

für einen guten Start in den neuen Familienalltag

10 / 2020

Die Geburt Ihres Babys ist geschafft - herzlichen Glückwunsch! In den ersten Wochen nach der Geburt lernen Sie Ihr Baby kennen und erholen sich in Ruhe von der Geburt. Früher oder später setzt der Alltag ein. Auch wenn das Leben mit Ihrem Baby wunderschön ist, so gibt es doch einige Herausforderungen. Mit diesen Tipps möchten wir Ihnen helfen, den neuen Alltag strukturiert und erfüllend zu gestalten.

Tipps für den Haushalt

- ✓ Einkaufen mit Konzept - planen Sie im Voraus und machen Sie einmal im Monat einen Großeinkauf. So müssen nur gelegentlich frische Lebensmittel besorgt werden. Und, so ein kleiner Einkauf bietet sich als Spaziergang mit dem Kinderwagen hervorragend an.
- ✓ Vorkochen und einfrieren spart wertvolle Zeit - wenn es mal schnell gehen muss, steht jederzeit eine gesunde Mahlzeit parat.

HINWEIS

Achten Sie darauf, sich gesund zu ernähren. Gerade nach einer Geburt und in der Stillzeit sollten Sie Ihren Körper optimal mit Nährstoffen versorgen.

- ✓ Haben Sie die Möglichkeit, Unterstützung im Haushalt zu bekommen, z.B. durch eine Haushaltshilfe? Wenn ja, kümmern Sie sich am besten frühzeitig darum. Vielleicht kann diese auch das Bügeln und Betten beziehen übernehmen? Alternativ sprechen Sie mit Ihren Eltern und/oder Schwiegereltern. Häufig helfen auch sie gerne und übernehmen Aufgaben.

HINWEIS

Es ist völlig in Ordnung, wenn nicht alles sofort erledigt wird und auch mal etwas länger liegen bleibt. Versuchen Sie, Ihre eigenen Ansprüche etwas zurück zu schrauben und lassen Sie sich nicht durch andere unter Druck setzen.

Tipps zum Wiedereinstieg in den Job

- ✓ Besichtigen Sie Kindertagesstätten, sofern möglich, schon vor der Geburt und nutzen Sie diese Gelegenheit, Ihr Kind direkt anzumelden. In den meisten Städten sind Betreuungsplätze sehr rar.
- ✓ Alternativ gibt es die Kindertagespflege, so genannte Tagesmütter & Tagesväter. Genauso gilt hier, sich frühzeitig zu informieren, um einen Betreuungsplatz zu sichern.
- ✓ Spielen Sie auch die Worst-Case-Szenarien durch: Wer kümmert sich, wenn Ihr Kind krank wird oder bei Schließzeiten? Vielleicht können die Großeltern oder andere vertraute Personen bei Betreuungseingüssen unterstützen?
- ✓ Halten Sie mit Ihrem Arbeitgeber sowie Kollegen Kontakt. So bleiben Sie auf dem Laufenden und der Wiedereinstieg fällt leichter.

HINWEIS

Nehmen Sie sich genügend Zeit, sich mit Ihren Wünschen und Rahmenbedingungen auseinander zu setzen, damit Sie gut vorbereitet ins Wiedereinstiegsgespräch gehen können.

Praktische Tipps

für einen guten Start in den neuen Familienalltag

10 / 2020

Tipps für Ihre Freizeitgestaltung

- ✓ Planen Sie weiterhin Zeit für sich persönlich ein: Familienangehörige oder Freunde können Sie schon zeitnah nach der Geburt entlasten, indem sie stundenweise mit Ihrem Baby spazieren gehen. Je älter das Baby wird, desto weiter können diese Zeiten ausgebaut werden - aus Spaziergängen können Nachmittage oder ganze Tage werden.

HINWEIS

Besprechen Sie diese Wünsche am besten schon vor der Geburt des Kindes mit allen Beteiligten

- ✓ Besuchen Sie Geburtsvorbereitungs- und Rückbildungskurse. So tun Sie etwas für Ihre Gesundheit und knüpfen soziale Kontakte. Diese Familien sind, wie Sie, in der gleichen Lebensphase und Sie können sich gegenseitig den Rücken stärken. Hebammen-geleitete Kurse finden Sie auf ammely.de.

HINWEIS

Besonders in Großstädten ist es empfehlenswert, sich frühzeitig anzumelden, um einen Platz zu bekommen.

- ✓ Nutzen Sie Hilfsangebote. Diese sorgen dafür, dass Sie wieder zur Ruhe kommen oder sich selbst mal eine kleine Auszeit nehmen können.
- ✓ Nutzen Sie und auch Ihr Partner die Kursangebote in der Umgebung: z.B. Babymassage, -schwimmen, Stilltreffs, [PEKiP](#), [Musikgarten](#)... Eine Übersicht über Kurse in Ihrer Nähe finden Sie bei kidsgo.de oder bob.family.

HINWEIS

Zu viele Kurse können Babys auch überfordern, deshalb kann weniger mehr sein. Haben Sie keine Scheu, Kurse zu beenden, wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihr Kind mit der Teilnahme überfordert ist.

making
family work