



Gesundheit in der Schwangerschaft

Stress lass nach ...

Am Psychologischen Institut der Universität Zürich wird seit mehreren Jahren untersucht, wie werdende Mütter sich vor zu viel Stress schützen und die Belastung im Alltag reduzieren können. Eigentlich ganz einfach!

♦ **Glauben Sie an die eigenen Fähigkeiten!** Schwangere, die darauf vertrauen, dass sie über genügend Kompetenzen verfügen, um die anspruchsvollen Situationen des Lebens zu meistern, fühlen sich weniger angespannt und schütten geringere Mengen an Stresshormonen aus.

♦ **Sich im Alltag Gutes gönnen!** Untersuchungen mit Schwangeren zeigen, dass kleine Alltagsfreuden das Ausmass der körperlichen und psychologischen Stressreaktion vermindern und selbst die fetale Entwicklung positiv beeinflussen können.

♦ **Stress verarbeiten geht am besten zu zweit!** Teilen Sie Ihre Gefühle, ganz egal ob positive oder negative, Ihrem Partner mit. Er kann nur erahnen, was Schwangersein bedeutet. Schwangere, die

mehr emotionale Unterstützung erfahren, zeigen einen besseren Stoffwechsel und einen rascheren Abbau des Stresshormons Kortisol.

♦ **Holen Sie sich fachliche Unterstützung!** Wenn Sie Fragen haben, unsicher oder gar verängstigt sind, wenden Sie sich an Ihre Hebamme, Frauenärztin oder suchen sie zusätzlich die Unterstützung einer psychologischen Fachperson auf.

♦ **Bindung zum ungeborenen Kind aufbauen!** Bei Stress: Sprechen Sie mit ihrem ungeborenen Kind. Erklären Sie ihm, weshalb Sie gestresst sind und dass das nichts mit ihm zu tun hat. Nehmen Sie sich aber auch Zeit, positiv an Ihr Kind zu denken. Denn nichts hilft effizienter gegen Stress als Glückshormone!

Teilnehmerinnen für Onlinestudie gesucht! Für die Entwicklung eines Fragebogens werden noch schwangere Frauen gesucht, unter www.ichbinschwanger.ch, Rubrik «Aktuelle Studien» -> Entwicklung eines Fragebogens zum psychischen Befinden in der Schwangerschaft.

Quelle: Psychologisches Institut, Universität Zürich

Tolle Stellenanzeige

Mama gesucht

Na, endlich. Dieses Stelleninserat aus der Werbewoche bringt die virtuoson Fähigkeiten jeder Mutter auf den Punkt. Die Stelle ist mittlerweile besetzt.

TEILZEIT ODER FREELANCER

Gefragt ist Kreativität, Kommunikationstalent, Flexibilität, Witz, Humor, Pünktlichkeit, Ideenreichtum, schnelle Auffassungsgabe, Organisationstalent, sicherer Umgang im Social-Media-Bereich, gutes Deutsch, Ehrlichkeit, Zuverlässigkeit, gute Office-Kenntnisse. Einstellungsvoraussetzung ist zudem, ein Kind zur Welt gebracht zu haben.

Geboten wird eine leistungsgerechte Bezahlung, jede Menge Stress, nette Kunden, viel Spass und flexible Arbeitszeiten.

Wünschenswert sind Photoshop-Kenntnisse, Führerschein, gute Menschenkenntnis, gute Nerven, Kenntnisse in Buchhaltung und Büroorganisation.

Warum eine Mama? Mamas sind stressresistent, gut vernetzt, oft bestens ausgebildet und können mit Kindern sowie Kindsköpfen umgehen.