

## Tag 1: Selbstfürsorge

Damit du gut für dein Kind sorgen kannst, ist es wichtig, dass auch du deine Bedürfnisse und Gefühle kennst und vor allem: dich vor dem lauten Geschrei schützt!

Das Schreien des Babys ist ein Urinstinkt, um sicher zu stellen, dass es nicht vergessen wird. Das war zu Urzeiten, als Babys noch nicht in Häusern untergebracht waren, passend.

Heute ist das Schreien – gerade in Räumen, die gefliest sind – kaum lange zu ertragen. Laute Geräusche in einem bestimmten Dezibelbereich lösen IMMER Stress in deinem Körper aus.

Um selbst aber gelassener zu bleiben und überlegt dein Kind versorgen zu können, gibt es eine schnelle Möglichkeit, dich zu schützen.

### Aufgabe 1: Kaufe dir heute Ohrstöpsel!

Vielleicht bist du selbst schon auf diese einfache Möglichkeit gekommen :-). Dann besorge dir ruhig noch mehr. Es ist sinnvoll, Ohrstöpsel an verschiedenen Orten zu platzieren, um schnell darauf Zugriff zu haben,

- z.B. im Hausflur,
- im Badezimmer,
- im Schlafzimmer,
- im Windelbeutel und/ oder
- Geldbeutel für unterwegs etc.

Es geht nicht darum, dein Baby gar nicht mehr zu hören! Du wirst trotzdem durch die Ohrstöpsel noch genug hören. Es geht darum, das Schreien etwas abzumildern, um dich damit handlungsfähiger zu machen!

### Aufgabe 2 : Spüre deine eigene Belastung

**Beobachte dich** in der nächsten Schreiphase selbst, während du bei deinem Kind bist!

*Welche Gefühle spürst du?*

*Welche Gedanken kommen dir?*

Teile deine Erfahrungen gerne in der [Facebook-Gruppe der Challenge](#), stelle dort deine Fragen, profitiere von den Erfahrungen der anderen und hole dir Inspiration!

Ich wünsche dir einen guten Einstieg in die Challenge! Morgen kommen wir dann ins Tun mit deinem Baby!

Ich freu´mich drauf und  
grüße dich herzlich,  
Simone