



Selbsthilfestrategien für Dich

Was Du jetzt und sofort für Dich tun kannst:

1. Organisiere Dir soviel Schlaf wie möglich!

Welche Strategien du brauchst, um dir Schlaf zu holen...

Noch im Krankenhaus:

Hast du das Gefühl, dass du kannst dich während des Krankenhausaufenthalts nicht entspannen kannst, da du häufig durch das Pflegepersonal, andere Patienten im selben Raum oder Besucher gestört wirst? Um diese Störungen zu vermeiden, kannst Du dem Pflegepersonal mitteilen, wann du dich ausruhen willst und darum bitten, in dieser Zeit nicht gestört zu werden.

Tipps für Dich:

- Bringe ein "Bitte nicht stören" Schild an der Tür deines Zimmers an, wenn du dich ausruhen willst, sodass Besucher und das Pflegepersonal wissen, dass du schläfst.
- Du kannst die Störungen im Krankenzimmer reduzieren, indem du die Mahlzeitentablets nach dem Essen vor die Tür bringst und dem Pflegepersonal mitteilst, wann du dich ausruhen willst und darum bitten, in dieser Zeit nicht gestört zu werden.

Zuhause:

Zwischen Wickeln und Füttern und einem völlig neuen Rhythmus, ist es für dich am Anfang schwierig Schlaf zu finden. Nutze wirklich jede erdenkliche Minute im Tagesablauf, um dich auszuruhen oder ein Nickerchen zu machen.



Tipps für Dich:

- Du musst den Haushalt „Haushalt“ sein lassen! Mache nur das nötigste. Bitte deinen Partner oder deine Familie um Hilfe. Nichts ist jetzt, in den ersten Monaten wichtiger, als dass du deine Batterie wieder auflädst. Also, wenn dein Kind schläft, leg dich auch hin, ruh dich aus.
- Mit einer Schlafbrille und Ohrstöpseln kannst du dich besser den Umweltreizen entziehen. Du wirst dein Baby trotzdem hören, doch du hast ein bisschen mehr Ruhe für dich und bist weniger anfällig für Aussengeräusche.
- Kennst du schon „Schlafgutscheine“? Mit Schlafgutscheinen brauchst du kein schlechtes Gewissen zu haben, wenn sich eine andere Person um dein Baby kümmert und du „NUR“ schläfst. Also denk dran, wenn dich jemand fragt, ob man dir etwas Gutes tun darf, bitte ihn um einen Schlafgutschein. Schlafen ohne schlechtes Gewissen, wunderbar!
- Vergiss nicht Telefon und Handy in deinen Pausen ausschalten. Zu leicht versackt man mal eben vor dem Internet.

Schlafprobleme

Trotz steigender Erschöpfung hast du vielleicht auch schon Schlaflosigkeit erlebt.

Eine Tasse Baldrian-Melissen-Tee mit sieben aufgelösten Tabletten Schüßler Salz Nr.7/ Magnesium ergibt einen milden Schlaftrunk.

Oft ist es leider erst der späte Abend, an dem du mit deinem Partner Zweisamkeit haben kannst. Für eine Übergangszeit solltet ihr euch überlegen, ob ihr nicht einfach besonders früh schlafen geht, um das Beste aus der Situation herauszuholen.

Beschränkung der Besucherzahl

Natürlich sind Freunde und Familie neugierig und freuen sich darauf, euer Baby in der Welt zu begrüßen. Auch die meisten Mütter machen das Neugeborene gerne mit den wichtigen Menschen in ihrem Leben vertraut. Ein stetiger Besucherfluss jedoch kann deinen Stresspegel und das Gefühl der Erschöpfung so kurz nach der Geburt zusätzlich steigern. Die Familie – insbesondere der Partner – können Euch dabei unterstützen, Besucher davon abzuhalten, zu ungünstigen Zeiten zu kommen. Sie können Euch außerdem darin bestärken, Euer eigenes Bedürfnis nach Ruhe und Entspannung zu



beachten. Fühlst du dich unwohl dabei, den Menschen in deinem Leben mitzuteilen, wann sie dich besuchen können und wann nicht, dann kannst du deine Vertrauenspersonen (Partner, Eltern, Verwandte) darum bitten, die Besuche zu günstigen Zeiten zu planen. Frischgebackene Mütter können die Besucher außerdem bitten, flexibel zu sein um dir zu ermöglichen einen Besuch in letzter Minute abzusagen, falls du müde bist und dir nicht nach Besuch ist.

- Auf dem Anrufbeantworter kannst du sprechen, dass Ihr in den Babyflitterwochen seid und ihr euch meldet, wieder erreichbar seid.

2. Eine gute Ernährung

Welche einfachen Tipps du leicht umsetzen kannst...

Wenn du mit deinem Baby alleine Zuhause bist, kann es schwer oder sogar unmöglich sein, die Zeit zu finden Mahlzeiten vorzubereiten (oder sogar zu essen). Als frischgebackene Mutter kannst du jedoch einige Vorkehrungen treffen, um dich mit nährstoffreichem Essen zu versorgen. Sich sorgsam um die eigene Ernährung zu kümmern ist eine positive Form der Selbsthilfe. Zunächst kannst du andere bitten dich bei der Zubereitung der Mahlzeiten zu unterstützen.

Besucher könnten zu den Mahlzeiten eingeladen werden mit der Bitte genügend Essen für alle mitbringen. Du kannst aber auch Verwandte und Freunde einladen eine eingefrorene Mahlzeit als Willkommensgeschenk mitzubringen. Beispiele für ein solches Geschenk sind ein Auflauf, eine herzhafte Suppe, Eintopf oder ein Curry. Als Alternative gibt es aber auch gesunde, eingefrorene Mahlzeiten im Supermarkt, die du kaufen kannst, um sie vorrätig zu haben, falls du nicht dazu kommst, selbst etwas zu Essen zuzubereiten.

Wenn du fit genug bist, kannst du auch während des morgendlichen Nickerchen deines Babys, die Zeit nutzen, um kleine Mahlzeiten oder Snacks für den nächsten Tag vorzubereiten. So kannst du kleine nahrhafte Snacks mit viel Energie essen, während du das Baby fütterst.

Wenn es dir mental schlecht geht, solltest du kein Fastfood essen und wirklich auf eine gesunde und frische Nahrung umsteigen. Am besten ist auch der Verzicht auf Zucker.



Wasser trinken

Wasser trinken! Viel Wasser trinken! Für deine Laune, deinen Körper und für dich!

Du solltest außerdem darauf achten, ausreichend zu trinken – und das vor allem, wenn du stillst. Dehydrierung kann das Erschöpfungsgefühl zusätzlich verstärken. Du solltest daher schon dann trinken, bevor du durstig bist, da es sich bei Durst um ein frühes Anzeichen für Dehydrierung handelt. Du trinkst erst dann genug, wenn dein Urin eine helle gelbe Farbe hat.

Halte Deine Flaschen mit Wasser, oder Tee bereit. Du solltest deinen Konsum von Kaffee mit Koffein auf höchstens zwei Tassen (250 ml) täglich beschränken. Viele Frauen finden Tee sehr beruhigend und das Getränk verfügt gleichzeitig über weniger Koffein/Teein als Kaffee. Kräutertees sind sogar vollkommen Koffein-/ Teein frei.

Tipps für Dich:

Super einfache Fingerfood Snacks für dich, während du dein Baby fütterst:

- kleingeschnittene Früchte • getrocknete Früchte • hartgekochtes Ei, Nüsse
- Studentenfutter • Quark mit Früchten • Maisbrot
- Käsewürfel • Brote • Grüne Säfte
- Pitabrot mit Hummus • Cracker mit Käse • ROHKOST



3. Finde und nutze die Vorteile eines Unterstützungsnetzwerks

Beachtet man die vielen Bedürfnisse eines Neugeborenen, dann verbringen viele Mütter ihren Tag allein Zuhause mit ihren Kindern, wobei sie wenig oder keinen Kontakt zu anderen Erwachsenen haben. In Folge dessen fühlen sich Mütter häufig gefangen und einsam. Dies gilt besonders bei schlechtem Wetter, wenn es schwer fällt sich aufzuraffen nach Draußen in die Kälte oder Hitze zu gehen.

Soziale Isolation kann sich auf deine Stimmung auswirken und zu Depressionen führen – besonders, wenn du daran gewöhnt bist dich regelmäßig mit anderen Erwachsenen zu umgeben (z.B. auf der Arbeit, im Fitnessstudio, für Freizeitaktivitäten etc.).

Sprich mit anderen Müttern

Eine der besten Möglichkeiten für Dich, um die Mythen aufzubrechen, die sich um die Mutterschaft ranken besteht darin, mit anderen Müttern über deine Erfahrungen zu sprechen. Mütter, die das Glück haben Familie und Freunde mit jungen Kindern zu haben, haben die Möglichkeit dieses Bedürfnis mit informalen sozialen Netzwerken zu stillen. Mütter, die dagegen nicht über ein bereits existierendes Unterstützungsnetzwerk verfügen, können Gruppen beitreten, die Mütter mit anderen Müttern verbindet, um sich weniger einsam zu fühlen und zu erkennen, dass viele andere Mütter mit denselben Hürden und Herausforderungen zu kämpfen haben. Das Internet kann hierbei sehr hilfreich sein.

Depressive Mütter könnten eine Gruppe von Müttern in der Nachbarschaft jedoch schnell einschüchternd oder sogar verletzend empfinden: Frauen, die an einer Depression leiden, könnten das Gefühl haben, dass die anderen Gruppenmitglieder besser mit ihrer Situation umgehen als sie selbst und Schuld- und Schamgefühle entwickeln. In diesem Fall gibt es spezielle Gruppen, die sich mit Postpartaler Depression (auch Wochenbettdepression genannt) befassen und eine bessere Wahl darstellen könnten.

www.schatten-und-licht.de



Tipps für Dich:

- Such dir eine Gruppe für Mütter von Neugeborenen und tritt dieser bei. Das öffentliche Gesundheitswesen, sowie Gemeindegruppen oder Agenturen organisieren wöchentliche Gruppen für Mütter (Familienzentren, Wellcome, Caritas, Diakonie etc.). Du kannst aber auch versuchen deine eigene informelle Gruppe für Mütter zu etablieren, indem du dich mit Familie und Freunden mit kleinen Kindern triffst.
- Frage die Menschen, die dich unterstützen, ob sie dir etwas Zeit verschaffen können, um ohne Baby etwas zu unternehmen. Triff dich beispielsweise mit einem Freund/in zum Essen oder gehe einkaufen, während sich jemand anderes um dein Baby kümmert.
- Bist du damit überfordert das Haus oder deine Wohnung zu verlassen, dann versuche per Telefon, Skype oder E-Mail deine sozialen Kontakte wieder aufleben zu lassen. Auch Podcast sind eine gute Alternative sich tagsüber etwas abzulenken und nicht nur in deinem Gedankengewusel festzustecken. Podcasts gibt es zu jedem Interessensgebiet deiner Wahl.

Andere über deine Situation informieren

Informiere Deinen Partner(falls du es noch nicht getan hast), deine Familie und wen Du noch in deinem System als Hilfspersonen hast, über deine Gefühle und deinen Zustand. Ein zweites Paar Hände sind zur Zeit Gold wert. Wer ermöglicht dir und deinem Partner einen Augenblick Zeit?

!!! Nur wer nach Hilfe fragt, dem kann geholfen werden!!!

Beziehe deinen Partner so viel wie möglich ein

Bei Frauen mit liebevollen Partnern, ist der Partner wahrscheinlich genauso wie die Mutter, darauf konzentriert ein guter Elternteil zu sein. Eine Mutter kann die Hilfsbereitschaft ihres Partners nutzen. Sie kann sich bei den anfallenden Aufgaben wie dem Wechseln der Windel, dem Beruhigen, dem Füttern und Aufstoßen des Neugeborenen nach dem Essen oder den Aufgaben im Haushalt helfen zu lassen. Zeit, in denen Ihr Partner mit dem Neugeborenen allein ist, hilft den beiden ein tieferes Band zu knüpfen und gibt der Mutter die Möglichkeit sich auszuruhen und etwas Zeit für sich zu haben.



Tipps für Dich:

- Wahrscheinlich bist du der Meinung, dass du am besten weißt, wie man mit eurem Neugeborenen umgeht, wie man es füttern und umsorgen muss. Wenn du siehst, dass Dein Partner etwas anders macht, dann bist du wahrscheinlich versucht eingzugreifen, die Aufgabe selbst zu übernehmen oder zu zeigen, wie man es besser macht. Versuche

dieser Versuchung zu widerstehen. Dein Baby muss lernen, wie es sich anfühlt von unterschiedlichen Menschen versorgt zu werden. Andernfalls lässt sich dein Kind später vielleicht nur von dir beruhigen, was es anderen noch schwerer machen würde auszuhelfen, wenn es nötig ist.

- Versuche für dich selber zu erkennen, wenn du dich angespannt fühlst. Du kannst deinen Partner genau beobachten, während er sich um euer Baby kümmert, dann fühlst du dich wahrscheinlich besser, wenn du den Raum oder das Haus verlässt.

Bitte andere hilfsbereite Menschen um Unterstützung

Mütter haben häufig Schuld- oder Schamgefühle, wenn sie andere um Hilfe bitten, da sie glauben, sie sollten keine Unterstützung nötig haben. Ein Neugeborenes zu versorgen ist harte Arbeit und Mütter können jede Unterstützung gut gebrauchen. Eine Liste mit Namen und Telefonnummern für alle Situationen anzulegen, für den Fall dass du Hilfe nötig hast oder nutzen willst, wenn du Hilfe nötig hast oder nutzen willst, kann daher sehr hilfreich sein.

Licht und Bewegung

Auch wenn du das Gefühl hast, jetzt keine Energie für Bewegung oder Sport zu haben, weil du dich erschöpft fühlst, musst du diesen Teufelskreis verlassen.

Bewegung verändert unsere Stimmung und baut Stresshormone ab. Licht ist dein Motor für das Leben und die Laune.

Am Anfang ist es sicherlich nicht leicht, dich selber zu motivieren. Doch mit jeder Bewegungseinheit wirst du dich mehr daran gewöhnen. Die positiven Effekte zeigen sich dann ziemlich schnell.



Tipps für Dich:

- schnelles walken mit dem Kinderwagen oder ohne Kind
 - moderate Bewegung die du absolvieren kannst, um dich aus dem Teufelskreis zu befreien z.B. Treppen auf - und absteigen
 - leichte Gymnastik
- bist du besonders erschöpft, bereite für dich eine Mahlzeit rechtzeitig vor. So kannst du nach deiner Bewegungseinheit direkt dein Kind füttern und selber essen ohne in ein Energieloch zu fallen.

Komische Gedanken

Es kann sehr gut sein, dass dir bestimmte Seiten an der Mutterschaft Angst machen. Dein Leben hat sich aber von einen Tag auf den um 180 Grad gedreht.

Wenn Du Sorgen hast, weil Veränderung so extrem ist, ist die Versuchung oft groß, dass du diese Gefühle durch Überaktivität zu verdrängen versuchst, um dich dem Unbehagen erst gar nicht stellen zu müssen.

Gerne ziehen wir uns doch auch den wohlbekanntesten Schuh an, der uns erlaubt einfach unentbehrlich zu sein. „Ohne Mutti läuft halt nix“ 😊

Wenn du dich nur um andere kümmerst ist die Kehrseite eindeutig: u gehst deinen eigenen Empfindungen dabei aus dem Weg.

Tipp für Dich:

- Sprich auch über die Schattenseiten des Mutterseins. Das geht aber nur, wenn du deinen Mund aufmachst und es am besten einer anderen Mutter erzählst.
- Das allerwichtigste ist aber, dass du eines immer im Kopf behältst:

Wenn du Hilfe brauchst, gibt es keinen Grund, sie nicht zu suchen. Lass dich nicht von der lächerlichen Idee einfangen, dass du mit allem allein fertig werden musst. Du bist keine Versagerin, wenn du die Hand ausstreckst!

Die Zeit nach der Geburt ist eine Herausforderung für jede Mutter!

Von einem auf den anderen Tag ändert sich unser Leben komplett. Nichts ist mehr, wie es war!

Dieser Zustand wird auch eine ganze Weile so bleiben, denn alle großen Veränderungen sind anstrengend und brauchen Zeit.



Da ist es völlig normal, dass wir uns in der ersten Zeit nach der Geburt komplett neu organisieren müssen. Wir sind angespannt, müde und schlapp. Durch das Absinken der Hormone fahren unsere Emotionen Achterbahn.

Wir sind ganz empfindsam, sensibel und brauchen viel Erholung. Je nachdem, wie unsere Geburt ablief, haben wir Schmerzen, sind um das Baby besorgt, fühlen uns völlig erschüttert von dem Geburtserlebnis oder der Verantwortung nicht gewachsen.

Ich unterstütze und berate dich in schwierigen und anstrengenden Zeiten nach der Geburt deines Kindes.

Ich bin selbst Mutter von zwei Kindern und weiß: Eltern zu sein ist nicht leicht. Eine Geburt ist ein sehr individuelles Ereignis, das dein Leben völlig auf den Kopf stellt.

Komm zu mir, wenn du jemanden brauchst, der dir zuhört und deine Not ernst nimmt. Du musst dich nicht alleine gelassen fühlen.

Bei mir kannst du dich in ganz unterschiedlicher Form diesem herausfordernden Thema nähern:

- Vielleicht hörst Du gerade zum ersten Mal vom Babyblues und möchtest dich erst einmal grundlegend darüber schlau machen. Du findest auf meiner Webseite Audios rund um dieses Thema. Die bieten schon mal erste Infos für Dich. Speziell für Väter habe ich auch Info, welche auf der Webseite, zum Gratis Download stehen. <https://www.babybluescoaching.de/quick-tipp-väter/>
- Möchtest du intensiver in das Thema einsteigen und dich von mir zunächst im Rahmen eines Onlinekurses begleiten lassen? Weitere Informationen über den Onlinekurs und zur Anmeldung findest du auch auf der Webseite:
- www.babybluescoaching.de
- Würde dir ein persönliches Gespräch am besten weiterhelfen? Dann melde dich bei mir für eine 30-minütige Gratis-Skype-/ Telefonsession an, in der wir besprechen, wie ich Dich am besten unterstützen kann. Schreib mir eine E-Mail, damit wir einen Termin vereinbaren können. Meine Kontaktdaten findest Du auf der Webseite.



Hier hast du Platz, um dir die Nummern deiner Familie, Freunde und Bekannte für dein Unterstützungsnetzwerk aufzuschreiben.

Wer könnte WAS für dich tun? Wer könnte Dich mit dem Baby unterstützen? Wer könnte etwas kochen?

Babybluescoach

