

9 Tipps für frischgebackene Eltern



VON JANINA UMBSCHIEDEN

www.jonahluhofotografie.com

Willkommen in deinem neuen Abenteuer — dem Elternsein!



Herzlichen Glückwunsch! Du hältst dieses E-Book in den Händen, weil du gerade eine der aufregendsten, schönsten und gleichzeitig herausforderndsten Reisen deines Lebens angetreten hast. Dein Baby ist da – und mit ihm ein neues Kapitel voller Liebe, Glück und unzähliger Fragen.

Vielleicht fühlst du dich überwältigt. Vielleicht fragst du dich, ob du alles richtig machst. Vielleicht bist du einfach nur müde und wünschst dir ein wenig Sicherheit in all dem neuen Chaos. Und genau deshalb gibt es dieses Buch. Es soll dir helfen, die erste Zeit mit deinem Baby entspannter zu erleben, mit wertvollen Tipps, die dich stärken und unterstützen.

Elternsein ist keine Perfektion – es ist Liebe, Lernen und Wachsen. Und du machst das großartig.

"Es gibt keine perfekten Eltern, aber unendlich viele perfekte Momente mit deinem Kind."

9 Tipps für frischgebackene Eltern

01 LIEBE & GEDULD

Erinnere dich daran, dass du eine Mutter bist, die ihr Bestes gibt. Gib dir selbst die Erlaubnis, Fehler zu machen und lerne aus ihnen. Liebe dein Baby bedingungslos und sei geduldig mit dir selbst, während du dich an die neuen Herausforderungen gewöhnst.



02 SELBSTFÜRSORGE

Vergiss nicht, auf dich selbst aufzupassen. Du kannst nur für dein Baby da sein, wenn du auch für dich sorgst. Nimm dir Zeit, um dich auszuruhen, gesund zu essen und dich zu erholen. Lass auch andere Menschen dir helfen und unterstützen.



9 Tipps für frischgebackene Eltern

03 EMOTIONALE ACHTERBAHNFAHRT

Nach der Geburt kann es zu vielen emotionalen Höhen und Tiefen kommen. Hormonelle Veränderungen können dazu führen, dass du dich manchmal überwältigt, ängstlich oder traurig fühlst. Sprich mit deinem Partner, deiner Familie oder Freunden darüber und suche professionelle Hilfe, wenn du sie brauchst. Du bist nicht allein.



04 STILLEN ODER FLÄSCHENFÜTTERUNG

Wenn du stillen möchtest, suche nach Unterstützung und Beratung von erfahrenen Stillberaterinnen oder einer Stillgruppe. Falls du Flaschenfütterung bevorzugst, finde die richtige Babyflasche und teste verschiedene Milchsorten, um herauszufinden, was dein Baby bevorzugt.



9 Tipps für frischgebackene Eltern

05 SCHLAFMUSTER

In den ersten Monaten wird der Schlaf für dich und dein Baby eine Herausforderung sein. Akzeptiere, dass du weniger Schlaf bekommst und nutze jede Gelegenheit, um dich auszuholen. Richte eine regelmäßige Schlafenszeit für dein Baby ein und entwickle eine beruhigende Schlafensroutine.



06 BINDUNG UND HAUTKONTAKT

Verbringe viel Zeit mit deinem Baby, um eine starke Bindung aufzubauen. Hautkontakt ist dabei besonders wichtig. Kuschle, halte und berühre dein Baby so oft wie möglich. Das stärkt die Bindung zwischen euch und fördert das Wohlbefinden deines Babys.



9 Tipps für frischgebackene Eltern

07 BABYS BEDÜRFNISSE ERKENNEN

Lerne, die Signale deines Babys zu erkennen und darauf zu reagieren. Babys kommunizieren durch Weinen, aber auch durch andere Zeichen wie Mimik, Körpersprache und Geräusche. Je besser du die Bedürfnisse deines Babys verstehst, desto leichter wird es dir fallen, darauf einzugehen.



08 UNTERSTÜTZUNG ANNEHMEN

Scheue dich nicht davor, um Hilfe zu bitten. Familie, Freunde oder sogar professionelle Unterstützung können dir in den ersten Wochen und Monaten enorm helfen.



9 Tipps für frischgebackene Eltern

09 LASS DIE ERWARTUNGEN LOS

Jedes Baby ist einzigartig, und es gibt kein "richtiges" oder "falsches" Vorgehen bei der Elternschaft. Lasst euch nicht von den Erwartungen anderer überwältigen. Hört auf euer Bauchgefühl und vertraut darauf, dass ihr die besten Entscheidungen für euer Baby trefft.



Weitere wertvolle eBooks von mir



Das Eltern Magazin

Hier geht es um Themen wie das Wochenbett, die ersten Tage mit Baby, Do's & Dont's, Schlafgewohnheiten, sowie die Rolle des Geschwisterkind

Die Baby Grundausrüstung

Die wesentlichen Dinge für dein Baby systematisch in Kategorien einteilt: Schlafen, Wickeln, Füttern, Unterwegs und Spielen. Ideal für werdende Eltern, die nicht von der Vielzahl an Produkten überwältigt werden möchten.

Das Eltern Magazin - die Hebamme

Es beschreibt, wie Hebammen während der Schwangerschaft, Geburt und im Wochenbett unterstützen. Die Hebamme berät zu Ernährung, Bewegung und gibt wertvolle Geburtsvorbereitungstipps.

Das interessiert Dich auch- Klicke einfach [HIER](#)

Das bin ich!

Ich heiße Janina Umbscheiden und bin die Fotografin hinter JonahLu Fotografie. Ich fotografiere leidenschaftlich gerne und gehe in meinem Beruf als Fotograf in Marburg und Umgebung voll und ganz auf. Ich sprühe voller Ideen und entdecke täglich neue Inspirationen die ich mit euch gemeinsam fotografisch festhalten möchte.

Ganz besonders sind mir die Neugeborenen und ihre Familien ans Herz gewachsen. Diese kleinen Wesen in Bildern festzuhalten ist für mich einer der schönsten Momente in meiner Arbeit. Es macht mich glücklich und bereichert mein Leben ganz enorm. Mein Wunsch ist es, für dich diese unvergesslichen Momente und Erinnerungen festzuhalten.



Deine Janina



Tel. 015901851181



Info@jonahlu.fotografie.com



www.jonahlu.fotografie.com

