

TOPP

Susanne Pypke

Improvisation ist
das halbe Leben!



TRICK 17

Schwangerschaft & Baby

222 Lifehacks für glückliche
Mütter und Babys



Die besten Tipps!



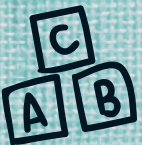


TRICK 17

SCHWANGER- SCHAFT & BABY

**222 LIFEHACKS FÜR
GLÜCKLICHE MÜTTER UND BABYS**

Inhalt





Vorwort 4
Checklisten 308
Register 312
Die Autorin 316
Fan-Edition 318
Impressum 333



Vorwort

Irgendwann ist es soweit - und das Abenteuer Familie beginnt. Eins ist klar: Die Zeit, die nun folgt, wird dein Leben ordentlich auf den Kopf stellen.

Gute Vorbereitung ist jetzt alles, sollte man meinen. Doch wenn dein Babybauch immer runder wird und du nicht mehr in deine Kleider passt, wenn dein Kind einfach nicht einschlafen will oder wenn die ersten Zähnen Kummer bereiten, dann ist guter Rat oft teuer.


Wie gut, dass es für all diese Probleme und Herausforderungen Lösungen gibt, die nicht gleich das ganze Geld oder deine kostbare Zeit auffressen!

Improvisation ist die hohe Kunst - das weiß ich seit der Geburt meiner Kinder.



Schlauer Tricks und raffinierte Kniffe kann man einfach nie genug auf Lager haben! Wie komme ich mit dickem Babybauch in meine Schuhe hinein? Wie wasche ich das Shampoo aus den Haaren, ohne dass mein Kind protestiert? Und wie bekomme ich die Karottenflecken aus dem Lieblingspulli heraus? In diesem Buch findest du 222 Ideen, die dein Leben während der Schwangerschaft und mit Baby erleichtern. Viele haben mir selbst geholfen - bei manchen wäre ich froh gewesen, hätte ich sie früher gekannt! Lass dir von den Hacks in diesem Buch unter die Arme greifen und dich zu eigenen kreativen Lösungen inspirieren. Ich wünsche dir Gelassenheit und einen guten Start ins Familienglück!

Susanne Pythe



Mehr zum
Thema Lifehacks
findest du auf
www.trick17-dasbuch.de!





Wellness
&
Pflege



1

Erfrische deine Beine
an heißen Tagen
mit frischem Minz-
wasser aus der
Sprühflasche.





Sich selbst und seinem Baby mit der täglichen Pflege etwas Gutes tun – das ist wahres Glück auf Erden. Hier findest du praktische Tipps für das tagtägliche Pflegeritual, aber auch kleine Kniffe, die ganz schnell deine Batterien wieder aufladen und das Wohlbefinden während der Schwangerschaft steigern. Und wenn sich der süße Fratz als Pflegemuffel entpuppt, hat dieses Kapitel auch dafür ein paar Tricks parat. Das tut dann beiden gut – Mutter und Kind.

2

HAUTPFLEGE

10

Wellness & Pflege

Ein gutes Öl gegen juckende und spannende Haut in der Schwangerschaft findest du mit Weizenkeimöl im Bio-Supermarkt. Wer mag, peppt dieses mit etwas Mandelöl und/oder Jojobaöl auf und kreiert so eine ganz individuelle Mischung. Vermische das Öl in deinen Händen mit etwas Wasser zu einer Emulsion und reibe dich damit ein. Das spendet deiner Haut Feuchtigkeit, da das Öl das Wasser bindet.



Seite 16 verrät dir, wie du trockene Babyhaut mit Öl pflegen kannst.

Eine Greifzange wird dir in der Schwangerschaft viele gute Dienste erweisen.



Armver- **3** längerung

Schließe Frieden mit deinem runden Babybauch und der dadurch eingeschränkten Beweglichkeit. Nimm einfach eine Greifzange, um die Reichweite deiner Arme zu verlängern. So kannst du Sachen problemlos vom Boden aufheben.

4

Sicheres Zähneputzen

Die Blase und der Würgereiz gehen bei schwangeren Frauen manchmal eine ungute Verbindung ein. Gehe darum immer zuerst auf die Toilette, bevor du dir die Zähne putzt.



Gegen den Brechreiz hilft auch eine
Zahnbürste mit kleinerem Kopf.



Mama– **5** Wasserflaschen

13

Wellness & Pflege

Beschrifte kleine Wasserflaschen mit „Mama“ und verteile sie an deinen Lieblingsplätzen und an Orten, wo du dich viel aufhältst. So wirst du während der Schwangerschaft überall daran erinnert, dass du viel trinken sollst, und hast immer eine Flasche Wasser griffbereit. Übrigens: Auch stillende Mütter sollten viel trinken!



Wenn du mal was anderes als Wasser brauchst, um dich mit ausreichend Flüssigkeit zu versorgen, blättere auf Seite 15.



6 KLEINER STIMMUNGS- AUFHELLER

Schließe deine Augen und massiere ca. 2 Minuten lang mit leichtem Druck die zwei Punkte an deiner Nasenwurzel, an denen deine Augenbrauen beginnen. Das verbessert das Allgemeinbefinden und hilft gegen Müdigkeit.

7 MAMA-COCKTAIL

15

Wellness & Pflege

Alkoholfreie Drinks helfen, den erhöhten Bedarf an Wasser zu decken – und schmecken einfach lecker. Für einen Virgin Caipirinha zuerst die Enden einer Limette abschneiden, anschließend die Limette achteln und in ein Glas geben. 1–2 EL Rohrzucker hinzufügen und die Limetten mit dem Barstößel zerdrücken. Mit Crushed Ice und Ginger Ale auffüllen. Umrühren und genießen!



Ingwer und Limette sind auch gut bei leichter Schwangerschaftsübelkeit (siehe Seite 44)!



Trockene Babyhaut

16

Wellness & Pflege

Sehr trockene Babyhaut kannst du mit gutem Olivenöl verwöhnen. Am besten wärmst du das Öl in deiner Hand etwas vor, bevor du es sanft auf die Haut deines Babys streichst. Du kannst Olivenöl auch als Badezusatz verwenden. Gib zusätzlich etwas (Mutter-)Milch oder Sahne ins Wasser, damit eine Emulsion entsteht und das Öl gut von der Haut aufgenommen werden kann.

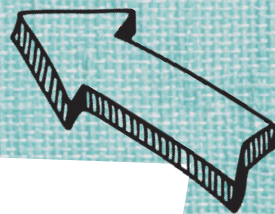


Kinder, deren Haut mit Olivenöl gepflegt wird, sollten einmal am Tag kurz gebadet werden, am besten in klarem Wasser.





Muttermilch wirkt auch bei verstopften Nasen, Neugeborenenakne und wundem Po.



MUTTER- MILCH-BAD **9**

Verwende Muttermilch als Seifenersatz, denn Muttermilch wirkt nicht nur von innen, sondern pflegt und reinigt auch Babys Haut.

10

Tief Luft holen

18

Wellness & Pflege

Das Atmen durch nur ein Nasenloch kann deine Energie positiv verändern. Für mehr Power: Setz dich aufrecht hin, verschließe das linke Nasenloch mit dem linken Daumen, die anderen Finger zeigen entspannt und gestreckt nach oben. Atme 26 Mal lang und tief durch das rechte Nasenloch. Für innere Ruhe: Mach die Übung seitenverkehrt und atme durch das freie Nasenloch.



Die Übung für innere Ruhe hilft auch vor dem Schlafengehen!

HAAREWASCHEN OHNE TRÄNEN

19

Wenn es ans Haarewaschen geht und die Brause angeschaltet wird, verwandeln sich selbst Wasserratten manchmal in kleine Schreimonster. Mit einer Plastikflasche lässt sich das Shampoo ganz einfach ohne Brause aus den Haaren waschen. Und damit auch wirklich nichts in die Augen geht: das Kind an einen festen Punkt an der Decke schauen lassen!



Wellness & Pflege



Stich Löcher in den Deckel und
verwende eine Flasche als Brause.





Ein Waschbeckenbad hat die perfekte Höhe, damit du deinen Rücken schonen und dein Baby sicher halten kannst.

Waschbecken- 12 Bad

Natürlich kannst du dir für die ersten Monate eine Babybadewanne kaufen – oder du sparst dir das Geld und badest die kleine Nixe oder den kleinen Wassermann in deinem Waschbecken.

Badewannen- Verkleinerer

Bade dein Kind, wenn es schon selbstständig sitzen kann, in einem Wäschekorb, den du in die Badewanne stellst. So fühlt es sich sicherer und sein Spielzeug schwimmt nicht davon.



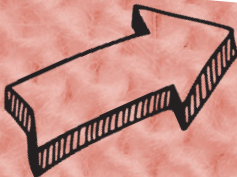
SAUBERER BOXENSTOPP

14

Lege erst die neue Windel unter, bevor du die volle Windel öffnest. So geht beim Windelwechsel nichts daneben, und du musst die Wickelunterlage nicht schon wieder tauschen.



Perfekt auch für unterwegs, wenn du einmal keine Wickelunterlage zur Hand hast.



Entspanntes Wickeln



15

23

Wellness & Pflege

Bastle dir ein einfaches Mobile aus bunten Wollpompons und zwei Zweigen und hänge es über den Wickelplatz. So hat dein kleiner Fratz eine spannende Beschäftigung, und du kannst in Ruhe die Arbeit machen.



Auch der Spielbogen auf Seite 283 ist super als Beschäftigung für Wickelmuffel geeignet!



Wickle die Wolle um die Zinken einer Gabel und binde das Knäuel in der mittleren Öffnung fest ab. Von der Gabel schieben und rundum die Schlaufen aufschneiden. Anschließend in Form schneiden.



WIE IM 16 SCHLAF



Babys schlafen nach 20 Minuten am tiefsten. Jetzt ist die Gefahr gering, dass dein Kleines wach werden könnte. Nutze diese Zeit, um in Ruhe seine Nägel oder Haare zu schneiden oder um andere wichtige Dinge zu machen, die es nicht gerne mag.

17 Spielend eincremen

25

Wellness & Pflege

Dein kleiner Pflegemuffel wehrt sich gegen das Eincremen? Gib etwas Creme in eine kleine Dose und lass ihn sich selbst eincremen. Auf diese Weise wird aus der lästigen Pflicht ein Spiel. Dein Kind wird so mit seiner eigenen Creme beschäftigt sein, dass du in Ruhe den Rest machen kannst.



Kinder ab anderthalb
Jahren lieben dieses Spiel.

18

Sandfreie Fußsohlen

Wenn du Baby- oder Kinderfüße vom Sand befreien willst, reib sie mit etwas Babypuder ein.



Der Puder saugt die Feuchtigkeit auf, und der Sand lässt sich viel einfacher ablösen.



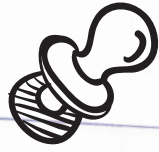


Volle Windel? Mit einem amerikanischen Body wird das Malheur nicht noch größer.

VON OBEN **19** NACH UNTEN

Selbst bei der besten Windel läuft mal etwas aus. Bodys mit einem sogenannten amerikanischen Ausschnitt kannst du dann einfach nach unten ausziehen, statt über den Kopf.





Aha!



Spätestens für die erste Zeit nach der Geburt brauchst du eine Hebamme, die dich und dein Kleines zu Hause betreut. Mach dich schon früh auf die Suche nach einer Hebamme für das Wochenbett, denn es kann je nach Wohnort zu Engpässen kommen. Außerdem hast du so die Möglichkeit, deine Hebamme persönlich kennenzulernen und herauszufinden, ob die Chemie zwischen euch stimmt. Wenn du dich auf den Besuch deiner Hebamme nach der Geburt freust, steigert das enorm dein Wohlbefinden!

Die Suche nach einer Hebamme funktioniert sehr gut über die Landesverbände des deutschen Hebammenverbands, die du unter www.hebammenverband.de/verband/landesverbaende/ finden kannst.

Du kannst übrigens zu jedem Zeitpunkt deiner Schwangerschaft und während der gesamten Stillzeit mit einer Hebamme deiner Wahl in Verbindung treten und sie um Rat fragen!



Gesundheit & Wohlbefinden

Eine Runde Schwimmen
lindert Ödeme in
den Beinen.

20

