

Elternsein: Den neuen Alltag selbstbewusst gestalten

Eltern zu werden ist eine überwältigende Erfahrung. Ab der Geburt eures Babys dreht sich eure ganze Welt um euren kleinen Schatz. Mit all der Freude und Liebe, die ihr empfindet, ist es völlig normal, sich auch unsicher oder überfordert zu fühlen. Hier findet ihr Tipps, die euch dabei helfen können, selbstbewusst eure Elternrolle einzunehmen.

1.

Vertraut eurem Instinkt

Habt ihr schon mal vom elterlichen Instinkt gehört? Wir glauben, der mütterliche oder väterliche Instinkt ist kein Mythos. Mit der Zeit lernt ihr auf euer Bauchgefühl zu vertrauen, wenn es um euer Baby geht. Je mehr ihr euren Instinkten folgt, desto mehr wird eurer Selbstvertrauen wachsen. Wenn ihr trotzdem mal unsicher seid oder ein ungutes Gefühl habt, könnt ihr euch mit Experten wie eurer Hebamme oder eurem Kinderarzt/eurer Kinderärztin austauschen.

2.

Baut ein Netzwerk auf, das euch unterstützt

Ihr seid nicht allein. Bestimmt kennt ihr liebe Menschen, die euch gerne unterstützen wollten. Das können hilfsbereite Familienmitglieder, verständnisvolle Freunde oder auch Elterngruppen sein, die euch mit Rat und Tat zur Seite stehen. Darüber hinaus ist es hilfreich, eine kleine Auswahl an vertrauensvollen Experten wie eine Hebamme oder einen Kinderarzt/eine Kinderärztin zur Hand zu haben.

3.

Seid stolz auf euch

Niemand ist perfekt – auch Eltern nicht. Seid euch bewusst, dass ihr erst langsam in eure Elternrolle hineinwachsen müsst. Ihr gebt euer Bestes. Es muss nicht von Anfang an alles nach Plan laufen. So geht es jeder Familie und das macht euch nicht zu schlechten Eltern.

4.

Versucht euch zu entspannen

Entspannung ist wichtig für die mentale und körperliche Gesundheit. Auch wenn sich nach der Geburt erst einmal alles um euer Kleines dreht, solltet ihr versuchen, euer eigenes Wohlbefinden nicht zu vergessen. Vielleicht wäre es eine schöne Idee, einem Hobby treu zu bleiben, das euch schon vor der Geburt eures Babys gefallen hat.

5.

Seid ein Vorbild für euer Baby

Kinder lernen durch Nachahmung. Sie nehmen unser Zusammenleben und unser Verhalten ganz genau unter die Lupe. Versucht ein Vorbild für euer Baby zu sein. Wenn ihr gesunde Gewohnheiten wie zum Beispiel eine ausgewogene Ernährung frühzeitig fördert, schafft ihr beste Voraussetzungen für die zukünftige Entwicklung eures kleinen Schatzes.

Quell-URL: <https://www.nestlebaby.ch/de/0-6-monate/eltern-sein>