

GEBORGEN FÜHLEN



Eltern werden

DEIN LIEBEVOLLER EINSTIEG INS ABENTEUER MIT BABY

EIN INSPIRIERENDER BEGLEITER FÜR
WERDENDE ELTERN UND
FRISCHGEBACKENE FAMILIEN



ROADMAP



1

Geburts- und Elternvorbereitung

Was brauche ich, um mich sicher zu fühlen?
Wen möchte ich in den ersten Tagen an meiner
Seite haben?
Was gibt mir innere Ruhe?

2

Das erste Anliegen – Stillen von Anfang an

Hautkontakt
Stillpositionen
Milchbildung
Bonding

3

Die ersten Tage mit Baby

Akzeptanz
Ich bin gut genug
Gemeinsam wachsen

4

Elternsein – Ein neuer Alltag
entsteht





VORWORT

Herzlichen Glückwunsch zu deinem bevorstehenden oder gerade begonnenen Elternsein! Ob dein Baby schon in deinen Armen liegt oder du noch voller Vorfreude und Fragen bist: Dieser kleine Begleiter möchte dir zur Seite stehen. Mit Wissen, Herz und Vertrauen.

Ich bin IBCLC-Stillberaterin und lebe in Dubai, wo ich internationale Familien mit Wurzeln im DACH-Raum begleite. Ich weiß, wie viele Fragen, Unsicherheiten und auch Wunder diese Zeit mit sich bringt. Dieses Freebie soll dir Orientierung und Zuversicht schenken.

GEBURTS- UND ELTERNVORBEREITUNG



Die Geburt deines Babys ist ein einschneidender, einzigartiger Moment – nicht nur für dein Kind, sondern auch für dich. Eltern zu werden beginnt nicht erst mit dem ersten Schrei, sondern schon viel früher: mit Gedanken, Gefühlen, Erwartungen und Hoffnungen. Dieses Kapitel möchte dich darin bestärken, dich bewusst und liebevoll auf diese Veränderung vorzubereiten.

Du musst nicht alles wissen. Es geht nicht darum, perfekt zu sein oder jede Eventualität vorzuplanen. Es geht darum, dir selbst zu erlauben, diesen Weg auf deine Weise zu gehen. Vorbereitung bedeutet, Raum zu schaffen: für Vertrauen, für Fragen, für Intuition.

Praktische Impulse für deine Vorbereitung:

- Was gibt mir Sicherheit?
- Was brauche ich für einen geschützten, guten Start?
- Wen möchte ich nach der Geburt an meiner Seite haben?
- Welche Informationen tun mir gut – und wann ist es genug?

Erlaub dir, Grenzen zu setzen. Lass Informationen auf dich wirken und vertraue deinem Bauchgefühl. Es gibt nicht den einen richtigen Weg. Es gibt euren.

"Ich darf meinen eigenen Weg ins Elternsein gehen."

Finde kleine Rituale, die dir gut tun: ein warmes Bad am Abend, eine ruhige Playlist, das Schreiben deiner Gedanken in ein Notizbuch. Diese Anker helfen dir, dich selbst zu spüren und zu zentrieren.

REFLEXIONSFRAGEN:

Wie möchte ich mich in den letzten Wochen der Schwangerschaft fühlen?

Welche Bilder oder Erwartungen habe ich von der Geburt?

Was ist mir für die erste gemeinsame Zeit mit meinem Baby besonders wichtig?

DAS ERSTE ANLEGEN

Dein Baby kommt mit einem angeborenen Such- und Saugreflex auf die Welt – bereit, sich zu orientieren und zu trinken. Die erste Stunde nach der Geburt, auch "Golden Hour" genannt, ist eine magische Phase.

Wenn ihr euch nackt aneinander kuschelt, spürt ihr nicht nur die unglaubliche Nähe zueinander, sondern legt auch den Grundstein für einen gelungenen Stillstart.

Warum das erste Anlegen so wichtig ist:

- Das Kolostrum (die erste Milch) ist wie flüssiges Gold: Es schützt dein Baby mit wertvollen Abwehrstoffen und regt die Verdauung an.
- Früher Hautkontakt fördert das Bonding und unterstützt hormonell die Milchbildung.
- Das Saugen an der Brust sendet deinem Körper das Signal: „Bitte mehr davon!“ – und bringt die Milchproduktion in Gang.



**Kolostrum – das erste Superfood
deines Babys!**

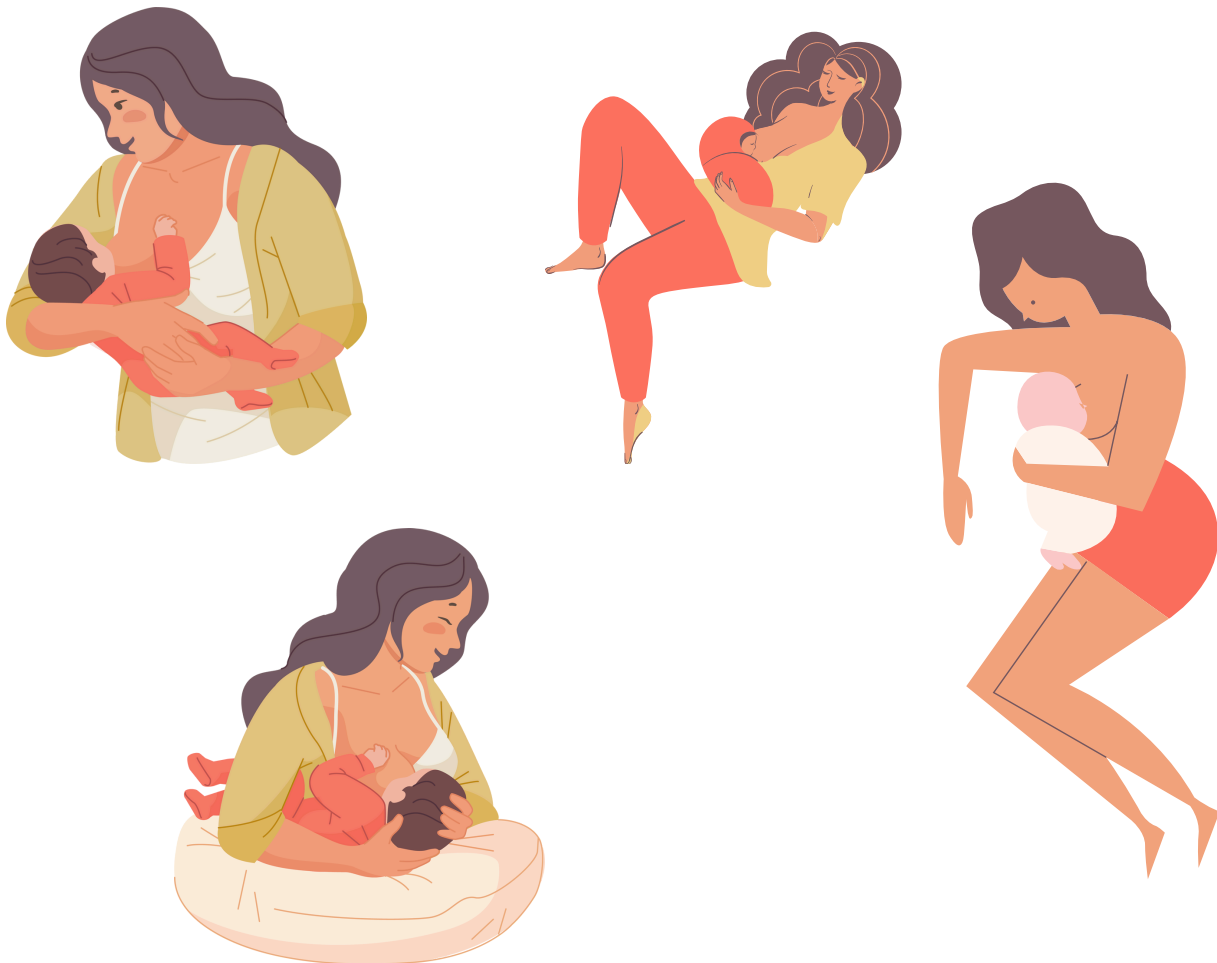
Kolostrum enthält bis zu 5x mehr Immunstoffe als reife Muttermilch – darunter Immunglobulin A (IgA), Lactoferrin und Leukozyten, die Krankheitserreger bekämpfen und die Darmbarriere deines Babys schützen. Es wirkt wie ein natürlicher Impfstoff, stärkt die Abwehrkräfte und bereitet den noch unreifen Darm optimal auf die Verdauung vor.

STILLPOSITIONEN KENNENLERNEN

Ob Rückenlage (Biological Nurturing), Wiegehaltung oder Seitenlage im Bett – probiere verschiedene Positionen aus und finde heraus, was euch beiden guttut. Wichtig ist, dass du bequem sitzt oder liegst und dein Baby gut zur Brust findet.

Tipp: Gönn dir Geduld. Stillen ist ein Lernprozess für euch beide. Es muss nicht sofort perfekt sein.

„ICH VERTRAUE MEINEM KÖRPER UND MEINEM BABY.“



REFLEXIONSFRAGEN:

Kenne ich eine Stillberaterin oder Anlaufstelle, falls ich Unterstützung brauche?

Was hilft mir, ruhig und gelassen zu bleiben?

Habe ich eine Umgebung in welcher ich mich wohl fühle und ich ungestört stillen kann?



DIE ERSTEN TAG MIT BABY

Die ersten Tage mit deinem Baby sind wie ein Neustart auf allen Ebenen. Du befindest dich in einem Ausnahmezustand – hormonell, emotional, körperlich. Vieles ist neu, manches überfordernd, alles ungewohnt. Und trotzdem: So viel ist genau richtig, wie es ist.

- Dein Baby möchte oft trinken, viel Körperkontakt, getragen werden. Es "funktioniert" nicht nach Plan – es fühlt.
- Du brauchst Pausen. Vielleicht weinst du grundlos, lachst im nächsten Moment oder willst einfach nur schlafen. Willkommen im Wochenbett.
- Erwartungen an dich selbst und von außen können Druck machen. Du darfst sie loslassen.

"ICH BIN GENUG. MEIN BABY BRAUCHT MEIN HERZ,
NICHT MEINE PERFEKTION."

WAS EUCH HELFEN KANN



Besuch

Reduziert Besuch, wenn euch nicht danach ist. Ihr dürft euch schützen.



Oase

Schafft euch eine kleine Oase. Gemütlicher Platz, Getränke, Essen, Dinge die dir gut tun.



Vertrauen

Vertraut eurer Intuition. Niemand kennt euer Baby so gut wie ihr



Mood Food

Bereitet vor der Geburt kleine Menüs vor. Gerichte einfrieren, Snacks bereitstellen.



Hilfe

Lass Hilfe zu. Rede mit deiner Hebamme, such dir eine Stillberaterin welche dir zur Seite steht.



Zeit

Nimm dir Zeit für dich.

REFLEXIONSFRAGEN:

Was tut mir gerade gut - und was nicht?

Welche Hilfe wäre jetzt entlastend?

Wie kann ich meine eigenen Bedürfnisse liebevoll wahrnehmen?

ELTERNSEIN – EIN NEUER ALLTAG ENTSTEHT



Elternsein beginnt nicht mit einem Plan, sondern mit Begegnung – mit dir selbst, deinem Baby und dem Leben, das jetzt neu entsteht.

Die Tage bekommen eine neue Struktur, dein Blick richtet sich auf andere Dinge, Prioritäten verschieben sich. Und dabei darfst du dich immer wieder neu orientieren.

Was es heißt, Eltern zu sein:

- Du wirst wachsen, mit jedem Tag. Nicht, weil du musst – sondern weil du liebst.
- Du darfst müde, verwirrt oder überfordert sein. Das ändert nichts an deiner Fürsorglichkeit.
- Du brauchst kein ständiges „Funktionieren“. Dein Baby braucht Verbindung, nicht Perfektion.



IMPULSE FÜR EUREN ALLTAG

ENTWICKELT KLEINE ROUTINEN, DIE EUCH HALT GEBEN - OHNE STARR ZU SEIN.

Sprecht offen über eure Gefühle, Erwartungen und Bedürfnisse

ERINNERT EUCH REGELMÄSSIG DARAN: IHR SEID EIN TEAM

Findet neue Rituale wie das gemeinsame Morgenkaffee-Trinken, ein kleiner Spaziergang am Nachmittag oder ein Gute-Nacht-Lied.

MACHT EINEN WOCHENPLAN MIT ABWECHSELNDEN RUHE- UND FAMILIENZEITEN, SODASS BEIDE ELTERN RAUM FÜR SICH UND FÜREINANDER FINDEN.

Sprecht offen über mentale Belastung, Schlafmangel oder Überforderung – nichts davon ist Schwäche.

PFLEGE KLEINE INSELN IM ALLTAG – EINE DUSCHE IN RUHE, EIN KAFFEE AUF DEM BALKON, EIN TIEFES DURCHATMEN. SELBSTFÜRSORGE IST KEIN LUXUS, SONDERN NOTWENDIG.

“ICH DARF MICH IN DIESER NEUEN ROLLE ENTFALTEN.
SCHRITT FÜR SCHRITT.”

REFLEXIONSFRAGEN:

Wie hat sich mein Alltag verändert - und was daran fühlt sich gut an?

Welche kleinen Rituale tun mir (uns) gut?

Was hilft mir, in Verbindung mit mir selbst zu bleiben?

Was möchte ich auch der alten Zeit bewahren, was neu entstehen lassen?

WAS ICH GERNE FRÜHER GEWUSST HÄTTE

Ich hätte gerne gewusst, wie normal es ist, sich unsicher zu fühlen. Dass ich nicht alles wissen muss, um eine gute Mutter zu sein. Dass mein Baby mich braucht, nicht Perfektion. Und dass Hilfe zu holen keine Schwäche, sondern ein Akt der Liebe ist.

Ich hätte gerne gewusst, dass die ersten Tage mit einem Neugeborenen voller intensiver Emotionen sind, und dass diese Gefühle in Wellen kommen und gehen. Dass Tränen genauso zum Wochenbett gehören wie Glücksmomente. Dass es okay ist, sich zu fragen: "Wird das immer so sein?" – und dass es gleichzeitig besser wird, Tag für Tag.

Ich wünschte, ich hätte gewusst, wie kraftvoll es ist, sich mit anderen Eltern auszutauschen. Dass ehrliche Gespräche über Erschöpfung, Zweifel und Alltagschaos verbinden und entlasten. Und dass man sich mit einem einzigen Satz weniger allein fühlen kann: "Mir ging es genauso."

Ich hätte gerne gewusst, dass mein Gefühl für mein Baby wichtiger ist als jeder Ratgeber. Dass Intuition nicht immer laut spricht, aber da ist. Und dass ich jederzeit neu anfangen darf, auch mitten am Tag.

"Ich muss nicht
alles wissen, um
eine gute Mama
zu sein."

"Es ist okay, nicht
okay zu sein – das
gehört dazu."

"Mein Baby braucht
MICH -
nicht Perfektion."

MINI-GLOSSAR

- **After-Birth-Pains (Nachwehen):** Schmerzen nach der Geburt, wenn sich die Gebärmutter zusammenzieht – häufig beim Stillen spürbar.
- **Baby Blues:** Stimmungstief in den ersten Tagen nach der Geburt, das viele Mütter betrifft.
- **Bonding:** Früher Hautkontakt, um die Eltern-Kind-Bindung zu stärken.
- **Clusterfeeding:** Häufiges Stillen in kurzen Abständen, besonders abends.
- **Hungerzeichen / Stillzeichen:** Frühe Hinweise, dass ein Baby gestillt werden möchte, z. B. Schmatzen, Suchen, Hände im Mund.
- **IBCLC:** International Board Certified Lactation Consultant – international anerkannte, zertifizierte Still- und Laktationsberaterin.
- **Kolostrum:** Die erste Milch, reich an Immunstoffen, die das Neugeborene schützt.
- **Laktationsberatung:** Fachliche Begleitung rund ums Stillen und die Milchbildung.
- **Milcheinschuss:** Der Moment, in dem wenige Tage nach der Geburt mehr Milch produziert wird und die Brüste voller und spannender werden.
- **Milchbildung:** Prozess, bei dem durch das Saugen des Babys Milch in der Brust gebildet wird.
- **Oxytocin:** Hormon, das u. a. beim Stillen ausgeschüttet wird und die Bindung sowie den Milchfluss fördert.
- **Pumpen:** Abpumpen von Muttermilch mit einer Hand- oder elektrischen Pumpe.
- **Stillberatung:** Unterstützung durch Fachpersonen wie IBCLCs, die rund um das Stillen begleiten und beraten.
- **Stillpositionen:** Verschiedene Haltungen, in denen gestillt werden kann – je nach Komfort für Mutter und Baby.

Hallo, ich bin Astrid – Mama von drei wundervollen Töchtern, diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin (DGKP) und zertifizierte IBCLC-Stillberaterin. Ursprünglich aus Österreich stammend, lebe ich heute mit meiner Familie in Dubai.

Meine Arbeit ist mehr als ein Beruf: Es ist eine Herzensangelegenheit. Ich begleite Familien in einer der sensibelsten Phasen ihres Lebens. Dabei arbeite ich familienzentriert, bindungsorientiert und mit viel Feingefühl. Es ist mir ein Anliegen, Eltern zu ermutigen, ihrem eigenen Bauchgefühl zu vertrauen, und ihnen mit Wissen, Empathie und einem offenen Ohr zur Seite zu stehen. Ich glaube fest daran, dass jede Familie ihren ganz eigenen Weg findet – und dass ein liebevoller Start ins Leben den Unterschied machen kann.

Astrid

Für individuelle Begleitung rund ums Stillen oder die erste Zeit mit Baby wünschst, freue ich mich, von dir zu hören. Ich biete persönliche und Online-Beratungen an, abgestimmt auf deine Bedürfnisse.



GEBORGEN_FUEHLEN



WWW.GEBORGENFUEHLEN.AT



+971 58 575 2085



HINWEISE ZUM FREEBIE

Urheberrecht:

Dieses Freebie ist mein geistiges Eigentum und urheberrechtlich geschützt. Die Inhalte – Texte, Grafiken und Tabellen – dürfen nicht ohne meine schriftliche Genehmigung kopiert, verändert oder kommerziell genutzt werden.

Kein Ersatz für ärztliche Beratung:

Die Informationen in diesem Freebie dienen der allgemeinen Orientierung und ersetzen keine persönliche Beratung durch Ärzt*innen, Hebammen oder andere Fachkräfte. Bei gesundheitlichen Fragen oder Unsicherheiten wende dich bitte an eine qualifizierte Fachperson.

Weitergabe / Vervielfältigung:

Du darfst das Freebie gerne an Freundinnen oder Bekannte weiterleiten, sofern der Original-Downloadlink genutzt wird. Das direkte Kopieren, Veröffentlichen oder kommerzielle Nutzen der PDF-Datei ist nicht erlaubt.

Haftungsausschluss:

Die Umsetzung der Inhalte erfolgt auf eigene Verantwortung. Jede Familie und jedes Kind ist einzigartig – prüfe bitte, welche Empfehlungen für euch passend sind.