

FREEBIE



Bedürfnisorientiert

Meine besten Tipps und Infos
für die erste Zeit mit Baby



Liebe Mama,

vielen Dank für Dein Interesse an meinem Freebie.

Ich bin Janine,

ganzheitliche Familienmentorin für eine bindungs- und bedürfnisorientierte Elternschaft.

Ich bin selbst Mama von 2 Mädchen und meine Reise in die Bindungstheorie begann 2016 mit der Geburt meiner ersten Tochter. Aus einem Buch zum Thema "Bindungs- und bedürfnisorientierten Elternschaft" entwickelte sich schnell eine kleine Sucht. Es ist wirklich ein wundervolles Thema.

Meine Vision ist es, dass Du dir ein Familienleben erschaffst voller Bewusstheit, Vertrauen, Liebe und Wertschätzung.



Die wichtigste Grundlage ein Leben voller Glück und Zufriedenheit zu gestalten, ist meiner Meinung nach Urvertrauen und Selbstvertrauen.

Möchtest Du gern mehr darüber erfahren?

Dann wünsche ich dir ganz viel Spaß mit diesem kleinen Einblick.

Von Herz zu Herz

Janine

Achtsam Familie Leben



Dein Leben in der Mamarolle

Machen wir uns nichts vor - das Leben als Mama kann so wunderschön, wie herausfordernd sein. Das empfindet die Eine mehr als die Andere. Dabei stehen hier die individuellen Ressourcen im Vordergrund.

*"Der Vergleich mit Anderen macht
Dich blind!
Denn Du bist das Original!"*

Hier möchte ich dich dazu einladen, milde mit Dir zu sein.

Veränderungen sind immer ein Prozess und auch wir dürfen uns an die Rolle der Mama behutsam gewöhnen.

Es wird Tage geben, da fällt es Dir leichter. Dann gibt es wieder Tage, da fällt es Dir schwerer und die Nerven liegen einfach schlichtweg blank.

Die liebevolle Selbstannahme ist der erste Schritt. Es ist okay. Alle Gefühle dürfen da sein.



Im zweiten Schritt gehst Du in die Stille.

Setze oder Lege dich entspannt hin. Mache es dir so richtig gemütlich. Schließe Deine Augen.

Nimm' 3 tiefe Atemzüge.

Spüre in deinen Körper rein und nimm' einfach nur wahr.

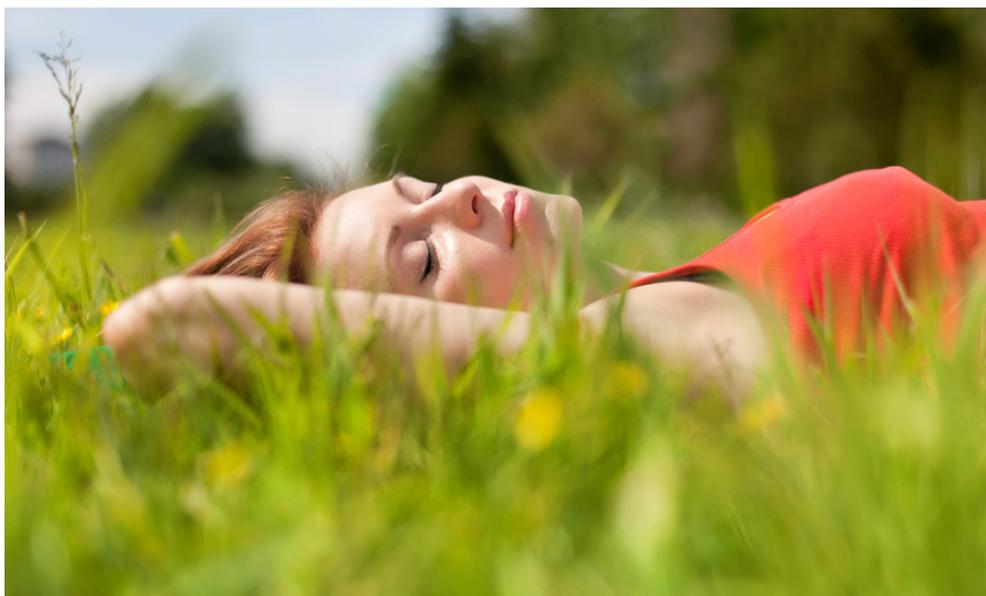
Was spürst Du? Welche Gefühle hast du?

Kannst Du deine Bedürfnisse wahrnehmen?

Hast Du Hunger? Durst? Fehlt Dir Schlaf?

Selbstwirksamkeit?

All das sind wichtige essentielle Bedürfnisse und möchten gesehen werden.



Mach Dich zur Priorität

Du kennst sicher das Bild aus dem Flugzeug, wenn es um das Aufsetzen der Atemschutzmaske geht. Du behilfst erst Dir und dann der anderen Person. So ist es auch in der Rolle der Mama. Wenn es Dir gut geht. Wenn deine Bedürfnisse erfüllt sind, dann bist Du automatisch in der Kompetenz die Bedürfnisse deines Babys zu erspüren und zu stillen.

Frage dich an dieser Stelle auch gern:

Was habe ich schon lange nicht mehr gemacht?

Welches Hobby?

Welche Tätigkeit?

Der erste Impuls ist immer richtig. Stelle dir nun die Frage:

Wie kann ich mir das möglich machen?



Achtsam Familie Leben



Familienbegleitung Janine Wurzel

Organisiere Dir Unterstützung

"Es braucht ein ganzes Dorf um ein Kind großzuziehen"

Dieser Spruch kommt nicht von ungefähr.

Es ist anstrengend und vor allem nicht evolutionsbiologisch vorgesehen, dass wir ganz allein und fernab vom "Rest der Sippe" unser Kind großziehen.

Als 2-fache Mama empfehle ich dir:

Organisiere Dir Unterstützung.

Wer kann Dir helfen?



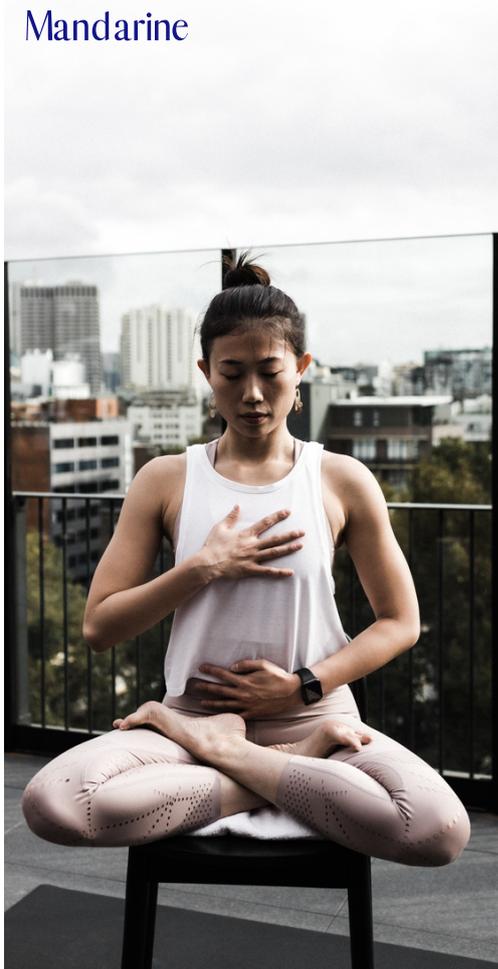
Achtsam Familie Leben



Familienbegleitung Janine Wurzel

Meine 5 QuickTippS, um Dich aus dem Stress zu holen

1. atme bewusst und konzentriere Dich auf deine tiefen Atemzüge
2. trinke am Tag ausreichend Wasser!
3. gehe mit deinem Baby in die Natur spazieren (bestenfalls mit Tragetuch oder Tragehilfe)
4. tanze: tanzen setzt Endorphine frei und leitet negative Energien aus dem Körper
5. Die Kraft der ätherischen Öle wie z.B. Wild Orange, Bergamotte, Lemon, Mandarine



Fakten!

So gelingt Dir der Start in eine bindungs- und bedürfnisorientierte Elternschaft

Bindung

- Du baust eine sichere Verbindung zu deinem Baby auf, in dem Du ohne Ausnahme auf die Bedürfnisse von ihm reagierst
- Das Gehirn deines Babys ist zum Zeitpunkt der Geburt zu 25% entwickelt. Davon ist vor allem das Stammhirn aktiv. Das Stammhirn besitzt die Aufgabe Reflexe wie saugen, schlucken, niesen, husten und erbrechen zu steuern
- Dein Baby kann sich erst ab dem Schulalter selbst beruhigen. Deshalb ist es in jedem Fall auf eine Co-Regulation einer Bindungsperson angewiesen.
- Keine Angst! Du verwöhnst dein Baby nicht, wenn Du verlässlich auf die Bedürfnisse reagierst.

Stillen & Fläschchen geben

- Jede Frau kann stillen. Etwa 2% aller Frauen können anatomisch gesehen tatsächlich nicht stillen
- Stillen ist eine Kompetenz welche durch Nachahmung erlernt wird. Abgucken ist also absolut erlaubt und wünschenswert
- Es ist okay, wenn Du nicht stillen möchtest. "Stillen ist Liebe. Flasche geben aber auch"
- Pre- bzw max. 1er Milch eignet sich wunderbar dazu, deinem Baby bedürfnisorientiert die Flasche anzubieten
- Im kompletten 1. Lebensjahr reicht Mutter bzw. Formulamilch als Getränk bzw Nahrung völlig aus.



Babyschlaf

- Jedes Baby hat individuelle Schlafbedürfnisse und -rythmen
- Babys schlafen anders als Erwachsene aufgrund der Abstände zwischen den Schlafzyklen
- Niemand schläft durch. Sowohl Babys als auch Erwachsene nicht. Meist erinnern wir uns nicht mehr daran.
- In der Nacht entwickelt sich das Gehirn deines Babys. Deshalb ist die Zufuhr von Nahrung unerlässlich
- Wachstumsschübe bringen noch einmal Bewegung in die Schlafrythmen deines Babys



Ich hoffe, dieser Ausschnitt hat dir gefallen. Mehr erfährst Du in dem

BabySteps[®]
Mehr als nur ein Babykurs!

oder in meinen weiteren Angeboten unter www.achtsam-familie-leben.de

Ich freue mich auf Dich und Dein Baby!
Janine Wurzel