



Alles wird anders.
Das Neugeborene
wird Ihr Leben
verändern. Doch
Sie bleiben besser
dieselbe ...



Nicht stressen lassen. Versuchen Sie, Ihr soziales
Leben aufrechtzuerhalten. Bekämpfen Sie Ihre
Ängste und das Gefühl, nichts richtig zu machen ...

Nach der Geburt: Jetzt beginnt das Leben neu

SIE SIND SUPERMAMI!

Sie können eigentlich
nichts richtig machen –
und werden trotzdem
alles richtig machen.

Statistisch gesehen dauert die erste
Geburt 12, jede weitere etwas
mehr als 8 Stunden. Liegt das
Würmchen aber erst in Ihren Armen,
sind alle Mühsal, alle Schmerzen vergessen.
Jetzt beginnt das wirkliche Leben.

Durchhängen: Ratschläge anderer Eltern
sind nur gut, wenn sie gut sind. Nehmen
Sie sich Denkanstöße anderer zu Herzen,
aber entscheiden Sie selbst, was für Sie
und für Ihr Baby jetzt am besten ist. Sie
werden Ihre ganze Kraft

brauchen, um alles richtig zu machen.
Gönnen Sie sich ein kleines Nickerchen,
wenn Ihr Baby schläft, und lassen Sie
den Haushalt ruhig mal sein.

Glücklich bleiben. Zur Freude des neuen
Familienglücks wird sich bald ein Gefühl
der Ohnmacht und oft auch des persönlichen
Unvermögens mischen. Das ist normal
und bedeutet noch nicht unbedingt die
viel zitierte „postnatale Depression“. Versuchen
Sie, über Ihre Ängste zu reden. Das Wissen
um Ihre Schwächen macht diese bekämpfbar.

Sozial dabei. Sperren Sie sich und Ihr
Kind nicht weg. Versuchen Sie weiterhin,
Ihr soziales Umfeld zu pflegen. Laden Sie
Ihre Freunde zu sich nach Hause ein – sie
haben Verständnis für Ihre neue, nicht mehr
ganz so flexible Lebenssituation. Und werden
mit Ihnen gerne „normale“ Gespräche führen.

RATGEBER

Die besten Seiten für
angehende Supermamis:

- www.babyweb.at
Ratgeber zu Babypflege, Kinderyoga,
Babyfloating und Betreuungsplätzen.
- www.baby-boom.at
Alle Adressen für den richtigen Start
ins „normale“ Leben. Plus: Online-Beratung
und kompetenter Eltermblog.
- www.kinderbetreuung.at
Die besten Betreuungsplätze in den
Bundesländern. Dazu: Babysitterbörse
und Links zu den wichtigsten Informations-
adressen für junge Familien.
- www.aupairaustria.com
Online-Fragebogen ausfüllen und sich
ein Au-pair vermitteln lassen ...