



## **1+1=3**

### **Zehn Ratschläge für die Zeit nach der Geburt**

1. Nach der Geburt des ersten Kindes wird alles anders. Wie das ist, erfährt man erst, wenn man es selbst erlebt. Und wundern Sie sich nicht: Manchmal dauert's ein bisschen, bis sich die Freude einstellt!
2. Nutzen Sie die besondere Zeit nach der Geburt – so innig wird's später nie mehr. Besonders die Väter sollten daran denken.
3. Weniger ist oft mehr – überfluten Sie Ihr Kind nicht mit Angeboten und Reizen.
4. Befreien Sie sich von Druck! Wenn Sie auf ihr Gefühl vertrauen, können Sie die meisten Probleme lösen.
5. Pflegen Sie Ihre Partnerschaft und nehmen Sie sich bewusst Zeit füreinander – aber erwarten Sie nicht zuviel von der gemeinsamen Zeit.
6. Nutzen Sie ihre Unterschiede. Ihr Kind profitiert davon, wenn der Vater anders mit ihm umgeht als die Mutter. Problematisch wird's erst, wenn die Unterschiede zu groß sind oder es dauernd Streit gibt.
7. Schreiben Sie vor der Geburt auf, wie Sie sich Ihre Rollenverteilung als Eltern vorstellen. Ziehen Sie in regelmäßigen Abständen eine Zwischenbilanz.
8. Probleme und Schwierigkeiten in der Erziehung und in der Partnerschaft sind normal. Tauschen Sie sich mit anderen Eltern aus – und bleiben sie cool, wenn Sie hören, dass anderswo alles eitel Sonnenschein ist.
9. Lassen Sie sich helfen, wenn Sie nicht weiterwissen. Man kann nicht zu früh zur Erziehungsberatung gehen.
10. Denke Sie auch an sich selbst!

Diplompsychologe Ulrich Gerth

**Beratungs- und Jugendhilfezentrum St. Nikolaus**

**Beratung in Erziehungs-, Ehe-, Familien und Lebensfragen**

Lotharstraße 11-13, 55116 Mainz  
Telefon: 06131 90746-0

Mail: [beratungszentrum@caritas-mz.de](mailto:beratungszentrum@caritas-mz.de)  
Web: [www.caritas-mainz.de](http://www.caritas-mainz.de)

#### **Offene Sprechstunde**

montags 15:00 bis 17:00 Uhr  
donnerstags 9:00 bis 11:00 Uhr

#### **Entwicklungspsychologische Beratung für Eltern von Säuglingen und Kleinkindern**

dienstags von 11:00 bis 12:00 Uhr  
oder nach Vereinbarung