

Stress Vermeidung Schwangerschaft

Beitrag von „Musikmaus“ vom 25. Februar 2005 21:19

Hallo!

Bei meiner letzten Untersuchung beim Frauenarzt wurde mir geraten , kürzer zu treten. Bei genauer Betrachtung, muss ich allerdings sagen, dass ich eigentlich nur noch für die Schule arbeite. Im privaten Bereich habe ich schon alles abgesagt (Musikverein,...). Auch im Haushalt mache ich nicht sooo viel, da viel mein Mann übernommen hat.

Selbst die Unterrichtsvorbereitungen habe ich eingeschränkt (keine wöchentlichen Mathetests mehr, Stunden, die ich in anderen Klassen schon malg erhalten habe hole ich weider vor, Parallelklassen bekommen die gleichen Stunden,...). Ich hab aus meiner Sicht also alles getan, um mir das Leben zu erleichtern und trotzdem empfinde ich es als sehr stressig. Bisher hab ich immer gedacht ich stell mich bloß zu zimperlich an, aber als mein Frauenarzt auch noch gesagt hat ich solle auf jeden Fall kürzer treten, hat mir das schon zu denken gegeben.

Hat jemand von euch vielleicht noch Ideen wie ich den Stress vermeiden, bzw. minimieren kann?

Viele Grüße, Musikmaus