

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

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.



VORWORT

Mama, mach's dir leicht!

»MAMA!« DIESES WORT SAGT vielleicht nur ein einziger Mensch zu Ihnen. Es steht für die außergewöhnliche Beziehung, die Sie und Ihr Baby zueinander haben. Ihr kleiner Schatz sorgt dafür, dass Sie vieles mit anderen Augen sehen, und: Er wirbelt Ihr Leben gehörig durcheinander. Alte Tagesabläufe gelten nicht mehr und neue brauchen Zeit, bis sie Routine werden. Gerade im ersten Babyjahr gibt es für Sie zahlreiche Veränderungen im Familienalltag, für deren Bewältigung eine große Portion Kraft, viel Geduld und ein Schuss Kreativität nötig sind. Dieses Buch ist meine ganz persönliche Ideensammlung, in der ich für Sie über 200 Tipps und Tricks zusammengetragen habe, die Ihren Alltag mit Baby entstressen. Verständlicherweise möchten Sie im Umgang mit dem Baby alles richtig machen. Doch legen Sie Ihre Mama-Messlatte nicht zu hoch! Streben Sie statt nach Perfektionismus lieber nach fröhlicher Gelassenheit. Verabschieden Sie sich von überzogenen Supermama-Ansprüchen und lassen Sie auch mal fünf gerade sein – speziell wenn es nicht direkt ums Wohl Ihres Kindes geht. Muss die Wohnung jeden Tag perfekt aufgeräumt, die Spüle stets blitzblank sein? Nein, es lebt sich bestens auch anders. Seien Sie ruhig bewusst etwas unperfekt! Widmen Sie die gewonnene Zeit lieber Ihrem Baby – etwa mit lustigen Fingerspielen oder einer Auszeit an der frischen Luft. Machen Sie es sich leicht! Leicht machen bedeutet keinesfalls leichtfertig zu handeln. Denn ein Baby großzuziehen ist eine verantwortungsvolle Sache, die es mit Liebe, Umsicht und Respekt anzunehmen gilt. Leicht machen meint, dass Sie mit den praktischen Tipps aus meiner Trickkiste Ihren Alltag vereinfachen, um so Ihr Wohlbefinden zu steigern und Glück und Zufriedenheit Ihres Kindes zu fördern.

Doch so stark die Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Baby auch ist, so sollten Sie eins nie vergessen: Sie sind zu dritt. Ihr Kind gäbe es ohne seinen Vater nicht. Pflegen Sie deshalb auch die Beziehung zu Ihrem Partner! Ihre Liebe zueinander ist das Fundament, auf dem Ihr Baby glücklich heranwachsen kann.

Ute Glaser



STILLEN & FÜTTERN

*Für ein Baby ist alles neu und aufregend. Um sich im Leben zurechtzufinden und ein glücklicher Mensch zu werden, ist es auf liebevolle Unterstützung angewiesen. Es wird Sie viel Energie und Geduld kosten, Tag und Nacht die Bedürfnisse Ihres Babys zu erfüllen. Sein Hunger und sein Durst halten Sie auf Trab. **Doch kleine Kniffe machen es Ihnen leichter, beides zu stillen und die Gesundheit Ihres Babys zu fördern.***

STILLEN ALS ALLERGIESCHUTZ

Toller Nebeneffekt ganz gratis

STILLEN ODER FLÄSCHCHEN GEBEN? Bei dieser Gretchenfrage entscheiden sich die meisten Mütter fürs Stillen. Zum einen, weil sie die innige Zweisamkeit mit ihrem Baby genießen möchten, und zum anderen, weil sie ihm die wertvollen Nährstoffe der Muttermilch gönnen. Nährstoffe sind zwar auch in Fertignahrung enthalten, doch tatsächlich hat Muttermilch eine einzigartige Qualität: Das Stillen ist laut wissenschaftlichen Untersuchungen die einzige anerkannte Vorbeugung gegen Allergien. Stillen Sie Ihr Baby die ersten vier bis sechs Lebensmonate, geben Sie ihm damit einen wichtigen Gesundheitsbaustein mit auf den Lebensweg.

Muttermilch kann Ihr Baby auch dann bekommen, wenn Sie voll oder stundenweise erwerbstätig sind. Denn solange Sie stillen, gilt für Sie das Mutterschutzgesetz. Das heißt, Sie dürfen zweimal täglich mindestens eine halbe Stunde im Job stillen. Am besten organisieren Sie, dass Ihr kleiner Schatz zu Ihnen gebracht wird. Wie die Stillzeiten eingeplant werden, sprechen Sie mit dem Arbeitgeber ab: Entweder stillen Sie zweimal eine halbe Stunde während der regulären Arbeitszeit, oder Sie machen früher Feierabend oder fangen am Morgen später an. Die Stillzeiten sind bezahlte Arbeitszeiten und müssen nicht nachgearbeitet werden. Ist Stillen während der Arbeitszeit für Sie ungünstig? Oder wollen Sie früh das Fläschchen einführen, um selbst größere Freiräume zu haben? Oder soll auch der Vater

gleichberechtigt an der Versorgung Ihres Kindes beteiligt werden? In all diesen Fällen gilt: Versuchen Sie, zumindest in den ersten sechs Lebenswochen mit »Mutterbrust solo« durchzuhalten. Das beugt der sogenannten »Saugverwirrung« vor, die Babys das Trinken an der Mutterbrust verleidet. Dahinter steckt folgendes Phänomen: Das Saugen am Flaschensauger ist anders und viel einfacher als das Saugen an der Brustwarze. An der Brust muss sich das Baby anstrengen, um mit einer speziellen Trinkweise aus Kauen, Saugen und Schlucken an die Milch zu kommen. Dagegen fließt die Milch aus dem Fläschchen fast von selbst ins Mündchen, der Saugreflex wird gewissermaßen verlernt – und das Baby mag nicht mehr aus der Brust trinken. Das kann wiederum zu Milchstau oder verringertem Milchfluss führen und ein vorzeitiges Abstillen nach sich ziehen. Ist das Baby dagegen älter als sechs Wochen, ist es in der Regel schon ein »Profi« im An-der-Brust-Trinken und wird durch ein paar Fläschchen zwischendurch nicht mehr verwirrt.

Falls Sie nach den ersten sechs Wochen das Fläschchen zusätzlich einführen oder auf die Ernährung per Flasche umsteigen möchten, muss Ihr Baby nicht zwangsläufig auf Muttermilch verzichten: Durch Abpumpen kann sie ihm weiterhin zugutekommen. Für Berufstätige gilt auch dann das Mutterschutzgesetz für stillende Mütter.

Eine Milchpumpe können Sie im Fachhandel ausleihen. Bewahren Sie die abgepumpte Muttermilch im Kühlschrank auf (nicht länger als drei bis fünf Tage), bis sie vom Papa oder einer anderen Person im Fläschchen fürs Baby aufgewärmt wird. Gehören Sie zu den Frauen, die sehr viel Milch haben, können Sie sie sogar portionsweise einfrieren. In jedem Fall gilt: Je mehr Muttermilch Ihr Baby bekommt, desto besser wird es vor Allergien geschützt.

Lisa hatte vor Claras Geburt eine Vollzeitstelle und beabsichtigte, den Erziehungsurlaub nicht nur mit Babypflege und Haushalt zu verbringen. Sie wollte ihn zur Fortbildung nutzen, zugleich ihr Töchterchen jedoch ein halbes Jahr voll stillen. Deshalb entschied sich Lisa für eine Fortbildung, die in Wochenendseminaren angeboten wurde. Bei diesen konnte Clara zwischendurch von Papa Tom zur »Nahrungsquelle« gebracht werden.

ZUM STILLEN WECKEN?

Meistens nein, manchmal ja

SELBST BEI DER SEIT JAHRTAUSENDEN geübten Babyversorgung, bei der bestimmte Regeln eigentlich schon lange feststehen müssten, gibt es immer wieder Trends. Erst sollten Neugeborene auf dem Rücken schlafen, dann mal auf dem Bauch, mal auf der Seite und nun wieder auf dem Rücken. Sogar beim Stillen hat sich die vorherrschende Meinung gewandelt: Wurde meine Mutter von Hebammen dazu angeleitet, mich alle vier Stunden zum Stillen zu wecken, so ist dies derzeit nahezu verpönt. Babys Schlaf gilt jetzt als heilig, das Neugeborene soll sich zunächst von den Strapazen der Geburt erholen. Gestillt werden soll es nur dann, wenn es hungrig von selbst nach der Brust verlangt. Diese aktuelle Einstellung ist vernünftig, weil sie sich an den Bedürfnissen des Kindes orientiert. Es ist wichtig, Babys Schlaf zu schützen ([>](#)). Doch nicht immer und nicht um jeden Preis! Manchmal ist es durchaus sinnvoll, dass Sie Ihr Baby wecken, um es zu stillen. Hebammen kennen besonders drei Situationen, in denen dies ratsam sein kann:

- Wenn das Neugeborene erst ein bis zwei Wochen alt ist: Dann sollten Sie Ihr Baby tagsüber regelmäßig nach drei bis vier Stunden zum Stillen wecken, falls es nicht von selbst aufwacht, weil es Hunger hat. So sorgen Sie dafür, dass es ausreichend Flüssigkeit bekommt. Nachts sollten Sie jedoch aufs Wecken verzichten!
- Wenn eine Mama sehr viel Milch hat, sodass die Brüste schmerzen: Ist das bei Ihnen der Fall, dann können Sie Ihr Baby zum Stillen wecken – aber frühestens nach vier Stunden. Wecken Sie es jedoch nur tagsüber, nachts

sollten Sie es schlafen lassen und nur stillen, wenn Ihr Baby von alleine aufwacht, weil es Hunger hat.

- Wenn das Baby etwa ein halbes Jahr alt ist und nachts schon sechs oder sieben Stunden am Stück schläft: In diesem Fall können Sie sich selbst erholendes Durchschlafen schenken, wenn Sie Ihr Baby vorm Zubettgehen noch mal wecken und eine zusätzliche Stillzeit einführen. Konkret heißt das: Wenn Sie Ihr Baby beispielsweise um 20 Uhr stillen, wird es gegen 3 Uhr nachts hungrig wach – und Sie werden aus dem Schlaf gerissen. Stillen Sie Ihr Kind dagegen noch mal gegen Mitternacht, wenn Sie selbst ins Bett gehen, wird es bis etwa 7 Uhr schlafen – das tut Ihnen beiden gut.

Achten Sie auf Ihr Baby, aber hören Sie auch auf Ihren Körper. Ignorieren Sie keinesfalls seine Warnsignale, wie das Spannen in der Brust, und ziehen Sie im Zweifelsfall eine Hebamme zurate. Legen Sie also keine genauen Stillzeiten fest, sondern stillen Sie so, wie es für Ihr Baby und für Sie selbst am besten ist.

Anja konnte kurz nach der Geburt ihrer ersten Tochter wie so viele Frauen vom Milcheinschuss kein schönes Lied singen. Da die Hebammen ihr im Krankenhaus rieten, ihr Baby schlafen zu lassen, damit es sich von den Strapazen der Geburt erholen könne, stillte sie das Mädchen mit teilweise großen Abständen. »Dann wachte meine Lea auf, hatte Hunger, die Brust war prall, das Saugen schwer«, erzählte mir Anja. Eine Erfahrung, die viele Erstmütter machen. Es kam zu einer Brustentzündung mit Fieber. »Beim zweiten Kind war ich schlauer«, verriet mir die inzwischen dreifache Mutter. »Ich weckte meine Sophie von Anfang an spätestens nach vier Stunden, stillte sie – und alles verlief harmonisch.« Der Milcheinschuss war erträglicher, das Baby zufriedener und das Stillen leichter – zu einer Brustentzündung kam es nicht.

LUXUS STILLKISSEN

Auch als Babynest verwendbar

ZUGEgeben, EIN STILLKISSEN müssen Sie nicht kaufen. Denn beim Stillen lässt sich der Arm auch auf einem großen Sofakissen oder einer Sessellehne abstützen, um unter dem Gewicht des saugenden Babys nicht zu ermüden. Solch ein Stillkissen ist ganz klar ein Luxusartikel. Zumal es recht teuer ist, zudem sperrig und nach der Babyzeit gänzlich überflüssig. Trotzdem schwören viele Mütter auf ihr Stillkissen und empfehlen es weiter. Denn wer tagtäglich mehrfach stillt, weiß zu schätzen, dass das Stillkissen genau die richtige Höhe hat, um den Arm entspannt ablegen zu können. Es hat auch eine ideale Füllung, die stützt und zugleich weich nachgibt.

Falls Ihr Baby aus dem Fläschchen trinkt, macht sich das Stillkissen ebenfalls als Arm- und Rückenstütze für Sie nützlich. Und manche Mamas benutzen es sogar ganz ohne Baby – beispielsweise auf der Couch beim Fernsehen. Praktisch ist ein Stillkissen übrigens auch als Begrenzung beziehungsweise Schutz für Ihr Kind, solange es sich noch nicht drehen kann: Legen Sie das Baby auf die Couch oder eine Decke und legen Sie dann das Stillkissen mit etwas Abstand U-förmig um den kleinen Körper herum. In diesem kuscheligen Babynest fühlt sich Ihr Kind, das vor Kurzem noch von der Gebärmutter eng umgeben war, geborgen. Und Sie können sicher sein, dass es bei einer plötzlichen ersten Drehung nicht von der Couch herunterpurzelt.

ANTI-STRESS-TIPP 1

NICHTS GESCHAFFT? NORMAL!

Mut zur Lücke

Als Mama eines Neugeborenen haben Sie alle Hände voll zu tun: Sie stehen mitten in der Nacht auf, um zu stillen oder das Fläschchen zu geben. Sie wickeln, singen, spielen, wiegen und versorgen rund um die Uhr Ihren kleinen Schatz. Sie bereiten zudem für sich und Ihren Partner die Mahlzeiten zu, halten das Zuhause in Schuss, organisieren das Familienleben. Und trotzdem: Haben Sie abends das Gefühl, überhaupt nichts »geschafft« zu haben, obwohl Sie sich müde und völlig k. o. auf die Couch fallen lassen? »Was habe ich eigentlich heute den ganzen Tag gemacht?«, fragen sich viele Mütter – zumal wenn die Küche noch unaufgeräumt und die Wäsche wieder nicht gemacht ist. Da sie am Tagesende **wenig Sichtbares vorzuweisen** haben, folgern sie daraus, nichts wert zu sein. Denn die Währungseinheit unserer materiell geprägten Welt ist Geld – und die meisten Mamas verdienen keinen Cent. So fühlen sie sich oft dem Partner wie auch berufstätigen Müttern anderer Kinder unterlegen. Das nagt am Selbstbewusstsein. Machen Sie sich deshalb von Zeit zu Zeit bewusst, dass es völlig normal ist, mit einem Baby nicht alles zu schaffen, was Sie sich vorgenommen haben. **Millionen Frauen** geht es genauso. Sie können abends nicht all die Dinge im Geiste abhaken, die Sie normalerweise im Laufe des Tages – ohne Baby! – erledigt haben, selbst dann nicht, wenn Sie Ihr Pensum abspecken (≥) und manches einfach liegen lassen (≥).

Doch dafür leisten Sie anderes! Lenken Sie Ihren Blick auf die Liebe, die Mühe und die Umsicht, die Sie Ihrem Baby bei Tag und Nacht zukommen lassen. Denken Sie an die Zeiten, in denen Sie Ihr Baby beruhigen, mit ihm spielen und es versorgen. All das kostet genauso viel Kraft wie die Arbeit im Büro, das Verkaufen von Brötchen oder Unterrichten von Schülern. Kein Wunder also, dass Sie abends groggy sind, wenn Sie Ihre Mutteraufgaben **mit ganzem Herzen und Einsatz** erledigt haben. Sehen Sie ruhig all das, was Sie nicht bewältigen können – und akzeptieren Sie es!

THERMOSKANNE GRIFFBEREIT

Speziell nachts eine Erleichterung

WENN DAS BABY VOR HUNGER SCHREIT, schnell bei der Mama der Adrenalinpegel nach oben. Stillen Sie, können Sie Ihrem hungrigen Kind die Brust meistens sofort geben, zumindest wenn Sie zu Hause sind. Dagegen muss ein Flaschenkind erst einmal warten – und wird weitschreien. »Wie bekomme ich das Fläschchen möglichst schnell fertig?«, lautet daher die dringende Frage für alle, die Fläschchen zubereiten. Wasser kochen, Fläschchen füllen, Milchpulver einrühren, die Mahlzeit auf Trinktemperatur – am besten unter fließend kaltem Wasser aus dem Hahn – abkühlen: All das dauert. Das Baby brüllt sich derweil in Rage, und Mama (oder auch Papa) gerät ins Schwitzen. Dieser Prozess lässt sich enorm abkürzen und die Situation entstressen, wenn Sie frühzeitig Wasser kochen und es in eine Thermoskanne füllen. So haben Sie keimfreies, abgekochtes heißes Wasser stets griffbereit. Unterwegs und besonders nachts bedeutet dies eine große Erleichterung, die Ihre Nerven genauso schont wie die Ihres Babys.

FLÄSCHCHEN LIGHT

Wenn der Durst drängt

ES IST IMMER GUT, ein »Fläschchen light« griffbereit zu haben. Denn hat das Baby Hunger, tut es dies meist sehr zügig durch lautes Schreien kund, und nicht immer ist es möglich, sofort die Brust freizulegen oder ein Milchfläschchen zuzubereiten, sei es, dass Sie gerade Handwerker in der Wohnung haben, am Herd stehen oder Auto fahren. In diesen Fällen kann die Situation durch ein »Fläschchen light« entschärft werden: ein Fläschchen gefüllt mit ungesüßtem Tee (gegen Blähungen gut: Fencheltee) oder Leitungswasser. Zögern Sie Mahlzeiten aber nicht unnötig mit einem »Fläschchen light« hinaus, da dies Ihren kleinen Schatz verwirren kann. Und führen Sie es vorsichtshalber auch erst nach der sechsten Lebenswoche ein, um einer Saugverwirrung beim Baby vorzubeugen ([>](#)). Manche Eltern bevorzugen Fläschchen aus Glas. Doch für das »Fläschchen light« ist Plastik vorteilhaft: Es wiegt weniger, sodass Ihr kleiner Liebling sein Fläschchen beim Trinken schon bald selbst halten kann. Das tut dem jungen Selbstbewusstsein gut und fördert die Selbstständigkeit. Außerdem werden Sie entlastet, denn Ihre Hände bleiben frei für anderes.

DURCHSCHLAF- FLÄSCHCHEN

Für ruhige Nächte ohne Hunger

FALLS IHR BABY NACHTS nach einigen Stunden immer wieder wach wird und auch nach drei oder mehr Monaten partout nicht durchschläft, kann das verschiedene Ursachen haben. Oft ist der Grund aber ein ganz einfacher: Ihr kleiner Liebling hat Hunger und wird deshalb wach. Denn selbst wenn ein Baby ausdauernd trinkt, sagt das nichts über die Flüssigkeitsmenge aus, die es zu sich nimmt. Außerdem ist jede Muttermilch individuell zusammengesetzt, und kaum eine Mutter kennt den aktuellen Nährgehalt ihrer Milch. Manchmal reicht er einfach nicht aus, das Baby wird nicht satt. Geben Sie Ihrem hungrigen Liebling versuchsweise vor der Nachtruhe statt der Brust oder zusätzlich zur Brust ein Fläschchen. Mag sein, dass das Durchschlafen nachts dann schon viel besser klappt.

Sie stillen gar nicht, sondern geben Ihrem Baby Flaschennahrung? Dann mischen Sie probeweise am Abend sättigende Schmelzflocken in die Milch – als Durchschlaf-Fläschchen.

Da der erste Griff zur Flasche zugleich immer der erste Schritt zum Abstillen ist und auch das Beifüttern von Flocken für Sie und Ihr Kind einen neuen Abschnitt markiert, ist es klug, wenn Sie zuvor den Rat einer Hebamme einholen. Die Beratung ist für Sie kostenlos, solange Sie stillen, denn dann zahlt die Krankenkasse für die Hebammenleistungen.

Beim Blättern im alten Fotoalbum meines Freundes Jürgen entdeckte ich ein Bild des nicht mal halbjährigen Jungen mit Milchfläschchen. »Hast du gar nicht gestillt?«, fragte ich erstaunt seine Mutter. »Doch«, antwortete sie, »aber der Junge hat so viel geschrien. Da habe ich ihm irgendwann zusätzlich Fläschchen mit Schmelzflocken gemacht – da war's gut. Er hat wohl immer Hunger gehabt.« Dünn ist der inzwischen längst erwachsene Mann trotzdem geblieben.

DOPPELTES BÄUERCHEN

In zwei Etappen gegen Bauchweh

DAS BÄUERCHEN IST EIN KLASSIKER nach jeder Still- oder Fläschchenmahlzeit. Zwar klingt das Wort etwas altbacken, doch das Phänomen bleibt aktuell wie eh und je: Das Bäuerchen ist ein Babyrülps, bei dem störende Luft aus dem Magen entweicht. Denn beim Trinken, sei es an der Brust oder aus der Flasche, schluckt das kleine Wesen nicht nur Milch, sondern auch Luft. Bleibt sie im Bauch, kann sie Bauchschmerzen verursachen. Deshalb sorgt ein Bäuerchen am Ende jeder Mahlzeit dafür, dass das Baby sich wohlfühlt und nach der Sauganstrengung ruhig einschläft.

Da Babys manchmal sogar schon während einer Mahlzeit einschlafen, bevor es zum Bäuerchen gekommen ist, ist es ratsam, zwei Bäuerchenversuche zu starten: ein Bäuerchen nach der Hälfte der Mahlzeit, das andere am Ende.

Ein Bäuerchen lässt sich dem Baby am einfachsten entlocken, wenn Sie es bäuchlings hoch an Ihre Schulter legen, sodass das Köpfchen auf der Schulter ruht. Wenn Sie sich etwas zurücklehnen, sodass Ihr Baby leicht auf dem Bauch liegt, kommt das Bäuerchen oft ganz von alleine.

Ansonsten halten Sie Ihr Kind mit der einen Hand und streicheln oder klopfen mit der anderen leicht seinen Rücken, etwa zwischen den Schulterblättern. Diese Bewegung fördert das Aufstoßen. Klappt es nicht, wechseln Sie einfach mal die Schulter. Oder »setzen« Sie Ihr Baby auf ein Knie, wobei Sie es unter den Armen halten und das Gewicht übernehmen, und schaukeln Sie den kleinen Oberkörper nach rechts und links, als wollten Sie die Seiten

lang ziehen. Durch die streckende Bewegung kann die Luft aus dem Magen leichter entweichen.

Aber aufgepasst: Beim Bäuerchen kommt mit der Luft oftmals auch ein beträchtlicher Schwall Milch aus Babys Mund. Schützen Sie deshalb Ihre (und auch Babys) Kleidung mit einer Stoffwindel oder einem anderen Tuch, das Sie über Ihre Schulter legen, bevor Ihr kleiner Schatz sein Bäuerchen macht.

Woher das etwas seltsame Wort »Bäuerchen« kommt? Es ist eine Verkleinerung von »Bauer«. Nach dem Ende des Mittelalters fanden Bürger es unfein, bei Tisch zu rülpsen, doch die Bauern kümmerte dies meist wenig. Rülpste ein Bürgerlicher, hieß es daher, er benehme sich wie ein Bauer, ein Kind wie ein Bäuerchen. So wurde aus dem Aufstoßen des Babys das Bäuerchen.

ANTI-STRESS-TIPP 2

POSITIVE ROUTINE

Auf Energiesparmodus schalten

Erleichtern Sie sich den Alltag, indem Sie durch regelmäßig wiederkehrende Elemente Routine einkehren lassen. Das können Mahlzeiten zu (relativ) festen Zeiten sein, ein Ritual beim Zubettbringen des Babys, der Ablauf des Badens oder auch spezielle Wochentage, die reserviert sind für gemeinsame Unternehmungen. Kehrt etwas immer wieder, wird es zur Gewohnheit und geht in Fleisch und Blut über, sodass Ablauf und Handgriffe nicht jedes Mal wieder neu durchdacht werden müssen. Das **spart Kraft**. Routine ist also eine Art Energiesparmodus für Mamas.

Ein weiterer Vorteil der Routine ist, dass sie Sie bei Ihren Tätigkeiten und in Ihrer Mutterrolle immer sicherer macht. Und diese Sicherheit fördert als Stress-Killer Ihre innere Gelassenheit.

Außerdem tut Routine auch Ihrem Baby gut. Denn feste Tagesabläufe und **gleichbleibende Tagesbausteine** helfen ihm, sich in der fremden Welt außerhalb des schützenden Bauchs zurechtzufinden. Somit gibt Routine dem Baby Orientierung und das Gefühl, sicher und geborgen zu sein.

GETRÄNKE AUSLAUFSICHER

Reduziert das Putzen, Wischen, Waschen

SOBALD EIN BABY AUS DEM BECHER trinken kann, will es das auch selbst tun. Sehr gut! Doch bei herkömmlichen Tassen und Bechern drohen Ihnen Geklecker oder Scherben, im schlimmsten Fall müssen Sie Ihr Baby sogar komplett umziehen, weil der Inhalt des Bechers auf der Kleidung gelandet ist. All diese zeitfressenden, lästigen Arbeiten lassen sich fast vollständig vermeiden, wenn Sie zeitig eine bruch- und auslaufsichere Trinklerntasse verwenden. Sehr praktisch sind auch Trinkflaschen, die sich hundertprozentig schließen lassen und es nicht übel nehmen, wenn sie mal in die Ecke geworfen werden oder auf den Fliesenboden fallen. Selbstverständlich können Sie Ihr Baby parallel dazu an das Trinken aus einer normalen Tasse gewöhnen – unter elterlicher Aufsicht, versteht sich.

LANGÄRMELIGES LÄTZCHEN

Wenn Kleidungsschutz, dann richtig

LÄTZCHEN GEHÖREN zur Grundausstattung des Babys, sobald es Beikost bekommt. Denn mit dem Essen vom Löffel beginnt die Kleckerzeit: Mal verschwindet nicht alles im Mund oder wird ausgespuckt, mal haut der kleine Esser fröhlich oder widerwillig auf den Löffel, sodass es spritzt. Deshalb: Je größer das Lätzchen, desto besser ist der Schutz für Babys Kleidung. Wenn Sie also vermeiden wollen, dass Ihr Wäscheberg ins Unendliche wächst, sollten Sie Babylätzchen mit langen Ärmeln für Ihr Kleckerkind verwenden – so schön manch andere, möglicherweise liebevoll von der Patentante per Hand bestickte Exemplare auch sein mögen.

Noch empfehlenswerter sind langärmelige Lätzchen, die unterm Stoff eine wasserdichte Kunststoffschicht haben. Diese verhindert, dass Karottensaft und feuchte Speisen auf den Pulli durchsickern. Zugleich saugt der Stoff die Nässe auf. Lätzchen aus Plastik können das nicht, weshalb alles Flüssige von ihnen auf Babys Hose oder sonst wohin tropft. Das können auch Modelle mit Auffangschale nicht immer verhindern. Lassen Sie von diesen Plastiklätzchen die Finger, wenn Sie nicht nach jeder Mahlzeit ans Großreinemachen gehen wollen.

DÄMPFEN LEICHT GEMACHT

Ein einziges Gerät, das gart und püriert

WENN SIE FESTE NAHRUNG bei Ihrem Baby einführen, ist es besser, die Karotten, Kartoffeln oder anderes Gemüse zu dämpfen anstatt zu kochen. Das ist schonender, denn so bleiben mehr Vitamine und andere gesundheitsfördernde Stoffe in der Mahlzeit erhalten. Sofern Sie keinen Schnellkochtopf benutzen ([≥](#)) oder falls Babys Portion (noch) nicht vom Elternessen abgezweigt wird ([≥](#)), gibt es zwei Möglichkeiten, die kleine Menge fürs Baby schonend zuzubereiten:

- Benutzen Sie ein Dämpfsieb (auch Dampfgareinsatz genannt). Dieses Zubehör ist in verschiedenen Größen aus Metall oder Silikon erhältlich und lässt sich in einen normalen Kochtopf, der mit etwas Wasser gefüllt wird, einfach hineinstellen oder -hängen – über der Wasserlinie. In das Sieb legen Sie beispielsweise zwei Karotten und eine Kartoffel oder anderes. Da unter dem Sieb das Wasser kocht, wird das »schwebende« Gemüse im Wasserdampf gegart. Den Deckel sollten Sie währenddessen möglichst geschlossen lassen, da bei jedem Nachschauen der Wasserdampf entweicht – das verlängert den Garprozess (und erhöht die Energiekosten) unnötig. Ist das Gemüse fertig, wird es mit einem Mixer püriert.
- Schaffen Sie ein Elektrogerät an, das beides kann: dämpfen und pürieren. Das vereinfacht und beschleunigt das Zubereiten der Babymahlzeiten. Im Handel gibt es

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2015

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2015

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Reinhard Brendli

Lektorat: Irmela Sommer

Bildredaktion: Nadia Gasmi

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Simone Sauerbeck

 ISBN 978-3-8338-4959-6

2. Auflage 2017

Bildnachweis

Coverabbildung: Hans Döring, Michael Wirth

Fotos: Corbis, F1 Online, Hans Döring, Fotolia, Getty Images, Masterfile, Picture Press, Plainpicture, Stocksy, Superbild / Your Photo Today, privat, Michael Wirth

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-4959 08_2015_01

Das vorliegende E-Book basiert auf der 2. Auflage der Printausgabe.

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



DIE GU-QUALITÄTS-GARANTIE

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem eBook das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren.

Alle Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Sollten wir mit diesem eBook Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr eBook jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um.

Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können.

GRÄFE UND UNZER Verlag

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail:

leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 – 72 37 33 33*

Telefax: 00800 – 50 12 05 44*

Mo-Do: 9.00 – 17.00 Uhr

Fr: 9.00 – 16.00 Uhr

(gebührenfrei in D, A, CH)*

Ihr GRÄFE UND UNZER Verlag

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.