



**GOLDMANN**  
Lesen erleben

## *Buch*

Muttersein ist der härteste Job der Welt, und doch kriegen Sie am Ende immer alles hin. Dieses kleine Kompendium steht Ihnen dabei in den verschiedensten Phasen eines Kinderlebens mit Tipps und Tricks zur Seite. So werden Sie zur Expertin für Kindersicherungen, kennen das Geheimnis des Mickymaus-Pfannkuchens und wissen, wie man sich auf unangenehme Gespräche vorbereitet. *Das Mama-buch* ist frischgebackenen Müttern eine große Hilfe und solchen, die schon länger dabei sind, ein wertvoller Begleiter. Hier erfahren Sie:

- Wie man ein Baby richtig puckt,
- 15 Überlebens Tipps für Kindergeburtstage
- die Wahrheit übers Trockenwerden,
- das Wunder des weißen Rauschens,
- wie man auf unerwünschte Erziehungsratschläge reagiert und vieles, vieles mehr. Alles, was Mütter wissen müssen!

## *Autorinnen*

Heather Gibbs Flett und Whitney Moss sind die Autorinnen hinter dem beliebten Blog *RookieMoms* und dem Mütter-Handbuch *Willkommen im Mama-Club*. Beide leben mit ihren Familien in Berkeley, Kalifornien.

## *Außerdem im Programm*

Das Papabuch (17526)

Heather Gibbs Flett, Whitney Moss

# Das Mamabuch

Souverän in allen Erziehungsfragen

Aus dem Amerikanischen  
von Melanie Wylutzki

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autorinnen und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorinnen beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Classic 95*  
liefert Stora Enso, Finnland.

### 1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Mai 2015

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2013 der deutschsprachigen Ausgabe

Hoffmann und Campe Verlag, Hamburg

© 2012 der Originalausgabe Quirk Productions, Inc.

All rights reserved.

Originaltitel: *Stuff Every Mom Should Know*

Originalverlag: Quirk Books, Philadelphia, Pennsylvania

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck

KW · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17534-5

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



*Für alle Mütter, Stiefmütter,  
Großmütter und Ehemänner*



# Inhaltsverzeichnis

Einleitung . . . . .	11
Worauf es bei Babys ankommt . . . . .	13
Fünf Ausgehtipps für Sie und Ihr Baby . . . . .	14
Wie man ein Baby richtig puckt . . . . .	16
Wie man sein Baby füttert . . . . .	20
Sieben einfache Rezepte für Babynahrung . . . . .	24
Das Wunder des weißen Rauschens . . . . .	27
Flug mit Baby an Bord . . . . .	30
Wie man ein Baby in den Schlaf singt . . . . .	33
Weniger traditionelle Schlaflieder . . . . .	36
Wie man ein Heile-Häschen bastelt . . . . .	37
Was in eine Hausapotheke gehört . . . . .	39
Wichtiger Papierkram . . . . .	45
Wie man andere Mütter trifft . . . . .	48

Werden Sie zum Experten für Kindersicherungen	51
Spickzettel für Erziehungsphilosophien und -trends .....	55
<b>Worauf es bei Kleinkindern ankommt .....</b>	<b>59</b>
Eine lange Wartezeit muss nicht langweilig sein	60
Ein hübsches Foto von Ihrem Kind .....	63
Wie man eine geniale Kuschel-Festung baut ...	65
Die Wahrheit übers Trockenwerden .....	68
Warum ein Ausgehabend für Mütter so wichtig ist .....	71
Fünf phantastische Ausflüge für Wissbegierige ..	76
Vier Rendezvous, für die man keinen Babysitter braucht .....	79
Monster aus dem Kinderzimmer vertreiben ...	82
Sechs Spielsachen, die man in jedem Haushalt findet .....	85
Gesunde Snacks für Kids .....	89
StraÙe laufen so schnell wie ein Auto und andere witzige Fakten über Tiere .....	91
So zieht sich Ihr Kind fast wie von selbst an ...	94
Fünfzehn Überlebenstipps für Kindergeburtstage	97

Fünf tolle Projekte für den Vorschüler . . . . .	101
Wie Sie einen gewissenhaften Bürger erziehen . .	105
<b>Worauf es bei (Vor-)Schulkindern ankommt . . . . .</b>	<b>107</b>
Fünf ganz besondere Dinge, die Sie mit Ihrem Grundschulkind unternehmen sollten . . . . .	108
Wie man auf unerwünschte Erziehungsratschläge reagiert . . . . .	112
Wie man Läuse wieder loswird . . . . .	115
Tipps für Fußballmamis . . . . .	119
Zehn Tricks für ein schnelles Abendessen . . . . .	123
Wie man einen Mickymaus-Pfannkuchen macht . . . . .	127
Wie man Kaugummi wieder aus den Haaren bekommt . . . . .	129
Drei einfache Kartenspiele . . . . .	132
Zehn Halloween- und Faschingskostüme auf den letzten Drücker . . . . .	135
Wie man Kindern das Kochen beibringt . . . . .	140
Küchenaufgaben für Ihr Kind . . . . .	142
Einige Spiele für die Autofahrt . . . . .	144

Worauf es bei Teenagern ankommt (und in der Zeit danach) . . . . .	149
Fünf Aktivitäten, die Ihrem Teenager und Ihnen Spaß machen werden . . . . .	150
Wie man sich auf unangenehme Gespräche vorbereitet. . . . .	153
Rüsten Sie Ihr Haus für den schulischen Erfolg Ihres Kindes aus . . . . .	156
Sicherheit im Internet . . . . .	159
Die unbemerkte Umarmung . . . . .	162
Drei Gerichte, die ein Jugendlicher beherrschen sollte. . . . .	164
Wie man negativen Gefühlen eine positive Note verleiht . . . . .	167
Videoaufzeichnungen bei Veranstaltungen . . . . .	170
Fakten, die Sie kennen sollten, die wir Ihnen aber nicht nennen können . . . . .	174
Register. . . . .	175

# Einleitung

Sitzen wir nicht alle, die wir das Glück haben, den ehrenwerten Titel »Mama« zu tragen, in einem Boot? Wir sind davon überzeugt, dass es in diesem Zusammenhang kein Konkurrenzdenken gibt, weder unter Befürwortern des Stillens oder der Flaschenernährung noch zwischen Fans von Stoffwindeln beziehungsweise der Einwegwindel. Vielmehr fühlen wir uns als eine Gemeinschaft, ein geheimer Club, dem jede Frau beitreten kann. In diesem Buch werden wir Ihnen von unseren eigenen Erfahrungen und von den Dingen, die uns andere Mütter beigebracht haben, berichten. Wir hoffen, dass Sie die Tipps, die für Sie sinnvoll erscheinen, annehmen und diese kleinen Weisheiten weitergeben werden.

Jeder Elternratgeber beschäftigt sich damit, wie man sich korrekt um seine Brut kümmert und was man in Sachen Ernährung beachten sollte, doch nur wenige geben auch Tipps, die Hilfestellung fürs alltägliche Leben geben:



Heather Gibbs Flett, Whitney Moss

## **Das Mamabuch**

Souverän in allen Erziehungsfragen

Little Book, Broschur, 176 Seiten, 11,5 x 15,5 cm

ISBN: 978-3-442-17534-5

Goldmann

Erscheinungstermin: April 2015

Das perfekte Geschenk für jede Mama!

Muttersein ist der härteste Job der Welt und doch kriegt Mama am Ende immer alles hin. Dieser kleine Helfer steht ihr dabei in allen Phasen eines Kinderlebens mit Tipps und Kniffen zur Seite. So wird das Haus schnell babysicher, die Wartezeit beim Arzt entspannter und man erfährt auch, wie man mit seinem pubertierenden Sprössling einen gemeinsamen Abend verbringt, der allen Spaß macht. »Das Mamabuch« ist frischgebackenen Müttern eine große Hilfestellung, und solchen, die schon länger dabei sind, ein wertvoller Begleiter.