



# Kurz auftanken!

MAL LUFT HOLEN UND ALLES LIEGEN LASSEN. JUNGE MÜTTER ABER AUCH VÄTER HABEN GANZ SCHÖN WAS UM DIE OHREN. DOCH KINDER MERKEN SCHNELL, WENN MAN SELBST AUS DEM LOT IST. TIPPS, WIE SIE TROTZ STRESS IN BALANCE BLEIBEN.

**D**ie Kinder des Hopi Indianerstammes benutzten das gleiche Wort für Mutter und Tante. Die Tanten und Onkel kümmerten sich nämlich ebenso um ihre Neffen und Nichten, wie um ihre eigenen Kinder. Das hatte den simplen Effekt, dass ihre Eltern sich auch wieder auf sich selbst konzentrieren konnten. Eine Seltenheit in unserer Gesellschaft, seit es die Großfamilie nicht mehr gibt, sind Mütter und Väter ziemlich auf sich alleine gestellt. Wie jedoch gelingt es mir, ruhig und ausgeglichen zu sein und feinfühlig auf alle Signale meines Babys zu reagieren, wenn ich mich nach der

## PURE & NATURAL AUCH FÜRS BABY

Die natürliche Pflege von NIVEA gibt es auch für Babys. Zum Beispiel die Intensiv-Creme mit BIO Sheabutter und Omega-6 Lipiden beruhigt sofort gerötete, trockene und beanspruchte Hautpartien. Ist nicht nur Babys Liebling. Die weiche Intensiv-Creme lässt sich leicht auftragen.



## FÜR MAMA

Das tut gut: nach der Dusche eine wohltuende Massage mit dem Hautstraffenden Öl Q10<sup>PLUS</sup> von NIVEA. Es duftet zart und verwöhnt die beanspruchte Körperhaut nach der Geburt. Das seidige Körperöl mit Q10 und Avocado-Öl liefert der Haut intensive Pflege und gibt wieder neue Energien. Tipp: Gönnen Sie sich eine Partnermassage - so verbringen Sie Zeit zu zweit.



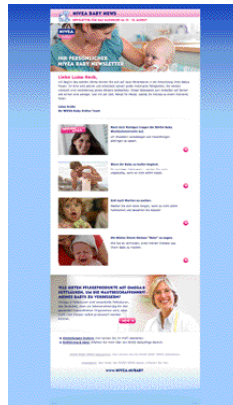
## STREICHEL-EINHEITEN

Indische Frauen tun es: Sie massieren ihre Babys. Dabei entspannen beide Mutter und Kind. Oft werden Schreibabys dabei auch ruhiger. Tipp: Nicht nur für die Hautreinigung auch für die Babymassage ist das Pflege-Öl von NIVEA Baby ideal. Es pflegt Babys Haut mit reinem Mandelöl. Kurse auf: [www.nanaya.at](http://www.nanaya.at)



## Baby leicht

- **Jetzt entdecken:** den NIVEA Baby Newsletter. Er bietet viele Tipps und Ratschläge während der Schwangerschaft und bis zum 36. Monat Ihres Kindes..
- **Baby Yoga:** Ein Baby-Yoga-Kurs verbindet sanfte Yogaübungen für Mütter und Väter mit entspannender Massage für das Baby. In erster Linie geht es darum Ruhe und Entspannung zu finden. Durch verschiedene Yogatechniken lernt man Energie und Ausgeglichenheit für den Alltag zu tanken. Die Übungen fördern die Beweglichkeit, das Rhythmusgefühl und die Körperwahrnehmung von Eltern und Kindern. Geeignet für Babys im ersten Lebensjahr. Beginnen kann man ab der sechsten Lebenswoche. Das ist abhängig vom Geburts- und Wochenbettverlauf. Kurse gibt es auf: [www.yoganotion.at](http://www.yoganotion.at)
- **Gemeinsam atmen:** Diese Yoga-Übung fördert das Zusammenspiel zwischen Ihnen und Ihrem Baby und beruhigt. Sie ist schon für Babys kurz nach der Geburt geeignet und kann drei bis fünf Minuten dauern. Legen Sie Ihr Baby auf den Rücken und halten Sie Blickkontakt. Dann legen Sie ihm Ihre Hand auf den Bauch – spüren Sie, wie es atmet. Jetzt versuchen Sie, im gleichen Rhythmus ein- und auszuatmen. Das verbindet und beruhigt sie.



Geburt einerseits durch meinen Hormonhaushalt noch fremdgesteuert fühle und mir andererseits jede Nacht mindestens vier Stunden Schlaf fehlen? Diese Frage stellen sich viele Frauen.

### Jemanden zum Reden haben

Susanne Strobach ist Mediatorin und Buchautorin und beschäftigt sich mit Eltern im Stress. Sie weiß genau, wie es jungen Müttern nach der Geburt geht: „Fast 80% aller Mütter von Neugeborenen klagen über Depressionen. Also kränken Sie sich nicht, wenn sich nicht gleich die große Euphorie darüber einstellt, endlich ihr Baby im Arm zu halten, sondern Ihnen mehr zum Heulen zumute ist. Wichtig ist in dieser Zeit, dass Sie jemanden zum Reden haben – eine gute Freundin, den Partner, die eigene Mutter, auch Expertinnen z.B. in Mutter-Kind-Runden oder Familienberatungsstellen. Jemand, der Sie versteht, der Ihnen gut tut und keinen Druck macht.“


### Loslassen lernen

Wichtig ist auch, loszulassen zu lernen und sich manchmal einfach treiben zu

lassen. „Das ist eine hohe Kunst!“, weiß Susanne Strobach, „den Alltag bestimmt jetzt einmal Ihre Tochter oder Ihr Sohn. Sie müssen einander erst einmal kennenlernen, sich aufeinander einstellen und die Signale ihres Babys deuten lernen. In den ersten Monaten Ihrer Partnerschaft waren Sie ja auch damit beschäftigt erst einmal herauszufinden, wie der andere „tickt“, was er mag oder nicht. Akzeptieren Sie, weniger Kontrolle zu haben, dafür offener zu sein für alles Neue!“

### Mehr Zeit einplanen

Wichtig ist auch sich in den ersten Wochen einfach dem Schlafrhythmus Babys anzupassen und auch mal eine Pause am Sofa machen, wenn das Baby schläft. „Wenn Sie in dieser Zeit glauben, den Haushalt auf Gleich bringen zu müssen, verlieren Sie Ihre letzten Reserven“, meint Susanne Strobach. „Versuchen Sie in den ersten Monaten nicht den Alltag minutiös zu planen, das klappt selten. Planen Sie aber mehr Zeit ein, wie für einen Besuch beim Kinderarzt. Dann haben sie weniger Stress“



## STRESSLESS-TIPPS

VON SUSANNE STROBACH

Mediatorin mit Schwerpunkt Familie, Gesundheit und Soziales  
[www.SusanneStrobach.at](http://www.SusanneStrobach.at)

**Zeitinseln schaffen**  
Setzen Sie sich mit Ihrem Partner einmal pro Woche zusammen und gehen Sie die Aufgabenverteilung durch. Treffen Sie klare Absprachen, doch sehen Sie die Aufgabenverteilung nicht in Stein gemeißelt an.

**Delegieren, delegieren, delegieren**  
Lassen Sie ruhig Ihren Partner Windeln und Getränke nach Hause tragen und die Oma auch einmal Ihr Enkelkind herumtragen, damit Sie in Ruhe ein Bad nehmen und sich pflegen können.

**Nicht zu früh wieder arbeiten**  
Warten Sie mit der Entscheidung wann Sie wieder arbeiten gehen ab, bis ihr Baby da ist und Sie sehen wie Sie alle zusammen mit der neuen Situation zurecht kommen. Mit schlechtem Gewissen zu früh wieder ins Berufsleben einzusteigen, verursacht Ihnen Stress, der sich wiederum auf Ihr Kind überträgt. Klären Sie für sich und mit Ihrem Partner wie viel Einkommen in der nächsten Zeit wirklich nötig ist und verzichten Sie lieber auf teure Extras zugunsten von mehr gemeinsamer Zeit für die ganze Familie.

### Mehr Zeit für mich! Eltern ohne Burnout

von Susanne Strobach, illustriert von Christian Strobach, Goldegg-Verlag, Wien 2007, 226 S., € 23,90



Das Buch gibt Anregungen, wie man eine Work-Life-Balance mit Kindern gelingen kann. Eine Palette von Expertinnenbeiträgen widmet sich verschiedenen aktiven und passiven Entspannungstechniken, sowie den Themen Ernährung nach traditioneller Chinesischer Medizin und Blütenessenzen.

BUCHTIPP