



Tagesablauf mit meinem Baby

Wie kann ich den **Tagesablauf mit meinem Baby** optimal gestalten? Wenn Sie sich diese Frage stellen, sollten Sie daran denken, dass nicht nur Ihr Baby viele Bedürfnisse hat. Vergessen Sie nicht, sich selbst und Ihrem Partner auch täglich etwas Gutes zu tun.

Tagesablauf mit meinem Baby: das Neugeborene

Während der ersten drei Lebensmonate wird Ihnen Ihr Neugeborenes den **Tagesablauf** weitgehend diktieren. Ihr **Baby** lebt in einem drei- bis vierstündigen Schlaf-Wach-Rhythmus, den es schon vor der Geburt eingeübt hat. Es kennt noch keine Tages- und Nachtzeiten und muss sich an den Tagesablauf der Eltern erst gewöhnen. Versuchen Sie während dieser Zeit, Ihre Schlafenszeiten denen des Babys anzupassen. Natürlich ist das sehr schwierig, wenn bereits Geschwisterkinder da sind. Bitten Sie Verwandte und Freunde um Hilfe: Die ersten drei Monate mit dem Baby können wirklich hart sein.

Den Tagesablauf mit dem Baby einüben

Es ist fast Mittag, Sie sitzen noch im Pyjama da und hatten keine Zeit, irgendetwas zu erledigen? Während der ersten drei Lebensmonate Ihres Babys ist das oft der Normalzustand. Das Stillen nimmt sehr viel Zeit in Anspruch, und die Erschöpfung nach Schwangerschaft und Geburt verlangt nach Ruhe und Schlaf.

Versuchen Sie trotzdem, Schritt für Schritt zu einem geregelten **Tagesablauf** zurückzukehren, allerdings ohne sich selbst unter Druck zu setzen. Strukturieren Sie den Tagesablauf mit dem **Baby** möglichst einfach, planen Sie genügend Zeit ein. Die erste Zeit mit dem Baby ist dazu da, Vertrauen herzustellen und sich kennenzulernen. Putzen können Sie später auch noch.

Tagesablauf mit dem Baby: sich selbst nicht vergessen

Pflegen Sie Ihren Körper, lassen Sie sich nach der Geburt nicht gehen. Machen Sie die Übungen zur Rückbildung, die Ihnen Ihre Hebamme gezeigt hat, um einen straffen Körper zurückzuerlangen. Kaufen Sie frische Blumen, mit denen Sie Ihr Wohnzimmer schmücken. Überraschen Sie Ihren Partner mit einem kleinen Geschenk!

Weitere Tipps rund ums **Baby**.

Autor: Redaktion / Sabine

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Tipps für frischgebackene Eltern](#)
- ▶ [Stillzeit](#)
- ▶ [Die besten Einschlaf-Tipps für Mama und Papa](#)

[zum Artikel Tagesablauf mit meinem Baby](#)