

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
Babykost einfrieren	24
E	Verschluckt?
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
Erfolgsenerlebnisse 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 Wannabad, 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

G|U