



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

[Startseite](#) > Der neue Tagesablauf

Teile diesen Article

X

[breastfeeding_bild_2_310x310.png](#)

Der neue Tagesablauf

Mit einmal ist alles anders. So richtest du dich im Babyalltag ein

<https://www.babyservice.de/neuer-tagesablauf-baby> ^[1]

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]

breastfeeding_bild_2_310x310.png

Image not found or type unknown

Der neue Tagesablauf

Mit einmal ist alles anders. So richtest du dich im Babyalltag ein

- ^[5]
- Drucken ^[1]
- Teilen

Das Baby stellt deinen Alltag gehörig auf den Kopf. Da heißt es, neue Routinen zu finden und Arbeit anders zu verteilen. Denn jeder braucht auch mal Zeit für sich.

Ab sofort sieht in deinem Leben alles anders aus. Mit deinem Baby wirst du ab jetzt wunderschöne Erlebnisse genießen können. Aber deine tägliche Routine musst du zuerst ganz neu entdecken.

Euer neuer Alltag als kleine Familie

Zuerst wissen du und dein Partner vielleicht gar nicht, was das alles für euer tägliches Leben bedeutet. Erlaube dir jetzt ruhig auch mal Ratlosigkeit, Hilflosigkeit, ja sogar Trauer, weil alles "so anders" geworden ist. Das ist normal und vergeht, wenn der neue Rhythmus mit Baby erst mal Alltag geworden ist. Schritt für Schritt wirst du dich an die neuen Aufgaben gewöhnen. Und schon bald bist du gelassen genug, um dich auf die schönen Dinge zu konzentrieren. Dafür kannst du sogar einiges tun!

Jeder braucht jetzt seine Zeit

In den ersten Wochen und Monaten der Umstellung kann es schon mal schwierig sein, die Bedürfnisse von allen aufeinander abzustimmen. Denke jetzt immer daran, dass du diese am besten gemeinsam meisterst. Und gestehen dabei deinem Partner, den anderen Kindern und natürlich auch dir selbst Eigenheiten und ganz individuelle Bedürfnisse zu.

So geht's der ganzen Familie gut

Wenn du schon größere Kinder hast, hilft vielleicht ein kleiner Kummerkasten. Die Geschwister können aufschreiben, was sie gerade traurig macht oder worüber sie sich ärgern. In einer Ruhephase könnt ihr euch diese Briefchen zusammen anschauen und nach Lösungen suchen. Sprich auch immer wieder ganz offen und lebendig mit deinem Partner über die ungewohnte Situation und die Wünsche des anderen.

Aufgaben einfach neu verteilen

Du hast das Gefühl, mit vielem allein dazustehen, und dein Partner sieht sich mit der plötzlichen Rolle des Familienernährers überfordert? Das kann passieren. Schließlich soll er so ganz nebenbei auch noch lauter neue Aufgaben im Haushalt übernehmen. Jetzt hilft es, sich zusammen alle Aufgaben in Ruhe anzusehen und neu zu organisieren. Vielleicht können ja auch größere Kinder schon ein paar kleine Pflichten übernehmen? Schreibe alles auf kleine Zettel und verteile Häufchen für jeden.

Hebe etwas Arbeit für „Niemand“ auf

Alles, was nicht unbedingt sofort erledigt werden muss, kommt auf das Häufchen für einen besonders fleißigen Kollegen: den "Niemand". Der kann dann ein paar Monate lang die Fenster oder die Treppe putzen und den Keller aufräumen. Du wirst sehen, durch diesen Trick wird die Arbeit viel weniger, ohne dass der Haushalt zusammenbricht.

Gemeinsam geht's gleich leichter

Noch mehr Spaß macht es, Aufgaben gemeinsam anzupacken. Er putzt die Wanne, du das Waschbecken. Der eine schnippelt das Gemüse, der andere kümmert sich um das Fleisch. Da hast du gleich mehr Zeit für Gespräche oder ein paar Späße über den Küchentisch hinweg. Auch wenn ihr jetzt Eltern seid – ihr bleibt trotz allem ein Paar.

Tipps zum Start in den Alltag mit Baby

- Bleibe gelassen – es dauert ein Weilchen, bis du und dein Baby euch aufeinander eingespielt habt.
- Schone dich ein bisschen. Du hast gerade eine unglaublich tolle Leistung vollbracht!
- Erwarte nicht zu viel. Ein kleines Stimmungstief nach der Geburt ist ganz natürlich.
- Nimm Hilfe an. Partner, Freundinnen oder Großeltern können dich im Haushalt unterstützen.
- Nur nicht irritieren lassen. Nicht alle gut gemeinten Tipps von Verwandten passen auf deine persönliche Lebenssituation. Und nicht alles, was du tust oder lässt, geht andere etwas an.
- Setze dich nicht selber unter Druck: Du bist eine gute Mutter, auch wenn dein Kind mal weint und der Haushalt nicht blitzt und blinkt.

Weiterlesen ^[6]

Quell-URL: <https://www.babyservice.de/neuer-tagesablauf-baby>

Links

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

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyservice.de/neuer-tagesablauf-baby&media=https://www.babyservice.de/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/breastfeeding_bild_2_310x310.jpg
neue Tagesablauf

[3] <https://twitter.com/share?text=Der%20neue%20Tagesablauf&url=https%3A%2F%2Fwww.babyservice.de%2Fneuer-tagesablauf-baby>

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

[5] <https://www.babyservice.de/printpdf/3147981>

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