



Veröffentlicht auf *Nestlé Babyservice* (<https://www.babyservice.de>)

[Startseite](#) > Liebe und Partnerschaft

Teile diesen Article

X



## Liebe und Partnerschaft

Nicht vergessen: Ihr zwei seid auch noch da!

<https://www.babyservice.de/liebe-partnerschaft> <sup>[1]</sup>

Disclaimer

Die folgende Funktion ist nicht Teil der Website der Nestlé Nutrition GmbH. Bitte beachten Sie, dass mit der Bestätigung des Dialogs Daten von Ihnen an sämtliche in unsere Website integrierte Social Plugin – Anbieter (siehe hierzu den Punkt Werden auf unseren Websites Social Plugins verwendet? in unseren Datenschutzbedingungen) übermittelt werden können.

Um welche Daten zu welchem Zweck es sich handelt, können Sie den Datenschutzbedingungen des jeweiligen Anbieters auf deren Website entnehmen. Mit der Bestätigung des Dialogs erklären Sie sich mit dieser Datenübermittlung einverstanden.

Wenn Sie diese Seite/ dieses Produkt teilen möchten, dann klicken Sie bitte im Anschluss nochmals auf das jeweilige Icon.

\_ [2] \_ [3] \_ [4]



## Liebe und Partnerschaft

Nicht vergessen: Ihr zwei seid auch noch da!

- Teilen

Vater und Mutter: Auch wenn euer Kind der Mittelpunkt des Universums ist, ist es wichtig, dass eure Beziehung nicht zu kurz kommt. Ihr seid auch noch ein Paar.

In den ersten Wochen nach der Geburt hat sich euer Leben ganz schön verändert. Wie bei allen frischgebackenen Eltern hat sich eure ganze Welt um euren kleinen Schatz gedreht. Dabei geht schnell vergessen, dass ihr nicht nur Eltern sind – sondern ein Paar.

### **Ihr seid auch noch da! Zeit zu zweit**

Selbst wenn die Zeit jetzt knapper ist – nehmt euch den Raum für gemeinsame Interessen, Wünsche. Für Sex und Zärtlichkeit. Zeit füreinander hilft auch, eventuelle Konflikte und Krisen zu bewältigen. Versuche, Rituale und Gewohnheiten von früher im neuen Alltag mit Kind beizubehalten:

- Nehmt euch täglich wenigstens ein paar Minuten Zeit nur füreinander.
- Lasst gemeinsame Hobbys oder Interessen nicht einschlafen. Auch wenn ihr mit einem kleinen Baby nicht alles unternehmen könnt, die eine oder andere Aktivität ist sicherlich drin.
- Mach Pläne und entwickel Alternativen. Wenn sich der Kinobesuch jetzt nicht organisieren lässt – wie wäre es mit einem Filmabend zu Hause?
- Redet über eure Gefühle, Gedanken, Ängste. Vieles wird schon leichter, wenn man es einmal ausspricht.
- Gleiche Rechte für beide: Teilet Aufgaben und Verantwortung. Väter sollten nicht zum Handlanger werden, sondern aktiv einbezogen sein. Mütter sollten nicht bitten müssen, sondern auf aktive Unterstützung zählen können. Vor allem: Beide haben gleiches Mitspracherecht in allen Belangen.
- Wenn du spürst, dass etwas nicht klappt, redet gemeinsam darüber. Vielleicht fällt es dem anderen ja gar nicht auf, dass etwas schief läuft

Weiterlesen <sup>[6]</sup>

**Quell-URL:** <https://www.babyservice.de/liebe-partnerschaft>

### **Links**

[1] <https://www.babyservice.de/liebe-partnerschaft>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyservice.de/liebe-partnerschaft&media=https://www.babyservice.de/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/liebe\\_und\\_partnerschaft\\_und\\_Partnerschaft](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyservice.de/liebe-partnerschaft&media=https://www.babyservice.de/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/liebe_und_partnerschaft_und_Partnerschaft)

[3] <https://twitter.com/share?text=Liebe%20und%20Partnerschaft%20&url=https%3A//www.babyservice.de/liebe-partnerschaft>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyservice.de/liebe-partnerschaft>

[5] <https://www.babyservice.de/printpdf/3147731>

[6] <https://www.babyservice.de/javascript%3A%3B>