

JESSICA SASAKI FOTOGRAFIE

# ELTERN-FOTOKURS WORKBOOK-WOCHE 4



DEIN WORKBOOK ZUM KURS

[WWW.JESSICA-SASAKI.COM](http://WWW.JESSICA-SASAKI.COM)



# INHALT

## BABYFOTOGRAFIE ZU HAUSE

- 01 HALLO WUNDER!
- 02 SICHERHEIT
- 03 DER BESTE ZEITPUNKT
- 04 DIE VORBEREITUNG
- 05 HILFSMITTEL
- 06 PERSPEKTIVE
- 07 EINFACH SÜSSE POSEN
- 08 KÖRBCHENBILDER
- 09 WENN DAS BABY NICHT SCHLÄFT
- 10 UNRUHIGE BABYS
- 11 DETAILS
- 12 GESCHWISTERBILDER
- 13 FAMILIENBILDER
- 14 BABYKLEIDUNG & ACCESOIRES



"WER SEHEN KANN, KANN AUCH  
FOTOGRAFIEREN. SEHEN LERNEN  
KANN ALLERDINGS DAUERN.

- LEICA -"

# LEKTION 01 - HALLO WUNDER

Dein Baby ist da und plötzlich steht die Welt auf dem Kopf! Besonders beim ersten Kind, weiß man ja gar nicht was einen erwartet. Diese schlaflosen Nächte haben mich anfangs echt fertig gemacht. Und dann gibt es noch Menschen mit tollen Ratschlägen, wie: "Schlaf doch, wenn dein Baby schläft."

Von mir wirst du keine Tipps in dieser Hinsicht bekommen. Den einzigen Rat den ich dir geben kann: Höre auf dein Herz und nicht auf Andere!

So wie jedes Baby anders ist so ist auch jede Mama und jeder Papa unterschiedlich. Meine Babys haben es geliebt den ganzen Tag in der Babytrage herumgetragen zu werden. An schlafen im Bettchen war gar nicht zu denken. Nur wenn ich mich daneben gelegt habe. Beim ersten Kind ging das noch ab und an, beim 2. Kind natürlich nicht mehr.

Bezüglich der schönen Momente und Meilensteine empfehle ich dir deine Kamera in Reichweite und einsatzbereit aufzubewahren. Stell dir Sonntags einen Wecker mit dem Namen Kameracheck. Dann werden die Akkus geladen und die Speicherkarten gesichert und anschließend formatiert. Am besten stellst du dir noch einen zweiten Wecker, 2-3 Stunden später, damit du nicht vergisst den Akku und die Speicherkarte wieder einzulegen. Mit Stille demenz werden solche Kleinigkeiten schon zur Herausforderung.

Ehrlicherweise muss ich sagen, dass ich mich nie so richtig davon erholt habe. Ich schreibe mir jeden noch so kleinen Termin auf!

# LEKTION 02 - SICHERHEIT

Die Sicherheit deines Babys sollte immer die höchste Priorität haben. Ich bin mir sicher, dass hat sie auch. Dennoch kursieren im Internet Bilder die alles Andere als süß und leider auch weder lustig noch ungefährlich sind. Angefangen von Babys in Glasschalen über Babys in Kochtöpfen usw. Ich bin mir sicher, dass die Personen, die diese Bilder gemacht haben nicht den Kindern schaden wollten. Sie wussten es einfach nicht besser und haben sich nichts dabei gedacht. Vielleicht haben sie ein schönes Bild von einem Baby auf einer Schaukel gesehen und gedacht, das bekomme ich selber hin. Das bei solchen Bildern Photoshop im Spiel ist, sieht ein Laie nicht. Schon gar nicht, wenn es gut gemacht ist. Falls dir langweilig ist, geb bei Google mal "Babyfotofails" ein. Du wirst wahrscheinlich die Hände über dem Kopf zusammenschlagen.

Meine dringende Bitte ist daher, verwende bitte keine zerbrechlichen Gegenstände und fotografiere dein Baby nicht in einer erhöhten Position. Achte auf eine sichere Umgebung und die Signale deines Babys. Schau dir mein Video mit den Sicherheitshinweisen zum Babyshooting an. Den Kurs findest du auf meiner Webseite unter: <https://www.jessica-sasaki.com/fotokurse/>

## NOTIZEN

# LEKTION 03 - DER BESTE ZEITPUNKT

Der beste Zeitpunkt für ein Babyshooting ist 6-14 Tage nach der Entbindung. Ich würde dir empfehlen das Shooting am Vormittag zu machen, wenn dein Baby noch nicht so viele Eindrücke gesammelt hat. Erfahrungsgemäß schlafen die Babys dann besser.

Ausnahmen bestätigen die Regel: Sollte es dir oder deinem Baby in den ersten 14 Tagen nicht gut gehen, spricht natürlich nichts dagegen später noch Bilder zu machen. Ich hatte schon Babys im Studio die 7 Tage jung und hellwach waren und Babys die 6 Wochen "alt" waren und die ganze Zeit geschlafen haben.

Der Grund warum die meisten Fotografen empfehlen, das Shooting so früh wie möglich zu machen ist nicht nur die Schlafdauer. Sollte dein Baby eine Babyakne oder Koliken entwickeln, wird das wahrscheinlich nach den ersten 14 Tagen auftreten. Wenn das passiert, sind die Chancen auf schöne und entspannte Bilder gering.

Bei Frühchen orientiert man sich übrigens an dem errechneten ET und nicht an dem Tag der Geburt. Frühchen müssen in den meisten Fällen noch etwas länger im Krankenhaus bleiben.



# LEKTION 4

## DIE VORBEREITUNG

Bevor es los geht solltest du dir überlegen wie du dein Shooting gestalten möchtest und alle nötigen Utensilien bereitlegen. Die Raumtemperatur sollte 25 - 28 Grad haben. Hier ein paar Dinge, die ich dir für dein Babyshooting zu Hause empfehlen würde:

- 2 Kuschelige Fleecedecken oder Bettdecken
- Dekorative Decke oder Fell
- große und kleine Handtücher sowie eine Klammer oder großes Haarband
- weißes Rauschen - Baby Shusher
- Kleidung und Accessoires für dein Baby und ggf. Geschwister
- Für dich etwas zu trinken und einen Snack...falls es länger dauert
- 2. Person zur Unterstützung beim Posing und zum Aufpassen

Bevor du mit dem Shooting startest sollte dein Baby satt sein und eine frische Windel haben.

# LEKTION 5

## PERSPEKTIVE



OBJEKTIV AUF AUGENHÖHE DES BABYS



OBJEKTIV LEICHT OBERHALB DES KOPFES



OBJEKTIV AUF BAUCH- ODER FUSSHÖHE DES BABYS



OBJEKTIV LEICHT UNTERHALB DES KOPFES

## NOTIZEN

# LEKTION 5

## PERSPEKTIVE



Position oberhalb des Kopfes



Position frontal



Position von unten wirkt unvorteilhaft.

# LEKTION 6

## EINFACHE UND SÜSSE POSEN

### RÜCKENLAGE



## NOTIZEN

Teile gern deine Ergebnisse in der Facebookgruppe

# LEKTION 6

## EINFACHE UND SÜSSE POSEN

### RÜCKENLAGE



Teile gern deine Ergebnisse in der Facebookgruppe

# LEKTION 7

## DETAILS



Sind sie nicht bezaubernd? Die süßen, kleinen Details. Klitzekleine Wimpern und diese kleinen Händchen und Füßchen. Das hat die Natur schon geschickt angestellt, dass wir beim Anblick von diesen süßen kleinen Babys dahinschmelzen. Bei den meisten Objektiven wirst du feststellen, dass du gar nicht so nah ran kommst um diese kleinen Details in voller Pracht zu fotografieren. Das liegt an der Nahstellgrenze. Für Nahaufnahmen gibt es besondere Objektive, sogenannte Makro-Objektive. Wenn dir das zu teuer ist, kannst du dir für dein Objektiv einen Makroring kaufen. Dieser Makroring wird zwischen deine Kamera und dein Objektiv geschraubt und funktioniert wie eine Lupe. Alternativ kannst du das Bild auch von weiter weg aufnehmen und hinterher enger schneiden. Bedenke dabei, dass du dir dabei auch ein Stück Qualität wegschneidest.

Aufgabe: Mache Detailbilder und probiere aus bis zu welchem Abstand deine Kamera, dein gewünschtes Motiv, scharf stellt.

# LEKTION 8

## EINFACHE UND SÜSSE POSEN

### SEITENLAGE



# LEKTION 9

## EINFACHE UND SÜSSE POSEN

### BAUHLAGE





# LEKTION 10

## KÖRBCHENBILDER

Körbchenbilder sind supersüß, weil sie nochmal die Winzigkeit deines Wunders unterstreichen und vom Bildaufbau etwas interessanter sind als einfach nur Bilder auf einer Decke. Wichtig ist hier, dass das Körbchen ausreichend groß ist. Es sollte stabil sein und du musst es weich auspolstern, damit es dein Baby bequem hat.

Für Bilder im Körbchen brauchst du unbedingt eine zweite Person, die neben dem Baby sitzt und aufpasst. Mein kostenfreies Video zum Thema Sicherheit findest du auf meiner Webseite. Für Anfänger ist die Rückenlage oder die Seitenlage gut geeignet. Alles Andere solltest du lieber einem professionellen Babyfotografen überlassen.

# LEKTION 10

## KÖRBCHENBILDER



## NOTIZEN

# LEKTION 10

## KÖRBCHENBILDER

### -BITTE NICHT NACHMACHEN-

Diese Art von Körbchenbildern ist nicht für Anfänger geeignet. Bitte mache so eine Pose auf keinen Fall allein nach. Du brauchst für solche Bilder Erfahrung und gute Photoshopkenntnisse.



# LEKTION 11

## WENN DAS BABY NICHT SCHLÄFT



Viele Eltern haben Angst davor, dass ihr Baby beim Fotoshooting nicht schläft. Gehörst du auch dazu? Musst du nicht! Solange dein Baby zufrieden und entspannt ist, wirst du auch mit offenen Augen die niedlichsten Bilder machen. Diese vielen süßen und manchmal auch lustigen Gesichtsausdrücke zeigen doch erst so richtig den Charakter.

Es kann sein, dass du auch hier etwas Geduld brauchst den richtigen Moment zu erwischen. Je nachdem wie aktiv dein Baby ist. Deine Geduld wird sich am Ende auszahlen! Das versichere ich dir. Wenn dein Baby mit offenen Augen noch stark schielen sollte, mache einfach ein paar Tage später nochmal Bilder. Das Sehverhalten wird von Tag zu Tag besser. Wenn du dein Baby animieren möchtest in die Kamera zu schauen, dann kannst du es ansprechen oder das Näschen anstupsen.

# LEKTION 12

## UNRUHIGE BABYS



Manchmal kann es sein, dass die Babys unruhig sind. Wenn Babys unruhig sind, kann das viele Gründe haben. Zu viele Eindrücke am Tag oder Vortag, Wachstumsschub, Verdauungsbeschwerden...

Ganz oft sind es aber auch unruhige Eltern oder Geschwister. Ja! Du hast richtig gelesen. Babys sind sehr sensible Wesen. Sie reagieren stark auf Veränderungen und auch auf Emotionen. Wenn dein Baby unruhig ist, versuche dich einmal selbst zu reflektieren. Wenn du merkst, dass du selbst nervös oder aufgeregt bist, versuche dich zu entspannen. Mache eine Atemübung oder setze dich mit deinem Baby auf dem Arm ein paar Minuten hin. Einfach nur Atmen und kuscheln. Das wird dich beruhigen. Wenn das nicht hilft, ist Pucken eine gute Möglichkeit. Warm und kuschelig eingewickelt, fühlt sich dein Baby fast wieder wie im Bauch. Das Pucken solltest du dir unbedingt von deiner Hebamme zeigen lassen. Das Tuch darf nicht zu fest gewickelt sein!

# 13 / GESCHWISTERBILDER



**"GESCHWISTER SIND EIN TEIL DER KINDHEIT, DER NIE VERLOREN GEHT"**

Geschwisterbilder sind etwas ganz Wunderbares und auch ein wichtiger Schritt in Sachen Bindung. Die "Großen" sollten von Anfang an mit eingebunden werden und da sind doch Geschwisterbilder beim kuscheln eine tolle Gelegenheit. Damit die Bilder entspannt und harmonisch aussehen, sollte die Liegefläche so gemütlich wie möglich gestaltet werden. Eine weiche Unterlage und Kissen unter dem Kopf sind also Pflicht. Eine schönes Kinderhörbuch oder Entspannungsmusik kann auch hilfreich sein.



# LEKTION 14 - FAMILIENBILDER



Wünschst du dir Familienbilder? Ich wollte sie unbedingt und ich bin immer wieder erstaunt, wenn sich Eltern bei mir melden und sagen, dass sie nur Bilder vom Baby haben wollen. Klar fühlt man sich in den ersten 1-2 Wochen nach der Geburt nicht gerade supergut, aber diese Erinnerungen und Emotionen sind so wertvoll. Und wenn du dein Baby ansiehst oder ein Bild von der Seite gemacht wird, dann sieht man auch nicht die Augenringe von den schlaflosen Nächten.



Wenn du dir Familienbilder wünschst, solltest du dir gut überlegen, ob du das selber machen oder doch lieber einem Profi überlassen möchtest. Grundsätzlich kannst du natürlich Familienbilder auch per Selbstauslöser machen, aber ob das Ergebnis dann entspannt und harmonisch aussieht, würde ich bezweifeln. Ich selbst habe die Bilder von meinen Babys natürlich selber gemacht, aber unsere Familienbilder hat eine befreundete Fotografin gemacht. Ich sage dir natürlich auch warum. Wenn du einen Termin bei einer Babyfotografin buchen möchtest, musst du dich in der Regel rechtzeitig, während der Schwangerschaft, um einen Termin kümmern. Wenn du es also erstmal alleine versuchst und dann feststellst, dass du es nicht hinbekommst, kann es sein, dass du keinen Termin mehr bekommst. Es ist sehr schwierig dein Baby, ggf. Geschwister und die Kamera gleichzeitig zu händeln und dabei noch entspannt zu bleiben. Außerdem siehst du dich selbst nicht. Eine Fotografin kann dich anleiten und dir sowohl beim Posing als auch beim Halten des Babys helfen oder dir mal eine Haarsträhne aus dem Gesicht streichen. Du hast mit deinem Baby nämlich beide Hände voll.

# 15/ BABYKLEIDUNG & ACCESOIRES



Ich möchte dir gern noch ein paar Tipps zum Thema Babykleidung mit an die Hand geben. Die meisten Eltern kaufen Babykleidung für die Erstaustattung in Größe 56. Das ist auch eine gute Entscheidung, da Babys einfach unglaublich schnell wachsen. Für ein Neugeborenenfotoshooting solltest du dir 1-2 Outfits in Größe 50 kaufen damit die Kleidung gut sitzt. Zu große Kleidung schlägt Falten und sieht dann auf den Bildern nicht so schön aus. Tolle selbstgemachte Babykleidung findest du zum Beispiel bei ETSY. Auch Accessoires wie kleine Kuscheltiere findest du dort in großer Auswahl. Alles Andere ist Geschmackssache. Ich empfehle meinen Kunden immer helle Kleidung ohne Prints. Das ist zeitlos und schlicht. Es lenkt den Blick nicht auf lustige Bildchen auf dem Strampler sondern einzig und allein auf dein Baby.

Massive Körbchen und Holzschalen gibt es entweder in speziellen Shops für Fotografen oder manchmal auch mit etwas Glück im Baumarkt oder Dekogeschäften. Wenn du im Internet stöbern willst, suche am Besten nach Babyphotoprops.

# KONTAKT



## JESSICA SASAKI FOTOGRAFIE

 jessicasasakifotografie

 Jessica Sasaki Fotografie

 Jessica Sasaki Fotografie

*Let's  
connect!*

[WWW.JESSICA-SASAKI.COM](http://WWW.JESSICA-SASAKI.COM)



## DER ELTERN-FOTOKURS

## JESSICA SASAKI FOTOGRAFIE

Veröffentlichung: März 2024

Autorin: Jessica Sasaki

E-Mail: [info@jessica-sasaki.com](mailto:info@jessica-sasaki.com)

Website: [www.jessica-sasaki.com](http://www.jessica-sasaki.com)

### Urheberrechtshinweis

©Copyright

Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte nicht kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben. Es sei denn, du hast dir vorher ein ausdrückliches, schriftlich festgehaltenes Einverständnis der Autoren geholt.

### Haftungshinweis

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Gewissen erstellt. Dennoch übernehmen die Autoren keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der Inhalte. Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte, Tipps und Aufgaben entstanden sind, können die Autoren nicht zur Verantwortung oder Haftung gezogen werden. Für die Inhalte von genannten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich.

---