

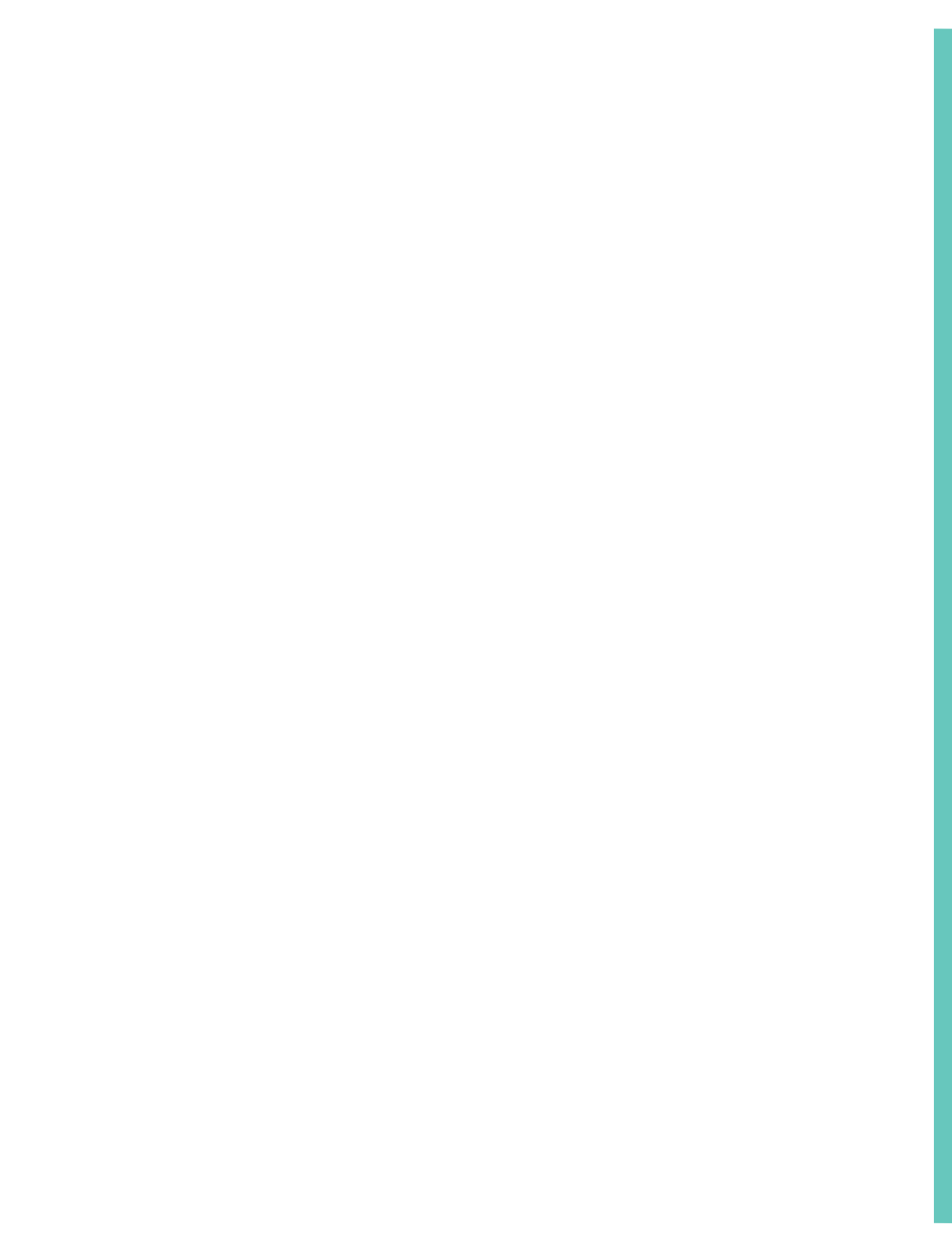
TRICK 17

FAMILIENLEBEN

KEEP
CALM
AND
HACK
IT!



222 LIFEHACKS RUND UM KIND & KEGEL





TRICK 17

FAMILIENALLTAG

LISA WEINRANK

INHALT



KAPITEL 1: S. 6
ALLTAG MIT BABY



KAPITEL 3: S. 70
ORDNUNG & SAUBERKEIT



KAPITEL 4: S. 104
GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN



KAPITEL 5: S. 136
UNTERWEGS & IM URLAUB



KAPITEL 6: S. 164
SICHERHEIT & SCHUTZ



KAPITEL 2: S. 38
ALLTAG MIT KIND



KAPITEL 7: S. 184
ESSEN & TRINKEN



KAPITEL 9: S. 242
PARTYS & KINDERGEBURTSTAGE



KAPITEL 8: S. 210
SPIEL & SPASS

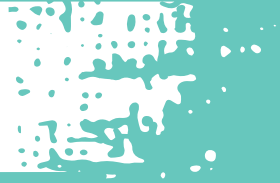


KAPITEL 10: S. 274
NACHHALTIG LEBEN

MAKING OF: S. 302
FAILS: S. 304
CHECKLISTEN: S. 306
REGISTER: S. 312
IMPRESSUM: S. 318



VORWORT



Der Familienalltag ist wie eine Achterbahn – es gibt immer Höhen und Tiefen. Doch nach jedem Tiefgang geht es auch wieder bergauf! Man sollte die guten Phasen mit allen Sinnen genießen – zusammen kuscheln, lachen, weinen, Kuchen backen, tanzen und singen.

In den schwierigen Phasen heißt es für mich immer durchhalten und erfinderisch werden. Mit 3 Kindern habe ich so einiges erlebt: schlaflose Nächte, stundenlanges Stillen, Karottenbreiflecken auf der Wand, Klopapier-Landschaften im Badezimmer und vieles mehr.

Es gab Dinge, die mir mein Leben unglaublich erleichtert haben. Kleine Tipps und Tricks, die unseren Alltag verbesserten, die uns Spaß machten, die Probleme lösten und die für leuchtende Augen sorgten. Und diese Lifehacks möchte ich mit dir in diesem Buch teilen. Jeder Hack wurde von uns ausprobiert und hat sich für uns bewährt.

Das Buch habe ich während unserer Covid-19-Quarantäne geschrieben. Also haben wir alle zusammen an dem Buch gearbeitet, als Familie. Viele Situationen in dem verrückten Coronaferien-Chaos inspirierten mich zu weiteren Tipps. Auf der Tastatur getippt habe ich im Garten, auf dem Sofa, wenn die Kinder schliefen.

Es ist einfach ein unglaubliches Gefühl, etwas Festes zu erschaffen, bisher teilte ich meine Ideen nur auf meinem Blog MamaKreativ. Ich hoffe sehr, dass du in diesem Buch viele nützliche Tricks für dich findest, denn mein größtes Ziel ist dein Leben einfacher zu machen und dir zu zeigen, wie schön Familie sein kann.

Also let's go – tauche mit mir ein in die Welt der Elternhacks!

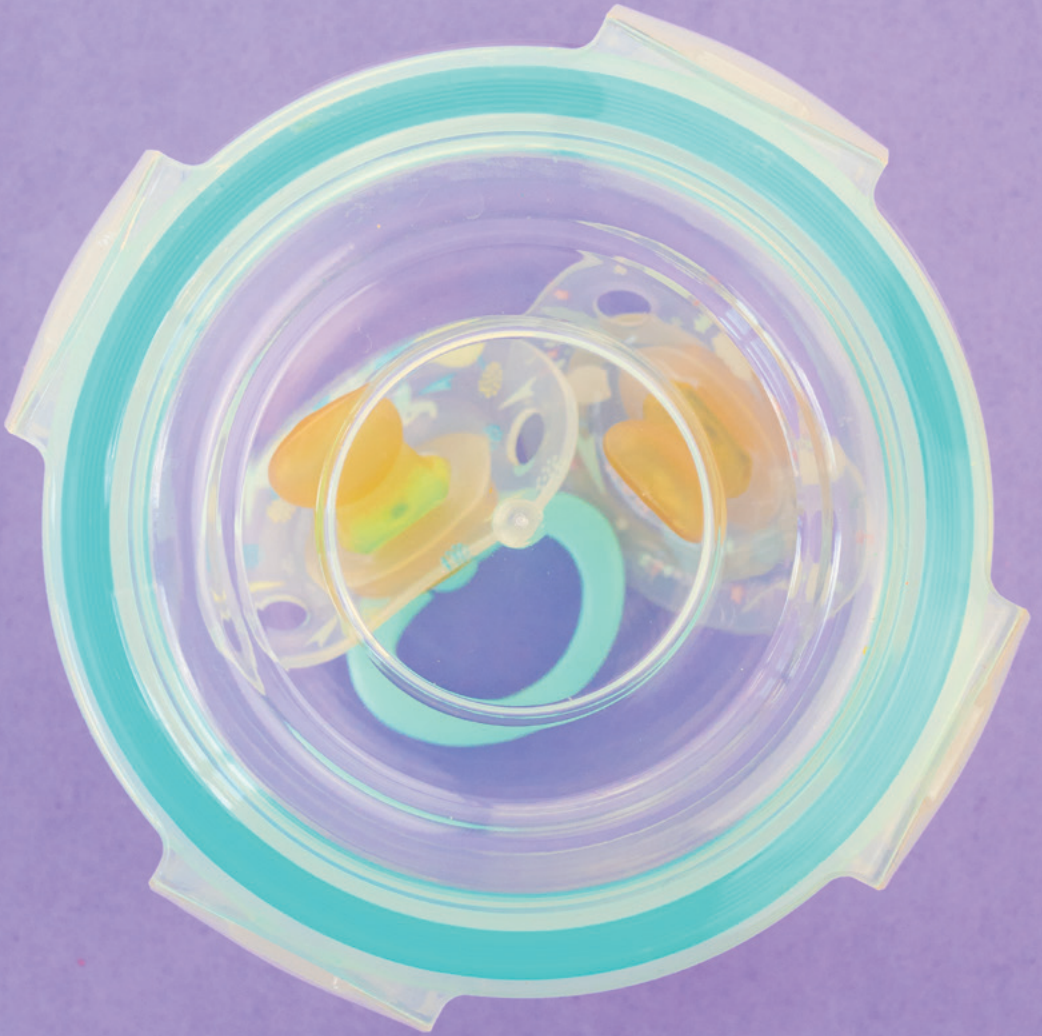
ALLTAG
MIT
Baby



Befestige an dem Hochstuhl deines Kindes ein paar Klebehaken und hänge Lätzchen und Handtücher darauf. So sind diese immer einsatzbereit.

Hast du einen empfindlichen Boden unter dem Babystuhl? Dann lege eine Bürostuhlunterlage darunter. So kannst du die Breiflecken viel leichter abwischen.





Hallo Baby! Das erste Jahr als Familie ist das schönste, aber auch das anstrengendste zugleich. Plötzlich dreht sich die ganze Welt um dieses kleine Wesen und steht für immer Kopf. Kleine Tipps und Tricks helfen dir, diese Zeit zu überstehen und das Beste daraus zu machen. Mein wichtigster Rat-schlag für dich ist aber: Sei nicht zu streng zu dir selbst und genieße das Elternsein. Auch wenn du möchtest, dass alles perfekt läuft, wird es das höchstwahrscheinlich nicht. Für dein Kind bist du trotzdem immer perfekt!

2

HAARGUMMI- TRICK




Welche Seite war da nochmal dran beim Stillen? Schnapp dir ein Haargummi und trage es immer am rechten Handgelenk, wenn du auf der rechten Seite gestillt hast, und am linken Handgelenk, wenn die linke Brust an der Reihe war. Alternativ kannst du eine Still-App herunterladen und dort eintragen, wann und auf welcher Seite du stillst, abpumpst oder zufütterst.

Auch wenn du deinem Baby das Fläschchen gibst, solltest du das abwechselnd auf beiden Seiten tun. Das ist wichtig für deine Körperhaltung und für die Muskulatur deines Babys.

3

NESTBAUTRIEB



Ein Babynest für zu Hause und unterwegs ist nicht nur praktisch, es ist mittlerweile zu einem echten Hype geworden. Doch das kannst du ganz einfach selber machen: Du brauchst dafür nur ein Stillkissen und einen großen Kissenbezug. Stecke das Stillkissen in den Bezug, und schon hast du ein Babynest, in welchem du dein Baby sicher ablegen kannst, ohne dass es rauskullert.

Später kann dein Kind das Babynest als einen kuscheligen Sitz nutzen, z. B. beim Bücherschauen.

4

KLEBETELLER

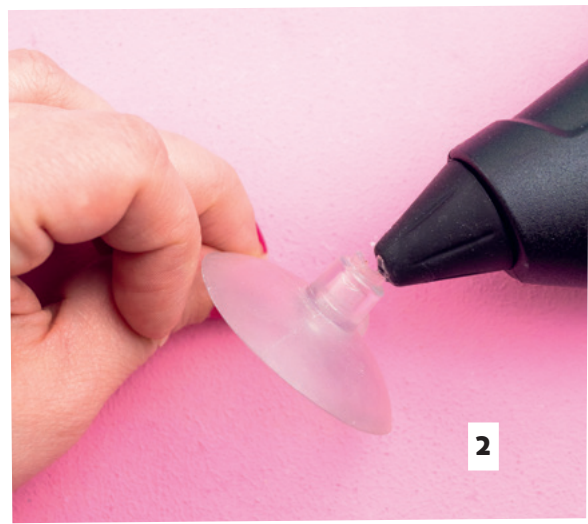


Damit die Schüssel deines Babys nicht ständig umkippt, klebe auf die Unterseite 2 kleine Saugnäpfe.



1 Du brauchst: Eine Heißklebepistole, zwei Saugnäpfe und eine Schüssel.

2 Gib eine Portion Heißkleber auf jeden der Saugnäpfe ...



3 ... und befestige diese unten an der Schüssel.

4 So bleibt die Schale stabil auf dem Tisch stehen bleiben.






5

BADESPIELZEUG AUS DER KÜCHE



Das perfekte Badespielzeug für dein Baby liegt bereits in deiner Küchenschublade! Schnappe dir Becher, Schüssel, Löffel, Siebe und Trichter - dein Baby wird damit total happy sein.

Viele Küchenutensilien kannst du außerdem als Sandspielzeug benutzen.



6

WICKELKÖRBCHEN UNDERCOVER



Die Windeln liegen einfach überall herum? In einer Dose oder in einem Geschenkkarton versteckt, „stört“ das Wickelzubehör nicht die Umgebung. Euer Besuch wird niemals draufkommen, dass in der schönen Dose Windeln, Feuchttücher und Wickelunterlagen liegen ... bis ihr tatsächlich euer Baby wickeln solltet.

Ein paar Mülltüten dazupacken, um die Windeln gleich neutralisieren zu können.

7

LAUTLOS-MODUS



Klebe den Lautsprecher bei besonders lautem und nervigem Spielzeug einfach mit Klebeband zu, um die Lautstärke zu reduzieren.

Du kannst auch Pflaster oder Washi-Tape nehmen.

Sichere die Toilettenpapierrolle mit einem Haushaltsgummi vor Babyangriffen, um Klorollen-Landschaften im Bad zu vermeiden.

Was bei den älteren Kindern hilft, findest du auf der Seite 51.



8

KLOROLLENSCHUTZ

Babykleidung nimmt ganz viel Platz in der Wickeltasche weg? Wenn du das Outfit einrollst, nicht mehr!

1 Lege einen Body und eine Hose übereinander ...

1



9

KLAMOTTEN-SUSHI

2



2

... und rolle diese zu einer Rolle.

3

Befestige das Ganze mit den Baby-Socken an beiden Enden. Et voilà, jetzt hast du kompakt verpackte Wechselkleidung für alle Fälle.

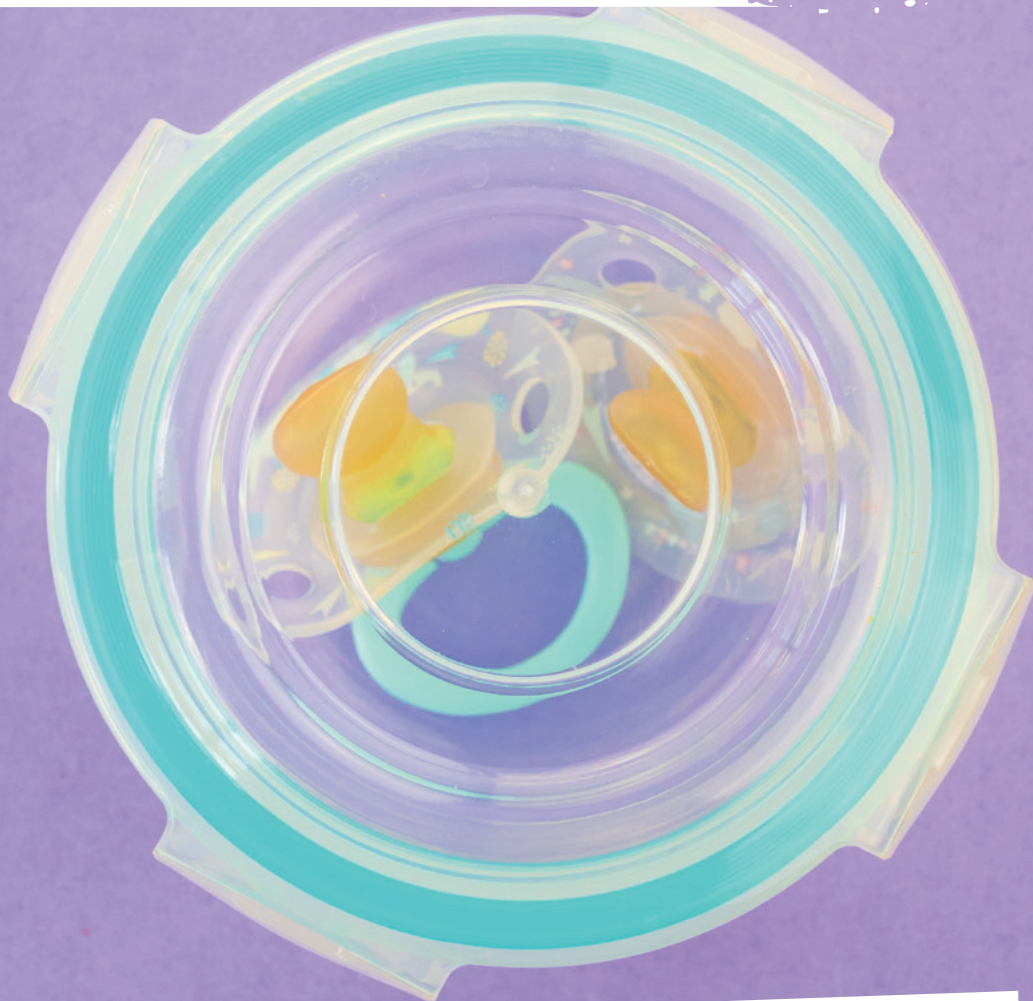
3



Lege die Rolle mit Feuchttüchern, ein paar Windeln und einer Wickelunterlage in einen Gleitverschlussbeutel und drücke leicht die Luft raus. Der Beutel passt in jede Tasche oder in den Kinderwagen und kann dir die ganze Wickeltasche ersetzen.

10

SNULLER TO GO



Es steht der erste kleine Ausflug mit dem Baby hervor? Nimm unbedingt ein paar Ersatzschnuller mit! Nach dem Auskochen oder Sterilisieren die Schnuller abtrocknen und in kleine Dosen verpacken. So hast du immer einen Schnulli zur Hand!

Du kannst die Schnuller im Wasserkocher sterilisieren! Lass dabei einfach den Deckel auf.

Befestige eine Poolnudel mit zwei Bändern an den Betträndern oder am Wickeltisch deines Babys. Daran kannst du nun kleine Spielsachen aufhängen und so für coole Unterhaltung sorgen.

Die Poolnudel kannst du später für die Kindersicherung auf Seite 164 nutzen.



11

POOLNUDEL- SPIELEBOGEN

12

KLEIDERKISTE



Stelle in den Kleiderschrank oder neben den Wickeltisch einen Karton und lege immer gleich die Kleidung hinein, die deinem Baby zu klein geworden ist.

Wenn du eine Kleidungsgröße komplett aussortiert hast, beschrifte die Kiste mit der Größe und verstau sie für das nächste Kind oder verkaufe sie als Paket.

13

ANTIRUTSCH-STRUMPFHOSE



Male mit der Heißklebepistole auf die Knie und Fußsohlen der Strumpfhose Punkte oder Muster, damit dein Baby beim Krabbeln, Hochziehen und Laufen nicht ausrutscht.

Genauso kannst du auch Anti-Rutschsocken machen.



14

BAUCHLAGEN-GYM

Viele Babys liegen leider nicht so gerne in der Bauchlage, obwohl genau diese Position die Rücken- und Nackenmuskulatur des Babys stärkt. Ein Spielkissen ermöglicht die Liegeposition in der Bauchlage und erleichtert gleichzeitig das Abstützen und Aufrichten. Und das ist super easy selbstgemacht!



1

1 Du brauchst dafür nur: eine Kinderstrumpfhose, etwas Füllwatte, Nadel und Faden, Satinband oder Wolle und kleines Babyspielzeug.

2 Schneide ein Bein von der Strumpfhose ab, fülle es mit Füllwatte und nähe das Ende zu.



2




3

Leg vor dein Baby weitere interessante Dinge, die es erkunden möchte, aber mit ein wenig Abstand. Das wird deinen Zwerg bei den ersten Krabbelversuchen unterstützen.

3 Binde mit dem Band oder dem Wollfaden kleine Spielsachen an das Spielkissen fest.

4 Das Baby soll mit der Brust auf dem Kissen liegen und sich mit dem Spielzeug beschäftigen.

A woman with long brown hair and bangs is in a kitchen. She is wearing a black tank top and a patterned baby sling. She is looking up at a stainless steel range hood with her right hand raised towards it. In the background, there is a chalkboard with some writing, a pineapple on the counter, and a stainless steel oven. The lighting is warm and indoor.

**Kaum ein Baby ist ein
Superschläfer ... Manch-
mal ist man völlig
verzweifelt und kann das
Kindlein einfach nicht
zum Schlafen bringen.
Was hilft in diesem Fall?
Die Dunstabzugshaube!
Weißes Rauschen beru-
higt Babys und erinnert
an die Geräusche im Mut-
terleib, vor allem kombi-
niert mit Körperwärme
und gedimmtem Licht.**

Bei manchen hilft auch ein
Staubsauger, ein Ventila-
tor oder eine Waschma-
schine – einfach auspro-
bieren!

15

**SCHLAF, BABY,
SCHLAF**

Schon ganz früh beginnt dein Neugeborenes, seinen eigenen Körper zu entdecken. Glöckchen-Handschuhe und Socken unterstützen dein Baby dabei. Nimm dafür zwei Sockenpaare mit Muster und nähe kleine Glöckchen darauf fest. Ziehe deinem Baby die Socken auf die Hände und Füße, und schon ist es eine Weile mit Musik machen beschäftigt.

Du kannst auch Blumen, Flicker oder kleine Stofftiere aufnähen, die findet dein Baby auch faszinierend.



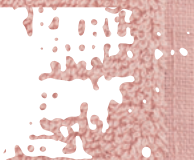
BABYMUSIK



**Lätzchen kannst du aus einem alten
Handtuch selber machen.**

17

AUS ALT WIRD NEU





- 1** Schneide eine passende Öffnung im oberen Teil des Handtuchs aus und schneide das Handtuch bis zum Rand nach oben durch.



- 2** Befestige an der Schnittkante am besten Schrägband (es gibt welche zum Aufnähen oder zum Aufbügeln).



Du bevorzugst Lätzchen mit Ärmel?
Dann besorge lieber gleich einen
Kindermalkittel – den kann dein
Sonnenschein noch jahrelang nutzen!

- 3** Zum Schluss nähe noch zwei Klettunkte an das Lätzchen an.

SCHAL-SICHTSCHUTZ



Wenn du dein Baby in Ruhe stillen oder füttern möchtest, verknote zwei Enden deines Schals miteinander. Hänge den Schal über eine Schulter und lege dein Baby hinein. So hat auch dein Kind weniger Ablenkung und schläft schneller ein.

Den Schal kannst du dir nach der Benutzung einfach wieder um den Hals binden.