

6 Tipps, die die erste Zeit mit Baby wirklich erleichtern

08.03.2018, 08:28

Nach der Geburt folgt auf erste Gefühle der Euphorie nicht selten eine Zeit, in der es stressig wird. Müssen Väter schon wenige Tage später wieder arbeiten, fühlen sich nicht wenige Frauen alleine und mitunter auch überfordert. Daher ist es wichtig, einige Tipps zu kennen, die während der ersten Wochen für Entlastung sorgen. Besonders häufig ist dabei auch eine Änderung persönlicher Ansprüche an sich selbst nötig.

1. Hilfe annehmen



Auch Verwandte beschäftigen sich gerne mit dem neuen Erdenbürger. (Quelle: PublicCo (CC0-Lizenz)/pixabay.com)

Das Baby schreit schon seit dem frühen Morgen, in der Küche türmt sich das Geschirr und Mama hat es bisher noch nicht einmal geschafft, sich anzuziehen. Was nach Chaos klingt, ist in vielen Familien während der ersten Zeit mit Baby ganz normaler Alltag. Tiefe Augenringe, bleierne Müdigkeit und das

Gefühl, all das einfach nicht zu schaffen, gehören dazu. Wer an diesem Punkt versucht, alle anfallenden Aufgaben in Eigenregie zu erledigen und sich selbst dabei über die eigenen Grenzen hinaus beansprucht, ist schon nach kurzer Zeit extrem erschöpft.

Für junge Eltern spielt Unterstützung von außen daher eine bedeutende Rolle. Großeltern, Freunde und andere Verwandte zu kontaktieren und sie um Hilfe zu bitten, ist jedoch nicht immer leicht. Wer sich allerdings traut, wird in aller Regel auf Verständnis stoßen und Menschen finden, die gerne dazu bereit sind, das Baby eine Stunde spazieren zu fahren, während Mama duscht oder ein Nickerchen macht. Mit dieser Hilfe fällt es Eltern dann leichter, an sich selbst zu denken und neue Kraft für die kommenden Tage zu tanken.

2. Perfektionismus aufgeben

Eine blank geputzte Küche, perfekt gebügelte Shirts und top gestylte Haare: Junge Mütter stellen in vielen Fällen sehr hohe Ansprüche an sich selbst und ihre Leistungsfähigkeit. Fakt ist jedoch, dass die Bedürfnisse eines Babys gerade in der ersten Zeit viel Energie verschlingen. Nicht immer bleibt hier genügend Raum, um den Haushalt so zu erledigen, wie es bisher der Fall war. Grundsätzlich aber sollten sich Eltern darauf besinnen, was das Wichtigste bei der Gründung einer Familie ist. So gaben [in einer Umfrage](#) siebzig Prozent der Mädchen und 57 Prozent der Jungen zwischen zwölf und 15 Jahren an, dass eine Familie für das Lebensglück wichtig ist.

Wer merkt, dass Glück im Zentrum stehen sollte, kann mit schmutzigen Tellern und ungeschminkten Tagen sehr viel besser umgehen. Dass Haushalt und Körperpflege dennoch nicht gänzlich in den Hintergrund rücken sollten, ist aber dennoch klar. Hier ist es sinnvoll, auf Haushaltshelfer zu setzen, die einige Aufgaben fast von alleine erledigen. Wer den Abwasch bislang von Hand gemacht hat, sollte beispielsweise über die Anschaffung einer Geschirrspülmaschine nachdenken. Laut [haushaltsgeraetetest.de](#) gibt es sogar Modelle mit Zeitsparfunktion, die das Geschirr schneller reinigen. Und bleibt dennoch gerade keine Zeit, um die Maschine auszuräumen, lassen sich Teller und Co. durchaus auch ohne einen Zwischenstopp im Schrank nutzen.

3. Flexibel bleiben

Es kommt vor, dass frischgebackene Eltern sich vor der Geburt bereits feste Pläne zurechtlegen. Am besten wäre es doch, wenn das Baby morgens um acht Uhr wach wird, zwischen zwölf und 15 Uhr ein Nickerchen macht und dann ab 19 Uhr bis zum nächsten Morgen wieder friedlich schlummert. Solche fixen Zeitpläne jedoch gehen nur in den allerseltensten Fällen auf. Viel eher wird es der Fall sein, dass in den ersten Wochen kein Tag dem anderen gleicht. Wer flexibel bleibt und nicht an festen Vorstellungen und Rahmenbedingungen festhält, wird auch spontanen Änderungen und Herausforderungen gelassener begegnen können.

Angst davor, dass das eigene Leben nie wieder einem angenehmen Rhythmus folgen wird, müssen Eltern

nicht haben. Schon im [Brief eines Neugeborenen an seine Eltern](#) wird klar, dass es ungefähr sechs Wochen dauert, bis sich Abläufe und Tagespläne einigermaßen eingespielt haben. Eltern, die diese Phase mit möglichst wenigen fixen Erwartungen angehen, geraten gar nicht erst in Versuchung, einen Kampf mit inneren Regelwerken auszufechten.

4. Pausen einplanen

Fest steht: Jeder Mensch benötigt Auszeiten. Das gilt für junge Mütter in gleichem Maße wie es auch auf Väter, Büroangestellte oder Bauarbeiter zutrifft. Wer rund um die Uhr unter Strom steht und keine Zeit zum Durchatmen und Kraft tanken hat, dessen Energiespeicher leeren sich ab einem bestimmten Punkt rasant. Das Ergebnis sind unangenehme Stimmungsschwankungen, ein geschwächtes Immunsystem, Beziehungsprobleme und starke Selbstzweifel.

Pausen sind daher auch in den ersten Wochen mit Baby unverzichtbar. Sie lassen sich im Alltag mit etwas Unterstützung gut einplanen. Wie bereits erwähnt, könnten Verwandte sich zwischendurch um das Kind kümmern und den Eltern so etwas Zeit für sich selbst schenken. Aber auch Paare untereinander sind dazu in der Lage, sich gegenseitig zu entlasten. Engagieren sich Väter wie auch Mütter auf eine Weise, in der keiner von beiden benachteiligt wird, kann jeder für sich zwischendurch entspannen und ganz bei sich sein. Nach der Pause dann fällt die Rückkehr in den Familienalltag wieder leicht.



„Jetzt passt Papa auf!“ - Partner können sich gegenseitig entlasten. (Quelle: StockSnap (CC0-Lizenz)/pixabay.com)

5. Ausreichend bewegen

Bewegung entspannt, regt den Stoffwechsel an und befreit von Sorgen und Überlastungs-Symptomen. Tagtäglich sollten Eltern daher mit ihrem Baby ins Freie gehen und Spaziergänge unternehmen.



Frische Luft und Bewegung senken das Stresslevel. (Quelle: Pexels (CC0-Lizenz)/ pixabay.com)

Ob im städtischen Park, einem nahegelegenen Naturschutzgebiet oder einfach nur um den Block: Wer sich im Freien bewegt, verlässt für einige Momente die gewohnte Umgebung und gewinnt gesunden Abstand. Ganz nebenbei profitiert auch das Baby von der frischen Luft.

6. Vorkochen oder kochen lassen

Tägliches Kochen ist mit Baby eine große Herausforderung. Wer noch vor der Geburt gerne und viel am Herd stand, wird hinterher möglicherweise keine Zeit mehr hierfür finden. Mit Gewalt aufrechtzuerhalten, was bislang funktionierte, ist dabei keine gute Idee.

Junge Eltern dürfen sich daher in Sachen Verpflegung gerne etwas Entlastung gönnen. Vielleicht gibt es eine Großmutter, die an mehreren Tagen in der Woche gerne ein warmes Abendessen vorbei bringt. Ist das nicht der Fall, kann auch Vorkochen sinnvoll sein. An einem Tag in der Woche werden hier kurzerhand mehrere Gerichte zubereitet und eingefroren. Mikrowelle und Backofen übernehmen das Aufwärmen dann in der nächsten Zeit.

