

## Presstext

Neben der großen Freude auf ein neues Familienmitglied wirft die Zeit nach der Geburt auch viele Fragen auf: Was passiert im Wochenbett? Was wird sich verändern – körperlich, mental und zwischenmenschlich? Wie sorgt man gut für das Kind, aber auch für sich als Eltern? Auf alle diese Fragen bieten die zwei Geburtsbegleiterinnen und Autorinnen dieses Buches Antworten und widmen sich nicht nur dem Neankömmling, sondern nehmen die Frau nach der Geburt in den Fokus. Sie nehmen Schwangere und junge Mütter mit umfassendem und verlässlichem Rat an die Hand, bieten emotionale Unterstützung und helfen durch Tipps zu Vorbereitungen auf diese besondere Zeit, zu Schlaf, zum Stillen und zu einer nährstoffreichen und ausgewogenen Ernährung. Hierfür bietet das Buch einige Rezepte. So unterstützen die Autorinnen frischgebackene Eltern dabei, den eigenen Weg in eine neue, spannende Lebensphase zu gestalten.



**Vaughne Geary** (li.) ist qualifizierte Heilpraktikerin und ganzheitliche Doula. Sie engagiert sich für die Aufklärung und Unterstützung von Frauen und Familien - vom Loslassen vorgefasster Meinungen bis zur Betreuung in der Zeit nach der Geburt und darüber hinaus.

**Jessica Prescott** ist Mutter von zwei Kindern, Kochbuchautorin und

Wochenbett-Doula. Sie hat bereits drei vegane Kochbücher veröffentlicht.

2019 gründeten die beiden das Unternehmen "Mama Goodness", das gesunde Lebensmittel und pflanzliche Produkte herstellt, um Menschen in allen Phasen der Mutterschaft zu unterstützen. Ihre Tage sind gefüllt mit endlosen Gesprächen über Mütter, die Kämpfe frischgebackener Eltern, Ernährung und vieles mehr.

**KNESEBECK**

Das besondere Buch



**Vaughne Geary & Jessica Prescott**

## **Jetzt bist du Mama** *Alles für dich und deine erste Zeit mit Baby*

Flexicover mit Klappen, 240 Seiten,  
mit 67 farbigen Abbildungen  
aus dem Englischen von Albine Straube  
Preis € 28,00 [D] 28,80 [A]

ISBN 978-3-95728-761-8

Erscheinungstermin 21. September 2023

### **Zu den Autorinnen:**

<https://mamagoodness.com.au/>

<https://www.vaughnegeary.com/>

Instagram: @vaughne.geary

Instagram: @jessica\_prescott\_

Gerne senden wir Ihnen die Übersicht aller freigegebenen Pressebilder. Im Rahmen einer Rezension sind das Cover, ein Autor:innenfoto sowie bis zu drei der folgenden Fotografien (sowie die dazugehörigen Rezepte) zum Abdruck freigegeben: S. 4, S. 16, S. 66, S. 80, S. 180-181, S. 182, S. 224, S. 226.

## Pressebilder

Jessica Prescott u. Vaughne Geary: Jetzt bist du Mama

**KNESEBECK**

*Das besondere Buch*



**Bild 1**  
Seite 4



**Bild 2**  
Seite 16



**Bild 3**  
Seite 66



**Bild 4**  
Seite 80



**Bild 5**  
Seite 180-181



**Bild 6**  
Seite 182



**Bild 7**  
Seite 224



**Bild 8**  
Seite 226

**Copyright:**

© Jessica Prescott/Knesebeck Verlag

**Auf Wunsch senden wir Ihnen gerne Druckdaten. Bis zu drei Fotos, ein Autorenfoto sowie das Cover sind im Kontext einer Buchbesprechung honorarfrei.**

**Online dürfen Sie gern mehr Bilder (in geringerer Auflösung) zeigen. Für TV-Beiträge können Sie ebenfalls mehr Bildmaterial verwenden. Melden Sie sich dazu gern bei uns!**