



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

[Startseite](#) > Babyfreie Zeit

Teile diesen Article

X



## Babyfreie Zeit

Es geht auch einmal ohne dich. Kleine Tipps zum Loslassen.

<https://www.babyservice.de/auszeit-baby> <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]



## Babyfreie Zeit

Es geht auch einmal ohne dich. Kleine Tipps zum Loslassen.

- <sup>[5]</sup> [Drucken](#) <sup>[1]</sup>

- Teilen

Ein Abend ohne Baby. Oder sogar ein Wochenende - wunderbar. Aber geht das überhaupt schon? Deinen Liebling bei jemand anderem zu lassen, fällt vielen Mamas beim ersten Mal schwer.

Einfach die Seele baumeln lassen, auf andere Gedanken kommen. Wenn du bis jetzt ganz für dein kleines Mittelpüncchen da warst, solltest du dir eine Auszeit gönnen.

Endlich einmal wieder in aller Ruhe mit Freundinnen quatschen. Auf ein Konzert oder ins Kino gehen. Bis in die Nacht hinein tanzen. Oder so richtig etwas unternehmen – eine Radtour oder eine Wanderung. Vielleicht auch für ein ganzes Wochenende. Nimm dir Zeit für dich. Und mach dir keinen Gedanken: Dein Baby kann auch einmal ohne dich sein.

## **Dein Baby in besten Händen**

Sei dir sicher: Dein Kind wird sich bei anderen vertrauten Menschen genauso wohl fühlen wie bei dir. Bei Papa ist dein kleiner Schatz in besten Händen. Aber auch bei anderen Menschen, die dein Kind häufig sieht und schon gut kennt – z. B. bei Oma und Opa oder bei guten Freunden.

## **Ist wirklich alles gut?**

Gerade beim ersten Mal tun sich viele Mamas schwer, ihr Baby jemand anderem zu überlassen. Vielleicht ertappst du dich mitten im Gespräch mit deiner Freundin dabei, dass du nur noch an deinen kleinen Schatz denkst. Oder du sind beim Auftritt deiner Lieblingsband nur mit der Frage beschäftigt, ob zu Hause alles in Ordnung ist. Das ist normal. Ruf einfach kurz an. Du wirst sehen. Alles ist gut.

## **Tipps für deine babyfreie Zeit**

- Dein Liebling fremdelt: Wenn dein Kind gerade voll und ganz auf dich fixiert ist, verschiebe deinen ersten Ausflug lieber ein wenig.
- Abschied nehmen: Verabschieden dich von deinem Kleinen. Oft reagieren Kinder im Moment des Weggehens ängstlich. Das legt sich meist schnell, sobald du fort bist. Dein Kind wendet sich dann der vertrauten Person zu und ist beruhigt. Du kannst das Weggehen auch vorher üben.
- Entspannt sein: Genieße deine Zeit ohne Kind. Falls wirklich etwas ist, bist du ja nicht aus der Welt. Und wenn deine Gedanken nur noch um deinen Liebling kreisen, rufe kurz zu Hause an.
- Wiedersehen: Auch, wenn alles gut geklappt hat, kann es sein das dein kleiner Schatz bei deiner Rückkehr beleidigt reagiert. Sei nicht enttäuscht. Lass deinem Kind ein wenig Zeit. Die Verstimmung ist meist schnell vorbei, dein Baby lacht dich wieder fröhlich an und streckt seine kleinen Ärmchen nach dir aus.

Weiterlesen <sup>[6]</sup>

**Quell-URL:** <https://www.babyservice.de/auszeit-baby>

### **Links**

[1] <https://www.babyservice.de/auszeit-baby>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyservice.de/auszeit-baby&media=https://www.babyservice.de/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/1\\_280x280.png&description=Zeit](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyservice.de/auszeit-baby&media=https://www.babyservice.de/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/1_280x280.png&description=Zeit)

Zeit

[3] <https://twitter.com/share?text=Babyfreie%20Zeit&url=https%3A//www.babyservice.de/auszeit-baby>

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

[5] <https://www.babyservice.de/printpdf/3147746>

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