



Service und Hilfen

Hilfen für Mütter/Eltern

1. Praktische Entlastung, z.B. durch eine Haushaltshilfe
2. Erlauben Sie sich, Ihr Kind abzugeben - auch, oder gerade vor allem wenn es schreit (Freundin, Oma, Tante, Onkel, Babysitter...)
3. Entlastende Gespräche über Hilflosigkeit und verbotene Gefühle (Aggression gegen das Baby)
4. Die schönen Momente genießen und nutzen (eine gute Wachzeit ermöglicht auch einen guten Schlaf)
5. Kommunizieren Sie mit ihrem Baby, dadurch werden gleichermaßen Ihr Selbstbewusstsein und die Zufriedenheit des Kindes gestärkt.
6. Strukturen am Tag einführen (regelmäßige Rituale wie Spaziergänge, Babymassagen, Wickelrituale)
7. Kontakt zu Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen (wir Hebammen helfen Ihnen dabei)
8. Das Baby akzeptieren wie es ist
9. Lasten Sie sich das Schreien nicht als eigenes Versagen an