



Presseinformation

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**

192 Seiten mit Fotos

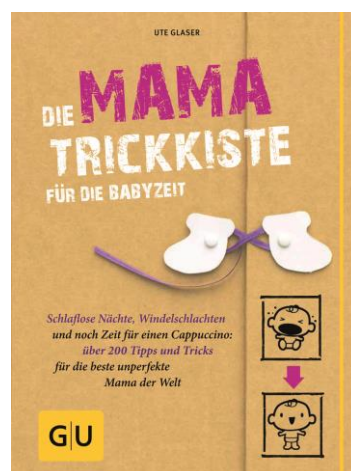
Format: 16 x 21,5 cm, Hardcover

17,99 € (D) / € 18,50 (A) / 24,50 sFr

ISBN 978-3-8338-3815-6

Erscheinungstermin: August 2015

 Auch als
eBook
erhältlich.



Lieber glücklich als perfekt

Wenn das Baby endlich da ist, ist plötzlich alles neu und aufregend. Doch trotz des Babyglücks wird jungen Müttern manchmal mulmig zumute. Die neue Rolle als Mama, die vielen Aufgaben, die man plötzlich zu meistern hat, gepaart mit Schlaflosigkeit, können einen schon einmal zur Verzweiflung bringen. Wie gut, dass es Mütter gibt, die all das schon durchlebt haben. Und gut, dass unsere Autorin Ute Glaser eine von ihnen ist, und dass sie durch unzählige Gespräche mit anderen Eltern die besten, garantiert funktionierenden, vielfach erprobten Tipps und Tricks für eine entspannte Babyzeit herausgefunden und gesammelt hat. Für den GU Ratgeber **Die Mama-Trickkiste für die Babyzeit** hat sie diese zusammengefasst.

Über 200 clevere und witzige Ratschläge helfen dabei, den Alltag mit dem Winzling gelassen und fröhlich zu meistern. Seit der Geburt kündigt sich ständig Besuch an? Mama-Trickkisten-Tipp: Lieber besuchen statt Besuch empfangen. So kann die eigene Wohnung aussehen wie sie will und wie lange der Besuch dauert, entscheidet man selbst. Das Baby windet sich beim Nägelschneiden und zieht das Händchen weg? Mama-Trickkisten-Tipp: Warten bis das Kleine schläft und dann ruckzuck die Nägel kürzen. Nach „Problemzonen“ eingeteilt, finden sich in **Die Mama-Trickkiste für die Babyzeit** Ideen aus allen wichtigen Bereichen rund um das Leben mit Kind: Stillen und Füttern, Wickeln und Pflegen, Babyschlaf, Babyglück, Unterwegs, Haushalt und Mama-Glück. Hilfreich für junge Mütter: Über 30 Anti-Stress-Tipps lenken den Blick aufs Wesentliche und sorgen dafür, dass mehr Zeit bleibt, das Familienleben zu genießen.

Die Mama-Trickkiste für die Babyzeit schenkt frischgebackenen Müttern eine Fülle an bunten Ideen für mehr Gelassenheit. Frei nach dem Motto: Lieber glücklich als perfekt, zeigt Glaser, wie befreiend es ist, die Ansprüche an sich selbst herunterzuschrauben und sich zuzugestehen auch Fehler machen zu dürfen. Denn nein, die Küche muss nicht immer tip top aufgeräumt sein. Und ja, ich darf manchmal wütend auf mein Kind sein und diese Woche lade ich die Schwiegereltern nicht ein. Von Mamas neuer Gelassenheit profitieren aber nicht nur die Kleinen, es bleibt jetzt auch Zeit für kleine Ich-Oasen im Alltag, zum Beispiel mit einem leckeren Cappuccino.

Ute Glaser, Staatsexamen für Lehramt an Gymnasien, unterrichtet stundenweise an einer Schule und schreibt als selbstständige Journalistin für zahlreiche Zeitungen und Zeitschriften. Sie ist Mutter einer Tochter. Die „Mama-Trickkiste für die Babyzeit“ entstand aus eigenen Erfahrungen und aus dem Austausch mit vielen anderen Mamas.