

# **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 eignetlich nur noch für die Schule arbeite. Im privaten Bereich habe ich schon alles abgesagt (Musikverein,...). Auch im Haushalt mache ich nciht sooo viel, da viel mein Mann übernommen hat.

Selbst die Unterrichtsvorbereitungen habe ich eingeschränkt (keine wöchentlichen Mathetests mehr, Stunden, die ich in anderen Klassens chon malg erhalten habe hole ich weider vor, Paralellklassen 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 blos zu zimperlich an, aber als mein Frauenarzt auch ncoh 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

---

## **Beitrag von „sirius“ vom 26. Februar 2005 18:32**

Hallo Musikmaus und alle anderen,

an dieser Stelle möchte ich erst mal Hallo sagen, da dies mein erster Beitrag in diesem Forum ist. Ich arbeite in BaWü an einer Sonderschule für Erziehungshilfe, bin derzeit aber in Elternzeit. Liebe Musikmaus,

ich würde auf jeden Fall den Rat deines Arztes befolgen und versuchen, dich mehr zu schonen. Wie Du schreibst, trittst du ja schulisch gesehen schon kürzer wo es geht, schade finde ich, dass dein Privatleben so ganz ins Hintertreffen gerät. Vielleicht würde es Dir guttun, wenn du zur Musikprobe usw gehen würdest , einfach um abzuschalten und zu entspannen. bei etwas, das dir Freude macht.

Aus Deinen Zeilen lese ich heraus, dass Du Dich vielleicht unbewusst irgendwie unter Druck setzt oder denkts, zuwenig für die Schule zu tun .So ging es mir während meiner Schwangerschaft auch, aber ich habe mir klargemacht, dass momentan nur mein Kind und dessen Gesundheit zählt und alles andere nachrangig ist. Ich habe versucht, meinen Job so gut wie möglich zu machen, aber immer im Rahmen dessen, was ich leisten konnte.

Jetzt ist bei mir das zweite Kind unterwegs und ich versuche, mit meinen Kräften zu haushalten und mir timeouts zu gönnen (was natürlich schwierig ist, da meine Tochter nicht zu kurz kommen darf). Mir helfen Spaziergänge, Einfach mal die Füße hochlegen, mit Freundinnen ratschen, lesen, in meinen Bauch hören, Musik hören usw um mich zu entspannen. Am besten entspannt aber die Freude über meine süße Tochter und die Vorfreude auf ihr Geschwisterchen. Dann kan ich im Alltag alles relaxter angehen. Wichtig sind im Moment nur Du und die Gesundheit Deines Babys! Notfalls würde ich mich von meinem Arzt krankschreiben lassen. Vielleicht konnte ich Dir helfen, viele liebe Grüße, Sirius

---

### **Beitrag von „Musikmaus“ vom 27. Februar 2005 10:44**

Hallo!

Danke für deine Antwort. Ich fürchte du hast Recht damit, dass ich mich unbewusst unter Druck setze. Mein Mann sagt das auch immer. Ehrlich gesagt weiß ich aber noch nicht so richtig wie ich das ändern kann. Aber zumindest ist mir nach deiner Antwort mal bewusst geworden, dass es wirklich so sein könnte. Vielleicht war das schon der erste Schritt.

Ich bin grundsätzlich mal sehr perfektionistisch veranlagt und will alles immer 100%ig machen. Schließlich bin ich meinen Schülern auch verpflichtet. Diese Woche war ich krank geschrieben. Da kam prompt am dritten Tag ein Brief von meinem Siebtklässlern: "Gute Besserung und bitte, bitte, bitte kommen sie schnell wieder!" Bei solchen Botschaften fällt es mir dann wirklich schwer nur an mich und Knirpsi zu denken und da egoistisch zu sein. Aber ich habs geschafft und bin am Donnerstag NICHT in die Schule gegangen, obwohl ich den Schultag vermutlich eingiermaßen überstanden hätte.

Auf jeden Fall danke nochmal für den Denkanstoß!

Gruß, Musikmaus

---

### **Beitrag von „sisterA“ vom 27. Februar 2005 14:59**

Uh, Oh, meine Liebe, ich kenne das!

Es ist unglaublich, wie müde ich am Wochenende und nach der Schule bn!

Alles fällt dem zum Opfer!

Wir sollten uns schonen - unsern Babies zu Liebe!

alles liebe

### **Beitrag von „sirius“ vom 27. Februar 2005 18:15**

Liebe Musikmaus,

aus Deinen Beiträgen hört man heraus, wie engagiert und einsatzbereit du Deinen Beruf ausübst, man merkt, dass du Deinen Schülern qualifizierten Unterricht bieten möchtest und auch als Ansprechpartner für sie da sein willst. Dass du damit Erfolg hast zeigt ja die Reaktion Deiner Klasse, die dir diesen lieben Brief geschickt hat. Das finde ich toll! Klar fühlt man sich den Kids da um so mehr verpflichtet und will immer noch mehr tun.

So ging es mir mit meiner Klasse auch. Wenn ich mal krank war oder sie Probleme hatten klingelte oft bei mir das Telefon, neulich hat sogar ein Schüler nach 1,5 Jahren, die ich jetzt wegen Elternzeit nicht mehr an der Schule bin, bei mir angerufen und wollte einen Rat. Hat mich gefreut, dass da so eine Vertrauensbasis da war.

Mir ist aber auch klar, dass ich ersetzbar bin. Ich begleite meine Schüler eine Strecke des Weges, versuche das Beste mit ihnen zu erreichen, dann gehen sie alleine weiter. Es gibt viele gute und engagierte Lehrer, die ihnen dabei helfen.

Ich merke das ganz deutlich, wenn ich meiner Schule einen Besuch abstatte, der Laden läuft, auch ohne mein Zutun, die Kids freuen sich, mich zu sehen, aber es geht wie gesagt auch ohne mich.

Unersetzlich bin ich dagegen für meine Tochter und sie für mich. Für sie brauche ich meine Kraft und meine Zeit, für sie bin ich rund um die Uhr verantwortlich und ihr Wohl liegt mir mehr als alles andere am Herzen. Ich helfe gerne anderen wo ich kann, das habe ich auch in der Schwangerschaft mit meinen Schülern so gehalten, aber sie kommen und gehen während meine Familie immer das Wichtigste sein wird. Nichts ist wichtiger als mein Kind und seine Gesundheit, das ist die ultimative Grenze dessen, wo ich einen Strich ziehe was Belastung und Einsatz für Schule oder ähnliches angeht.

Du wirst von niemandem einen Orden bekommen, wenn du dich aus falsch verstandenem Pflichtgefühl heraus übernimmst, deine Schüler respektieren dich auch, wenn du jetzt kürzer trittst. Sie werden sich im Gegenteil freuen, wenn es dir und dem Baby gutgeht.

Ich wünsche dir schöne Momente und viel (Vor-)freude mit dem Baby, Sirius

---

### **Beitrag von „elefantenflip“ vom 27. Februar 2005 20:34**

Liebe Musikmaus,

ich kann mich nur den Vorschreibern anschließen. Denk ausschließlich an dich und das werdende Kind. Niemand ist unersetztlich.

Ich habe die gleichen Erfahrungen wie du gemacht - und diese Erfahrung hält immer noch an, denn dieses sich "verantwortlich sein" für die eigenen Kinder und die fremden Kinder führt auch oft dazu, dass ich mich immer wieder mal zerrissen fühle, versuche allen Ansprüchen gerecht zu werden. Manchmal hilft der Abstand aber auch, Dinge realistischer zu sehen, weil ich sie nicht so wichtig nehmen kann.

flip

---

### **Beitrag von „Fabienne“ vom 28. Februar 2005 20:15**

Hallo Musikmaus!

Eigentlich wurde ja schon alles gesagt: versuche wirklich den größten Streß zu vermeiden -das wichtigste ist jetzt dein Baby! Meine kleine Maus ist jetzt fast 6 Wochen alt \*stolz bin\* und ich habe mich nicht wirklich an den Rat des Arztes gehalten, hab, obwohl ich hochschwanger war, 23 Elterngespräche geführt, weiterhin Sportunterricht gemacht usw. .... Total unvernünftig, wie ich jetzt weiß!!

Das hat dann alles dahin geführt, dass ich ab der 33. Woche eine ausgeprägte Schwangerschaftsvergiftung hatte, musste eine Woche stationär in die Klinik, mir wurden die Lungenreifespritzen für die Kleine gegeben usw..... und sie kam dann 4 Wochen zu früh....

ALSO: Beine hochlegen und nur das Nötigste machen - jeder wird das verstehen!!

Liebe Grüsse, Becci

---

### **Beitrag von „sisterA“ vom 28. Februar 2005 20:54**

Hallo ihr Mamis oder werdende!

@ Fabienne: Ich persönlich bin nicht der ;meinung, dass alle verstehen werden, dass man die Beine hochlegt - und tue es deshalb sehr selten!

Denn zumindest in meiner schule wird meine Schwangerschaft nicht gerne gesehen und auch das berufliche Umfelds reagiert nicht soooo wie ich das gehofft hätte!

Aber ich freu mich trotzdem auf mein Baby!  
und arbeite gerne!

alles Liebe  
Isa

---

### **Beitrag von „Grundschullehrerin“ vom 28. Februar 2005 21:16**

so,  
jetzt melde ich mich doch noch zu wort...

der stress war wohl nicht der grund für meine fehlgeburt, trotzdem würde (und hoffentlich werde) ich mir beim nächsten mal mehr ruhe gönnen.  
ich kann mir nicht vorstellen, dass du, wenn du zurückschraubst, weniger tust als manch andere/r. denk' jetzt vor allem an dich und dein baby!

alles gute wünscht eine  
grundschullehrerin

---

### **Beitrag von „FrauBounty“ vom 1. März 2005 00:33**

Hallo Musikmaus,

ich kann mich meinen Vorrednerinnen nur anschließen.  
Ab der 30. Woche war ich krank geschrieben von meiner Frauenärztin aus, weil ich durch den ganzen Stress im Ref heftige Kreislaufprobleme bekommen habe. Richtig bewusst ist mir das geworden, als ich den viel zu schnellen Herzschlag von meinem Kind am CTG gesehen habe.

Einen rat habe ich aber auch nicht - ich musste auch zwangswise aus dem Verkehr gezogen werden...

Gönn dir und deinem Baby Zeit für euch - die zeit geht so schnell vorbei...

Liebe Grüße

---

## **Beitrag von „Musikmaus“ vom 1. März 2005 12:30**

Hallo!

Danke für eure Antworten. Ihr bestätigt alle das was mein Mann schon algne sagt (er freut sich  ). Ich habe eure Aussagen und die Empfehlung vom Arzt inzwischen für mich als Anlass genommen um mal mit meinem Rektor drüber zu reden. er hat mir auch Hilfe angeboten, indem er bei Bedarf einige meiner Stunden übernimmt. Offiziell bleibt alles, und wenn es gar nciht geht, muss ich nur was sagen, dann nimmt er mir die Stunden ab.

Das ist schon mal eine psychische Entlastung, da ich weiß, dass jemand da ist, wenn ich nicht mehr kann.

Manchmal frage ich mich wie das wohl werden wird. Ich bin ja nun erst 22.SSW. 

Ich werde versuchen eure Ratschläge umzusetzen und mich geistig einfach mal von dem Zwang, Druck und in der Situation übermäßigen Pflichtgefühl befreien.

Viele Grüße, Musikmaus

---

## **Beitrag von „sirius“ vom 1. März 2005 16:25**

Liebe Musikmaus,

finde ich toll, dass du dir beim Rektor Hilfe geholt hast, mir waren mein Rektor und die Kollegen auch eine große Hilfe, die mir viel abgenommen haben.

Du solltest dir jetzt aber keinen neuen Stress machen durch "Wie -wird-das erst wenn..." Gedanken, versuche einen Tag nach dem anderen und Woche für Woche zu meistern, Du wirst sehen, das findet sich alles mit der Zeit.

Ich hatte diese Gedanken auch (und habe sie natürlich jetzt, wo das zweite Baby kommt), aber meine Erfahrung ist, dass man in alles reinwächst und die Situationen gut gemeistert bekommt, wenn es soweit ist...

Viele Grüße, sirius 

---

## **Beitrag von „Musikmaus“ vom 1. März 2005 18:09**

Zitat

dass man in alles reinwächst und die Situationen gut gemeistert bekommt, wenn es soweit ist...

Das stimmt... Ich überlege mir immer alle möglichen Situationen und Szenarien was alles sein könnte und letztendlich läuft dann alles super gut ohne irgendwelche Probleme. Hoffen wir, dass es auch in diesem Fall so ist. 

Gruß, Musikmaus