraum auf dem Schirm habe. Dann ist nach der Geburt wirklich alles nur noch ein kurzes „Er/Sie ist da!“ – und wir sind startklar.







DEINE VORFREUDE-LISTE

# WAS DU JETZT IN RUHE VORBEREITEN KANNST

Nichts davon ist Pflicht. Sieh es als kleine To-Do-Liste für gemütliche Schwangerschafts- Nachmittage.

### OUTFITS ÜBERLEGEN – FÜR EUCH, NICHT FÜRS BABY

Dein Baby ist pur oder in etwas ganz Schlichtem am schönsten – darum musst du dir keine Gedanken machen. Denk eher an dich und deine Familie. Naturtöne wie creme, beige, weiß oder altrosa harmonieren wunderbar mit meinem Stil. Leg dir am besten schon zwei, drei Lieblingsteile zurecht, in denen du dich rundum wohlfühlst.

### AN DIE GESCHWISTER DENKEN

Bekommt dein Baby ältere Geschwister? Dann überleg dir in Ruhe ein bequemes Outfit für sie und leg eine kleine Überraschung für den Shootingtag bereit. Zeig den Kids das Outfit am besten ein, zwei Tage vorher.

### EIN ERINNERUNGSSTÜCK AUSSUCHEN

Gibt es etwas, das auf die Bilder soll – ein Ultraschallbild, ein besonderer Strampler, ein Kuscheltier? Leg es schon jetzt an einen festen Platz, damit es im Trubel nicht untergeht.

DAS WICHTIGSTE

# DEIN KOPF DARF ZUR RUHE KOMMEN

Der schönste Teil der Vorbereitung passiert nicht auf einer Liste, sondern in dir. Denn das, was ein Neugeborenenshooting wirklich entspannt macht, ist deine innere Haltung. Darum darfst du dir schon jetzt drei Dinge fest vornehmen:

1 *IHR MÜSST NICHTS LEISTEN*

Weder du noch dein Baby müssen an diesem Tag „funktionieren". Wir nehmen uns so viel Zeit, wie ihr braucht – zum Stillen, Wickeln, Kuscheln, Pausieren. Das Shooting dauert genau so lange, wie es dauert.

2 *PERFEKTION IST NICHT DAS ZIEL.*

Dein Baby schläft nicht? Auch offene Augen, ein Gähnen oder eine kleine Schnute sind wunderschön. Kleine Pickelchen, ein unruhiger Tag, Tränchen beim Geschwisterkind – all das gehört dazu. Ich fange euch so ein, wie ihr in diesem Moment seid.

3 *DU DARFST DICH FALLEN LASSEN.*

Stress überträgt sich sofort aufs Baby – deshalb ist das Entspannteste, was du tun kannst, wirklich nur: ankommen und mir vertrauen. Um den Rest kümmere ich mich.

Wenn du diese drei Sätze schon in der Schwangerschaft ein paar Mal denkst, gehst du später ganz anders in diesen Tag. Ruhiger. Leichter. Freudiger.







ZUM ABHAKEN

# DEINE KLEINE CHECKLISTE

## Jetzt, in der Schwangerschaft

GANZ ENTSPANNT VORBEREITEN

- [ ] Kurz bei Vera melden & ungefähren Zeitraum durchgeben
- [ ] Zwei, drei Wohlfühl-Outfits für dich zurücklegen
- [ ] An Geschwister- und Papa-Outfit denken
- [ ] Erinnerungsstück fürs Bild aussuchen
- [ ] Innerlich vornehmen: kein Druck, keine Perfektion

## Wenn dein Baby da ist

NUR NOCH ANKOMMEN & GENIESSEN

- [ ] Kurze „Er/Sie ist da!“-Nachricht an Vera
- [ ] Termin gemeinsam finden (am besten vormittags)
- [ ] Wickeltasche wie immer packen + Wechselkleidung für dich
- [ ] Kleine Überraschung für Geschwister einstecken
- [ ] Ohne Stress losfahren – im eigenen Tempo ankommen

ICH FREUE MICH AUF EUCH

# EURE ERSTEN TAGE *als familie*

Wenn du magst, begleite ich euch bei euren allerersten Tagen als Familie – ganz ohne Druck, mit ganz viel Zeit und Herz. Ob ein entspanntes Neugeborenenshooting im Studio oder erst einmal ein Kennenlernen: Melde dich einfach, wann immer es sich für dich richtig anfühlt.

*Ich bin für dich da – per WhatsApp, Mail oder Telefon.*

vera preising
FOTOGRAFIE

www.vera-preising.de
info@vera-preising.de
0151 · 28818810

***ALLES LIEBE UND EINE RUHIGE, WUNDERSCHÖNE ZEIT MIT DEINEM KLEINEN WUNDER.***