



# Babybauch-Checkliste

Liebe werdende Mama, lieber zukünftiger Papa, herzlichen Glückwunsch zu eurer Schwangerschaft! Ein Babybauchshooting ist eine wunderbare Möglichkeit, diese besondere Zeit in Bildern festzuhalten. Damit du dich optimal auf das Shooting vorbereiten kannst, habe ich dir eine kleine Checkliste zusammengestellt. Sie soll dir helfen, das Beste aus deinem Fotoshooting herauszuholen und dir gleichzeitig ein entspanntes und angenehmes Erlebnis zu bieten.

## 1. Die richtige Kleidung

- **Bequeme und hübsche Outfits:** Wähle Kleidung, die deinen Babybauch schön zur Geltung bringt und in der du dich wohlfühlst. Fließende Stoffe, Kleider und eng anliegende Oberteile sind ideal. Naturtöne und Pastellfarben passen besonders gut in eine naturnahe Umgebung.
- **Accessoires:** Denke an liebevolle Details wie Blumenkränze, Schals oder Schmuck, die deinen Look abrunden und deine Persönlichkeit unterstreichen.
- **Partnerlook:** Wenn dein Partner mit auf die Fotos kommt, stimmt eure Outfits farblich aufeinander ab. Das schafft ein harmonisches Gesamtbild.

## 2. Allgemeine Tipps zum Ablauf

- **Timing ist alles:** Plane das Shooting für die Zeit zwischen der 28. und 36. Schwangerschaftswoche. Dein Bauch hat dann eine schöne, runde Form und du fühlst dich hoffentlich noch fit und wohl.
- **Natürliche Umgebung:** Wir werden viel in der Natur sein. Ein Spaziergang im Park oder eine Wiese bieten eine wunderbare Kulisse.
- **Entspannte Atmosphäre:** Ich werde dafür sorgen, dass du dich während des gesamten Shootings wohlfühlst. Wir nehmen uns alle Zeit, die du brauchst.

## 3. Pausen einplanen

- **Regelmäßige Pausen:** Solltest du zwischendurch eine Pause benötigen, ist das selbstverständlich kein Problem. Wir können jederzeit eine kleine Pause einlegen, damit du dich ausruhen kannst.
- **Bequeme Sitzmöglichkeiten:** Bringe gern eine Decke oder ein kleines Kissen mit, damit du dich zwischendurch bequem hinsetzen kannst. Eine Thermoskanne mit deinem Lieblingstee kann auch eine schöne Idee sein.
- **Kleine Snacks und Wasser:** Packe dir ein paar leichte Snacks und ausreichend Wasser ein. So bleibst du während des Shootings gut versorgt und kannst neue Energie tanken.

## 4. Vor dem Shooting

- **Schlaf dich aus:** Eine gute Nachtruhe sorgt dafür, dass du am Tag des Shootings ausgeruht und frisch bist.
- **Leichte Mahlzeit:** Iss vorher eine leichte Mahlzeit, damit du nicht hungrig bist, dich aber auch nicht zu schwer fühlst.
- **Entspannung:** Gönn dir am Morgen des Shootings ein wenig Zeit für dich. Ein warmes Bad, sanfte Musik oder eine kleine Meditation können helfen, dich zu entspannen und in die richtige Stimmung zu kommen.
- **Offene Kommunikation:** Sprich mit mir über deine Wünsche und Vorstellungen. Je besser ich weiß, was dir wichtig ist, desto besser kann ich darauf eingehen.

# Zusammenfassung

Mit dieser Checkliste bist du bestens vorbereitet, um euer Fotoshooting entspannt und erfolgreich zu gestalten.

Ein Babybauchshooting ist eine zauberhafte Gelegenheit, die besondere Zeit deiner Schwangerschaft festzuhalten. Achte auf bequeme, schmeichelhafte Kleidung in sanften Farben und ergänze dein Outfit mit passenden Accessoires. Plane das Shooting zwischen der 28. und 34. SSW und wähle einen Ort, an dem du dich wohlfühlst. Denke an ausreichend Pausen, um dich zu erholen und deinen Körper nicht zu überanstrengen. Bereite dich mit ausreichend Schlaf, Hydratation und kleinen Entspannungsritualen auf das Shooting vor. Während des Shootings steht dein Wohlbefinden im Fokus – sei einfach du selbst und genieße den Moment, um natürliche und liebevolle Bilder zu kreieren.

Ich lade dich herzlich ein, ein unvergessliches Babybauchshooting bei mir zu buchen. Nutze die Gelegenheit und buche auch die KombiZeit, um sowohl Babybauch- als auch Newbornfotos in einem Paket festzuhalten. Ich freue mich darauf, diese wertvollen Momente mit dir zu teilen und in wunderschönen Bildern festzuhalten.