

Liebe Familien,

diese Woche wollen wir ein Thema besprechen, das vor allem Mütter betrifft. Die Zeit nach der Schwangerschaft ist aufregend, anstrengend und vor allem schön! Das Baby ist endlich da und wir schenken diesem kleinen, neuen Menschen viel Aufmerksamkeit und Liebe.



Oft bleibt dabei jedoch die Mutter ein Stück weit auf der Strecke. Der Körper hat sich während der Schwangerschaft stark verändert und oft müssen wir akzeptieren, dass er nicht wieder die gleiche Form annehmen wird wie vorher. Aber auch emotional ist man nun ein anderer Mensch. Man ist nicht nur Frau und Partnerin, sondern auch Mutter und trägt eine hohe Verantwortung, die mit der Geburt des Kindes als selbstverständlich angesehen wird. Rund um diese körperlich und emotionale Veränderung dreht es sich diese Woche:

Selbstbild nach der Schwangerschaft

Wir freuen uns auf das Kind, eignen uns Wissen rund um Geburt und Babypflege an, haben von Windeln bis Babymützen alles parat. Im besten Fall konnten Sie einen Geburtsvorbereitungskurs besuchen und haben eine Hebamme an der Hand, die nach der Entbindung die ersten Wochen an Ihrer Seite ist. Aber trotz aller Vorbereitung fühlen Sie sich manchmal hilflos, unfähig oder allein gelassen. Der neue kleine Mensch spielt jetzt die zentrale Rolle in Ihrem Leben. Machen Sie sich bewusst: Sie sind nicht allein! Viele Mütter empfinden ab und zu so. In unserem Artikel berichtet diese Woche eine Hebamme darüber, selbst Mutter zu sein.

Link zum Artikel: [Eine Hebamme berichtet](#)

Haben Sie sich in der Erzählung ein bisschen wiedergefunden? Wie in den meisten Lebenslagen hilft es mit dem Partner, der besten Freundin oder der Mutter über seine Gedanken zu sprechen. Was mögen Sie an sich? Was vermissen Sie? Was können Sie selbst tun, damit es Ihnen besser geht? Was können Sie tun, damit es dann auch so bleibt? Viele Menschen lieben Sie so wie sie sind. Das zu wissen ist ein großer Schritt Richtung Selbstliebe. In unserer Podcast Empfehlung reden zwei Mütter über Veränderungen nach der Schwangerschaft und dem Hin und Her zwischen Diäten Wahn und Akzeptanz des eigenen Körpers.

Link zum Podcast: [Deep Talk zur Selbstliebe des eigenen Körpers](#)

Vielleicht haben einige von Ihnen nach der Entbindung eine Rektusdiastase diagnostiziert bekommen. Eine was? Das ist der Spalt, zwischen den Bauchmuskel Strängen, der sich automatisch bildet, wenn der Bauch wächst. Meisten schließt sich dieser auch wieder, manchmal aber auch nicht vollständig. Dann fehlt es an Körperstabilität und es kann zu

Rückenschmerzen oder Verdauungsproblemen kommen. Dagegen helfen die Übungen im Rückbildungskurs. Auch noch Monate nach der Geburt können Sie mit einfachen Übungen viel für Ihren Körper tun. Da werden nicht nur Schwangerschaftsbäuchlein wieder fit liebe Papas ;).

Link zum Video: [Rückbildung: Fit nach der Geburt](#)

Das hat mir Spaß gemacht

Achtsamkeit - vielleicht haben Sie sich auch schon mit diesem Thema befasst. Es soll mehr Zufriedenheit und Freude in Ihr Leben bringen. Den Moment wahrnehmen, sich selbst empfinden und alles um Sie herum, ohne Wertung. Puh das klingt aber anstrengend. Aber es lohnt sich - auch für Papas! Achtsamkeit kann man lernen. Wie das geht? In unseren Buchtipps finden Sie verschiedene Ansätze.

Link zum Buch: [Achtsamkeit](#)

Das hat mir gut geschmeckt

Mit Kindern muss es manchmal schnell gehen und zu viel Abwasch wollen wir danach auch nicht haben. Dafür empfehlen wir One Pot Gerichte! Da wird das Essen in nur einem Topf oder einer Pfanne zubereitet und es ist sind trotzdem viele leckere und gesunde Zutaten drin.

Link zum Rezept: [Süßkartoffel-Kokos-Hähnchen-Pot](#)

Link zum Rezept: [One-Pot-Linguine mit Lauch und Feta](#)

Das hat mich zum Lächeln gebracht

*Du weißt, dass Du eine Mama bist,
wenn Du für Dich etwas besorgen willst
und mit lauter Kindersachen zurückkommst.*

na vielleicht klappts beim nächsten mal ;)

**Liebe Grüße und bleiben Sie gesund und munter,
das Team vom Projekt Zukunft**