



Infoblatt:

Partnerschafts- und Selbstpflege

Ihre Hebamme

Wie achte ich auf mich selbst, wie halte ich meine Liebe frisch?

Mit Kind ist es nicht immer so einfach, die Partnerschaft und sich selbst zu pflegen:

Hier einige Tipps, wie es trotzdem gelingt:

- sich gegenseitig mindestens einmal am Tag loben
- sich mindestens zweimal am Tag in den Arm nehmen
- jeden zweiten Abend den Fernseher nicht anmachen und sich unterhalten
- wahrnehmen, was der andere in seinem Feld innerhalb der Alltagsorganisation leistet
- versuchen, dem Partner eventuelle Gereiztheit nicht übel zu nehmen
- sich beim Durchschlafen abwechseln
- mal alleine als Paar etwas ohne Kind unternehmen (vorher Milch abpumpen, falls gestillt wird): brunchen, spazieren, essen gehen, tanzen gehen
- schauen, was einem vor dem Kind Spaß gemacht hat: einmal in der Woche einen Kurs an der VHS besuchen, einem Chor beitreten, im Sportverein von früher vorbeischauen, ins Kino
- einen guten und zuverlässigen Babysitter in Wohnortnähe suchen (Aushang im Einkaufsladen in der Nähe machen)
- eine Tagesmutter/-oma kontaktieren (Adressen über die Stadt, Gemeinde, Mütterzentrum etc.)
- mal den anderen Partner kochen lassen, falls das Kochen nur bei einer Person liegt
- ein Kerzenscheinbad zu zweit nehmen (in den ersten 4 Stunden des Nachtschlafs des Kindes)
- sich von Freunden und Verwandten statt anderer Geschenke Babysittergutscheine zum Geburtstag schenken lassen
- bei Unzufriedenheit schauen, was diese auslöst (schlechte Kommunikation, fehlende Betätigung, zu wenig Kontakte mit alten Freunden, zu wenig körperliche Betätigung), und dann mit Partner aktiv bei extra Termin schauen, was sich ändern lässt
- mit dem Partner gemeinsam schauen, was alles gut läuft
- abends zusammen ein schönes Essen kochen und dann bei Kerzenschein und schöner Musik verpeisen
- ein schönes Buch lesen, ein Fußbad machen, baden gehen
- in den Familienurlaub einen Verwandten oder eine Verwandte mitnehmen, der oder die auch für die Betreuung des Kindes zuständig ist
- sich für kurze Zeit allein in ein anderes Zimmer zurückziehen (und wenn es nur für eine halbe Stunde ist)