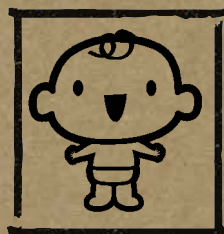


UTE GLASER

# DIE **MAMA** TRICKKISTE FÜR DIE BABYZEIT



*Schlaflose Nächte, Windelschlachten  
und noch Zeit für einen Cappuccino:  
über 200 Tipps und Tricks  
für die beste unperfekte  
Mama der Welt*



**G|U**



## DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

### Darauf können Sie sich verlassen:

Wir bieten Ihnen alle wichtigen Informationen sowie praktischen Rat – damit können Sie dafür sorgen, dass Ihre Kinder glücklich und gesund aufwachsen. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen mehrfach in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

### Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

*Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.*

PF

## VORWORT 7

# STILLEN & FÜTTERN

Stillen als Allergieschutz	10
Zum Stillen wecken?	11
Luxus Stillkissen	13
Thermoskanne griffbereit	15
Fläschchen light	15
Durchschlaf-Fläschchen	16
Doppeltes Bäumchen	17
Getränke auslaufsicher	19
Langärmeliges Lätzchen	19
Dämpfen leicht gemacht	20
Püriertes Elternessen	22
Zweiter Löffel	24
Babynahrung einfrieren	24
<b>E</b>	<b>Verschluckt?</b>
Klopfen!	25

# WICKELN & PFLEGEN

Finger-Thermometer	28
Anziehen mit Bedacht	28
Zwiebeltechnik mit Bodys	29
Wolle-Seide-Body	30
Wollhose gegen Nässe	32
Schuhe aus Fell & Wolle	32
Secondhand-Kleidung	33
Kapuzenbadetuch	34
Windeln zum Wegwerfen	34
Wickeln mit Heizstrahler	35

Wickeln auf dem Boden 36  
Speiseöl zur Po-Reinigung 38  
Popo unterm Wasserhahn 38  
Wunderbare Windelwolle 39  
Bad im Waschbecken 40  
Pflegeprodukte nur selten 40  
Zaubermittel Muttermilch 41  
Ein Zahnpasta-Hauch 42  
Stuhlgang mit Kitzeln 43  
Blähungen bändigen 44  
**Extra Sicherheit:** Pillen außer Reichweite 45

## BABY-SCHLAF

Fester Lebensrhythmus 48  
Heiliger Babyschlaf 49  
Gute-Nacht-Rituale 51  
Schnuller als Schlafsignal 52  
Mittagsschlaf im Freien 53  
Einfacher Mückenschutz 55  
Einschlafhilfe 1: Kinderwagen 55  
Einschlafhilfe 2: Auto 56  
Einschlafhilfe 3: Fahrrad 57  
Spieluhr als Nachtsignal 58  
Sicherer Schlafsack 59  
Kleine Wolldecke 61  
Schlafen lieber kühl 61  
Kleines Licht beruhigt 62  
Bettgefährte zum Kuseln 63  
Im Dunkeln immer stumm 64  
Nachtmahlzeit ohne Licht 64  
Nachts nur Not-Wickeln 65  
Nägel im Schlaf kürzen 65  
Handtuch-Trick bei Husten 66  
Spiegel-Atemtest 68  
Reisebett und -gefährte 68  
**Extra Sicherheit:** Regale fest verankern 69

## BABY-GLÜCK

Ohne Babysprache 72  
Wort-Premieren aufzeichnen 73  
Augenkontakt beim Reden 74  
Erfolgs-erlebnisse gönnen 74  
Herzschlag beruhigt 75  
Verblüffendes Pusten 76  
Kinder als (Lern-)Gefährten 78  
Babyschwimmen 80  
Massagewonne 81  
Lustige Wickelspiele 82  
Singen XXL 83  
Tanzrausch 84  
Höhenrausch 86  
Mobile am Bett 86  
Spielkette Marke Eigenbau 87  
Zimmerschaukel 88  
Rasselnde Geräuschmacher 88  
Spielgestell zum Mitwachsen 90  
Foto des Monats 90  
**Extra Sicherheit:** Tischdecke weg! 91



## UNTERWEGS

- Auf fremden Armen 94
- Kontakt zu Gleichaltrigen 95
- Babydecke als Liegefläche 96
- Kinderwagen-Extras 98
- Kinderwagen mit Kopfkissen 99
- Sportwagen mit Lammfell 100
- Babytrage 100
- Wechselwäsche 102
- Söckchen-Syndrom 102
- Handschuhe mit Band 103
- Startklare Wickeltasche 105
- Praktische Schnullerkette 105
- Erlebnisse zu dritt 106
- Extra Sicherheit:** Den Kinderwagen stets im Blick 107

## HAUSHALT

- To-do-Liste 110
- Dringendes zuerst 110
- Babyschläfchen nutzen 111
- Anrufbeantworter an! 112
- Baby am Schauplatz 113
- Mit Tragetuch flexibel 113
- Wippe als Hilfsmittel 115
- Laufstall & andere Gitter 116
- Herd ist »tabu« 117
- Hilfsmittel Kinderküche 118
- Stoffwindel universal 119
- Staubsaugen als Schlafhilfe 120
- Wäschemengen reduzieren 121
- Aufs Waschmittel achten 122
- Bügeln muss nicht sein 123

- Nur satt einkaufen 125
- Vorräte anlegen 125
- Verbrauchtes notieren 126
- Einkaufszettel mitnehmen 127
- Salatdressing auf Vorrat 127
- Kettenkochen 128
- Sonntags minus eins 129
- Heißwasser-Doppel 130
- Schnellkochtopf 130
- Kühlschrank spezial 132
- Kurzzeitwecker als Helfer 132
- Spülen beim Kochen 134
- Zwischenlager Treppe 134
- Im Beisein des Mannes 135
- Eins nach dem anderen 136
- Fitnessstudio Haushalt 137
- Haushalt-Feierabend 138
- Belohnung beschwingt 138
- Extra Sicherheit:** Kindersicherung entstresst 139

## MAMA-GLÜCK

- Bettmorgen mit Baby 142
- Kick beim Aufstehen 142
- Lächel-Trick 143
- Schminken erlaubt 145





Die Mama-Flasche 145  
 Waage weg! 146  
 Wunschgewicht vorstellen 149  
 Selbstwirksamkeit erhalten 149  
 Wünsche äußern 150  
 ABC-Regel 152  
 Anerkennung beflügelt 153  
 Mama-Pause 154  
 Nur ein Extra am Tag 154  
 Täglicher Spaziergang 155  
 Trainingsgerät Kinderwagen 156  
 Sport wohldosiert 158  
 Auszeit mit Baby 159  
 Freundinnen treffen 159  
 Hobbys pflegen 160  
 Partner einspannen 161  
 Babyfon als Hilfsmittel 162  
 Flexibler TV-Genuss 162  
 Babysitter entlastet 164  
 Verwöhn-Extra 165  
 Kühlung selbst gemacht 167  
 Gurkenglück 168  
 Partys daheim 168  
 Familienfreie Zeit sichern 169  
 Ausschlaftag 170  
 Helfer bei Müdigkeit 171  
 Themenvielfalt bewahren 172  
 Wunsch-Box 173  
 Heilsame Wut-Ventile 173  
 Papa-Anrede – Vorsicht! 174  
 Mama statt »Supermama« 176  
 Sexy Mama 177  
 Sex mal mittags 177  
 Partner als die Nr. 1 178  
 Beziehungs-Dünger 179  
 Rosenblätter-Bett 180  
 SMS aus Liebe 181  
 Ehe-Abend verankern 182  
 Kurztrip zu zweit 184  
 Beruf & Kind? 184  
 Übung: Wenn etwas nervt 186  
**Extra Sicherheit: Aufgepasst  
 im Auto! 187**

# ANTI-STRESS- TIPPS

Nichts geschafft? Normal! 14  
 Positive Routine 18  
 Besuchen statt Besuch empfangen 21  
 Du bist nicht allein! 23  
 Etwas liegen lassen 31  
 Zeitpuffer einplanen 37  
 Sich etwas Gutes tun 43  
 Schöne Erinnerungen beleben 50  
 Tagträumen 54  
 Keine Mami-Rolle spielen 60  
 Das Leben ist nie nur rosig 67  
 Pensum abspecken 77  
 »Es wird so schnell groß!« 79  
 Hier & Jetzt genießen 85  
 Es gibt Hilfe 1 89  
 Es gibt Hilfe 2 97  
 Tapetenwechsel 101  
 Jedes Kind ist anders 104  
 Abstand vom Kind 114  
 Bewegung 120  
 Auf den Bauch hören 124  
 Ohne Perfektionismus 131  
 Jedes Kind wird erwachsen 133  
 Muße sofort 137  
 Dieses Baby war gewollt! 144  
 Möglichst viel Schlaf 148  
 Probleme besprechen 151  
 Am Baby-Rhythmus ausrichten 157  
 Schreien ist normal 163  
 Lieblingsmusik 166  
 Alle Eltern machen Fehler 175  
 Abschied vom Medizin-Fimmel 183

BÜCHER UND ADRESSEN 188

REGISTER 190

IMPRESSUM 192



# WICKELN & PFLEGEN

*Ein Baby zu versorgen braucht Zeit, Umsicht und Geduld.*

*Damit Ihr Kind sich wohlfühlt, müssen Sie viele Handgriffe machen, manche immer und immer wieder. **Es gibt jedoch hilfreiche Tricks, mit denen Sie das Wickeln,***

***Baden und Ankleiden Ihres Babys einfacher meistern – und nebenbei den Babypopo zart und glatt halten!***

## WOLLHOSE GEGEN NÄSSE

### Nur höchst selten waschen

WER SEINEM BABY TAGSÜBER und auch nachts eine kurze Hose aus dicht gestrickter, naturbelassener reiner Wolle über die Windel anzieht, schlägt zwei Fliegen mit einer Klappe: Zum einen nimmt Wolle viel Feuchtigkeit auf, ohne sich nass anzufühlen – so hält sie die Babyhaut selbst dann trocken und warm, wenn die Windel mal überläuft (siehe »Wolle-Seide-Body«, Seite 30). Zum anderen nimmt Wolle – sei es von Schweiß

oder Urin – kaum Gerüche an. So wirkt der kleine Hosenmatz stets proper.

Praktisch und arbeitssparend ist, dass solch eine Wollwindelhose nur sehr selten gewaschen werden darf. Andernfalls verliert sie ihre natürlichen rückfettenden Eigenschaften. Es genügt, die Wollhose ab und zu draußen zu lüften – bereits nach kurzer Zeit riecht sie dank der natürlichen Selbstreinigungsfunktion des Materials wieder neutral. Selbst eine vom Urin feucht gewordene Wollhose bitte nur an frischer Luft trocknen – schon ist sie wieder hygienisch sauber.

## SCHUHE AUS FELL & WOLLE

### Auch für die ersten Schritte gut

IHR LIEBLING MACHT die ersten Schritte? Das ist ein toller Moment, aber keine Eile: Noch geht es ohne Schuhe. Die sind erst nötig, wenn das Laufen eine ganze Weile schon sehr gut klappt. Bis

dahin sind fürs Baby aus Wolle gestrickte »Schuhe« eine warme und bequeme Lösung. Gegenüber dicken Socken haben sie einen Vorteil: ein Bündel zum Zuschnüren. Dieses verhindert in der Regel erfolgreich, dass das Baby dem beliebten »Socken-ausziehen-und-wegwerfen-Spiel« frönen kann. Die Woll-



schühchen bleiben meist am Fuß – vor allem wenn sie mit einem Doppelknoten gesichert sind.

Wollschühchen gibt es nicht nur in Fachgeschäften zu kaufen, sondern kostengünstig auch auf Basaren in der Vorweihnachtszeit. Vielleicht hat ja auch die Oma Lust zum Selberstricken?

Im Winter sind Baby-Lammfellschuhe ohne feste Sohle ideal, vor allem wenn es nach draußen geht. Sie halten die kleinen Füße kuschelig warm. Außerdem eignet sich die robuste Lederaußenseite bestens für die Zeit, wenn Ihr Kind laufen lernt und seine ersten Schritte im Freien macht.

## SECONDHAND-KLEIDUNG

### Preiswert und schadstoffarm

**EIN BABY WÄCHST** unglaublich schnell, sodass es manche Anziehsachen kaum trägt. Das trifft besonders auf das erste Lebensjahr zu. Im Nu wächst es aus den niedlichen Bodys und Stramplern der Größen 56 und 62 heraus. Wünschen Sie sich daher zur Geburt Ihres Kindes ruhig einen Schlafanzug oder einen Pulli in Größe 80 oder 86. Denn später immer wieder Passendes zu kaufen geht ganz schön ins Geld.

Geld spart besonders, wer Verwandte oder Freunde mit älteren Kindern hat, die ihre Babysachen kostengünstig abgeben oder sogar verschenken. Fragen Sie ruhig danach, denn viele Eltern scheuen sich, abgelegte Kleidung ihres Kindes im Bekanntenkreis anzubieten.

Auch wenn Sie gebrauchte Kleidung in Secondhand-Läden, im Internet oder auf Flohmärkten kaufen, schont das die Familienkasse. Zudem veranstalten viele Kindergärten, Grundschulen und Kirchengemeinden ein- bis zweimal jährlich sogenannte »Kinderkleiderbörsen«, auf denen Eltern gebrauchte Kinderkleidung günstig verkaufen. Hier finden Sie meist viele schöne Anziehsachen und können das ein oder andere Schnäppchen machen. Häufig werden auch Spielsachen, Autositze und andere Kinderartikel preiswert angeboten.

Secondhand-Kleidung hat noch einen weiteren wichtigen Vorteil: Sie ist bereits viele Male gewaschen worden und dadurch weniger als Neuware mit Schadstoffen wie Farbstoffen oder anderen ungesunden Chemikalien belastet. Das tut Babys Gesundheit gut.

## ANTI-STRESS-TIPP 9

## TAGTRÄUMEN

## Miniurlaub im Kopf

Der Stresspegel lässt sich senken, wenn Sie sich kleine Tagträume gestatten. Natürlich nicht mitten in einem Gespräch, beim Autofahren oder beruflichen Meeting, wenn Konzentration gefordert ist. Doch falls Sie von den Anforderungen, die Ihr Baby, Partner, Umfeld, Haushalt und womöglich noch ein Job an Sie stellen, arg strapaziert werden, gönnen Sie Ihrem Gehirn ab und zu eine Pause: Tagträumen Sie ein wenig!

Sinnvoll sind Tagträume, in denen Sie bildhaft angenehme Situationen heraufbeschwören. Lassen Sie alles ruhen, blicken Sie beispielsweise aus dem Fenster, schauen Sie ins Weite und erinnern Sie sich an die wunderbaren Strandwanderungen im Urlaub. Versuchen Sie, das Wellenrauschen zu hören und den Sand unter den Füßen zu spüren. Tauchen Sie in die Situation ein und lassen Sie sie lebendig werden. Auch andere Erinnerungen taugen für Tagträume: die himmlische Nacht mit dem Liebsten, das exotische Essen mit Freunden, der schnelle Herbsttritt durch den Wald.

Entspannend ist fürs Gehirn auch, freie Fantasien zu entwickeln: Stellen Sie sich vor, wie es in Paris sein wird, wenn Sie endlich dort sein werden, oder wie der erste Besuch auf dem Bauernhof Ihren Sprössling begeistern wird. Oder visualisieren Sie Erfolge und Wünsche im Kopf, indem Sie sich vorstellen, wie es sich anfühlen wird, wenn Sie Ihr aktuelles Firmenprojekt abgeschlossen haben, mit der Terrassengestaltung schon diesen Monat fertig werden, Ihr Wonnepoppen endlich laufen kann oder Sie das erste Partner-Wochenende ohne Baby verbringen. Das bunte Bild von der Zukunft, das Sie sich vor Ihrem inneren Auge ausmalen, trägt laut wissenschaftlichen Erkenntnissen sogar dazu bei, dass das Vorgestellte tatsächlich eintritt!

Erschrecken Sie nicht, falls Sie plötzlich merken, dass Ihr Tagtraum sich selbstständig hat und Ihnen die Gedanken entglitten sind. Für Ihr Gehirn ist das ein wunderbarer Miniurlaub. Anschließend ist es aufnahmefähiger und kann mit den aktuellen Aufgaben entspannter umgehen.

# EINFACHER MÜCKENSCHUTZ

## Hilft auch gegen Wespen!

IM SOMMER SIND MÜCKEN, Fliegen, Wespen und Bienen unterwegs. Wer sein Baby vor ihnen beim Nickerchen an der frischen Luft (siehe »Mittagschlaf im Freien«, Seite 53, und nachfolgender Tipp) schützen will, braucht keine komplizierten Konstruktionen auszutüfteln: Besorgen Sie sich einfach ein Moskitonetz, das es für Erwachsenenbetten preiswert gibt, und hüllen Sie damit den Kinderwagen komplett ein.

Solch ein großes Mückennetz kann noch bis ins Teenager- oder sogar Erwachsenenalter gute Dienste leisten: überm Bett zu Hause oder auf Reisen in südlichen Gefilden.

*Als ich ein Baby war, hatte meine Mutter Doris eine spezielle Idee, um mich vor Mücken und ihren lästigen Stichen zu schützen: Sie hängte ihren Hochzeitschleier über den Kinderwagen.*

# EINSCHLAFHILFE 1: KINDERWAGEN

## Ruckeln macht schläfrig

ES GIBT KINDER, DIE FINDEN tagsüber partout nicht in den Schlaf. Auch meine Tochter gehörte zu dieser Spezies, oft war sie auch schon nach 20 Minuten wieder wach. Trotzdem spürte ich an ih-

rem Quengeln, dass sie das tägliche Mittagsschläfchen dringend brauchte.

In dieser Situation entpuppt sich ein Kinderwagen manches Mal als wunderbare Einschlafhilfe. Leichtes Schuckeln des Gefährts unterstützt das Einnicken. Wahre Wunder wirkt auch das Ruckeln auf holprigem Waldboden oder Kies.

## HAUSHALT-FEIERABEND

### Der eigenen Ruhe und der Zweisamkeit zuliebe

SO NÖTIG ES IST, DEN HAUSHALT in Schwung zu halten: Machen Sie auch mal Feierabend! Es gibt immer noch etwas, was getan werden könnte. Davon sollte sich jedoch niemand auffressen lassen. Jeder braucht Pausen. Auch wer den Tipp »Im Beisein des Mannes« (Seite 135) beherzigt, sollte dabei das Allerwichtigste im Auge behalten: die traute Zweisamkeit mit dem Liebsten.

Schalten Sie deshalb zügig ab, wenn Ihr Partner vom Job nach Hause gekommen ist und das Baby schlummert. Und wenn es im Haushalt auch kein richtiges Wochenende gibt, so lassen sich die Samstage oder zumindest Sonntage mit einigem guten Willen doch von häuslichen Pflichten weitgehend freihalten. So kommen Sie zur Ruhe, was Ihnen und der gesamten Familie guttut. Diese pflichtenreduzierte Zeit können Sie mit Ihrem Partner zu zweit genießen und – wenn das Baby munter ist – zu dritt.

## BELOHNUNG BESCHWINGT

### ... und versüßt Unangenehmes

JEDE FRAU HAT EIN ODER ZWEI DINGE im Haushalt, die sie absolut nicht mag. Für Maria ist es Bügeln, für Natascha Fensterputzen, für Lara das Säubern der Toilette. Solche Arbeiten schiebt frau gerne vor sich her, sie lauern aber

im Kopf und vermiesen den Tag, bis sie endlich erledigt sind.

Nur wenige Mamas können sich eine Wasch-, Putz- oder Bügelfrau leisten. Zum Glück gibt es einen kostengünstigeren Trick, verhasste Hausarbeiten zu bewältigen: Gönnen Sie sich eine Belohnung! Überlegen Sie vor Beginn der ungeliebten Tätigkeit, womit Sie sich nach

getaner Arbeit belohnen werden: mit einem Blumenstrauß oder mit einem Wannbad, bei dem Ihr Baby auf dem Badfußboden spielt, oder mit einem Stadtbummel ohne Kind, das Sie währenddessen dem Partner oder einem Babysitter in Obhut geben. Dank der Vorfreude auf die Belohnung ist die Arbeit meist schneller erledigt als gedacht.

*Carmen, Mutter von drei Kindern und außerdem in Vollzeit berufstätig, hasst es*

*zu putzen. Wenn das Haus aber unbedingt mal wieder gereinigt werden muss, besorgt sie sich ihre Belohnung bereits vor Arbeitsbeginn: Sie kauft einen Strauß Blumen und legt ihn in die Spüle. Erst wenn sie mit Putzen fertig ist, stellt sie die Blumen in die Vase. Strahlend hat Carmen mir gestanden: »Da freue ich mich dann die ganze Zeit drauf!«*

## EXTRA SICHERHEIT

### Kindersicherung entstresst

Mamas Augen können unmöglich überall sein, zumal ein Baby tagtäglich mobiler wird und seine Umgebung fernab des Schürzenzipfels neugierig erkundet. Deshalb ist es (lebens-)notwendig, einige Kindersicherungen anzuschaffen. Wer sie montiert, entstresst den Alltag gewaltig.

Dies gilt neben Treppengittern (siehe »Laufstall und andere Gitter«, Seite 116) vor allem für **Steckdosen-Kindersicherungen**. Die kleinen Plättchen werden einfach in jede

Steckdose gedrückt. Ohne diese Sicherungen müssten Sie sehr auf der Hut sein und Ihre Augen eigentlich überall haben – was gar nicht geht. Denn Steckdosen üben auf die meisten Babys eine **magische Anziehungskraft** aus, da die »Löcher« in der Wand fast wie ein Gesicht aussehen. Sobald Ihr Baby greifen und robben kann, besteht die Gefahr, dass es auf Tuchfühlung geht und mit seinen Fingerchen die Steckdosen erforscht oder gar leitende Gegenstände hineinsteckt. Das bedeutet

für Ihr Kind Lebensgefahr! In der Küche empfehlen sich Kindersicherungen an den **Türen der Unterschränke**, damit das Baby nicht an Reinigungsmittel gelangt oder es womöglich schweres Porzellan auf die Neugier Nase regnet, wenn der Sprössling mal am Stapel zerrt. Schön ist es, wenn Sie einen Unterschrank unverschlossen lassen, in dem Ihr kleiner Entdecker Plastikschüsseln und Holzlöffel zum »Mitkochen« findet, die er nach Herzenslust ausräumen darf.



# GLÜCKLICH IST BESSER ALS PERFEKT!

Viele Frauen, die Mutter werden, wollen auch diese Rolle zu 100 Prozent ausfüllen – und sind oft geschafft vom neuen Leben mit Baby. Dieses Buch zeigt Ihnen, wie und wo Sie auch mal **loslassen können** und dass **glücklich** oft besser ist als perfekt – für Mutter und Kind!

## Bewährt

Über 200 Ideen, Tipps und Tricks von erfahrenen Müttern helfen Ihnen, das aufregende erste Jahr gelassener, entspannter und fröhlicher zu meistern.

## Umfassend

Sie finden alle wichtigen Bereiche rund um das neue Leben zu dritt: Babypflege, Babyschlaf, Stillen und Füttern, clevere Haushaltshelfer – aber auch Ideen, um sich Freiraum als Frau und Partnerin zu erhalten.

## Extra

Die 30 besten Anti-Stress-Tipps für junge Mütter

WG 467 Säuglinge

ISBN 978-3-8338-3815-6



9 783833 838156

€ 17,99 [D]  
€ 18,50 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)

**G|U**