

BabyCafé Online | 20.11.2020

**Thema:** Wie kann ich mir als Mama den Alltag erleichtern?

**Experte:** Ebru Toktas, Mama und Krankenschwester



## Wie kann ich mir den Alltag als Mama erleichtern?

Hier sind Ideen, wie ich mir meinen Alltag mit zwei Kleinkindern versuche zu erleichtern. Ich hoffe, auch euch könnten ein paar Ideen gefallen und hilfreich sein. Lasst es mich doch wissen, indem ihr mir eine E-Mail schreibt- [ebru91@gmx.ch](mailto:ebru91@gmx.ch)

### Schlaf

- eines der wichtigsten Voraussetzungen, um den Alltag positiv gestalten zu können
- täglich mit dem Kind am Mittag mitschlafen bzw. ein Powernap machen → mit mehr Energie kann man effizienter arbeiten
- wenn das Kind in der Nacht häufig aufsteht, selbst nicht zu spät ins Bett gehen
- sich am Wochenende zum Ausschlafen mit dem Partner abwechseln, Samstag Papa und Sonntag Mama
- wenn das Kind große Schlafschwierigkeiten hat, sodass es einen sehr belastet → Schlafgewohnheiten versuchen zu ändern. Benötigt zwar auch sehr viel Energie, aber nachher ist es dafür besser
- BabySleepSounds App ist eine Alternative für Mama und Baby, um besser einschlafen zu können oder die Schlafdauer zu verlängern. Sollte aber nicht zu oft genutzt werden, ansonsten gewöhnt sich das Baby daran bzw. kann nur noch damit einschlafen.

### Kochen

- Lernturm bauen, Kind kann zuschauen bzw. mithelfen/ausprobieren. Sehr zu empfehlen, wenn das Kind immer getragen werden möchte. Voraussetzung: Kind kann gut Stehen. Anleitung findet ihr hier: <https://wanderlustbaby.de/ikea-learning-tower/>
- Kochbuch anfangen, damit man alle Lieblingsrezepte als Mama zusammen hat. Alternative: Fotos von den gekochten Rezepten machen und auf dem Smartphone einen Ordner erstellen → super, wenn man mal nicht weiß, was man kochen soll.
- am Wochenende ein aufwändiges Rezept kochen, dabei doppelte Menge kochen → gutes Essen macht glücklich. Außerdem kann man es gut einfrieren. So kommen einige Gerichte im Gefrierschrank zusammen, wenn man mal keine Zeit oder keine Lust zum Kochen hat. Mein Ehemann hat dadurch das Kochen lieben gelernt → Win-Win Situation so kann er auch uns mal bekochen bzw. wenn ich mal nicht zu Hause bin, sind die Kinder mit gutem Essen versorgt. Alternative zum Einfrieren: Einwecken/Einkochen.
- wenn man neue Rezepte sucht → nach gesunden Rezepten Ausschau halten d.h. reich an Ballaststoffen, guten Fetten und eiweißhaltig. Hält länger satt, man fühlt sich nach dem Essen besser, lebt gesünder und nebenbei kann man dadurch auch abnehmen. Mit der Zeit kann so die Ernährung umgestellt werden, falls erwünscht.

## **Frühstücksrezepte**

### **Haferflocken als Overnight Oats:**

- Haferflocken oder 7Korn-Flocken von Spar in Milch einweichen in den Kühlschrank stellen und am nächsten Morgen zubereiten. Kann aber auch am Morgen zubereitet werden, benötigt etwas Zeit, bis die Flocken eingeweicht sind. Alternative: in die Mikrowelle bei niedriger Wattzahl
  - mit Griechischem Joghurt oder Skyr Joghurt (reich an Eiweiss und guten Fetten) vermischen
  - frische Früchte reinschneiden oder raspeln, falls gewünscht mit etwas Honig nachsüßen
  - mit Nüssen, Mandeln, Samen (Chia, Leinsamen), Sonnenblumenkernen, Kürbiskernen toppen
- Durch ändern der Früchte und Toppings schmeckt es jeden Tag anders, meine Kinder lieben es

### **Porridge (Haferbrei):**

- warme Variante. Sehr gesund zum Frühstück etwas Warmes zu essen, hilft auch der Verdauung
- kann selbst zubereitet werden, gibt auch sehr leckere Fertigvarianten z.B. Porridge von 3Bears oder Haferbrei Apfel-Zimt von Spar Eigenmarke
- ist sehr schnell zubereitet, leckeres Frühstück auch für Kinder

### **Pfannkuchen (Rezept von Ebru)**

- 2 bis 3 Packungen Mozzarella klein rupfen → Kinder machen das sehr gerne
- in eine separate Schüssel: 1 Ei, 1 EL Zucker, 1 Prise Salz, 10 EL Mehl, etwas Backpulver vermischen
- alles zusammenmischen, etwas Milch hinzufügen, bis eine leicht dickflüssige Konsistenz entsteht. Etwas ruhen lassen
- ohne rühren in etwas Butter oder Öl beidseitig anbraten → perfektes Timing, wenn Mozzarella Fäden zieht beim Abbeißen. Leeecker
- schmeckt auch mit Süßem gut und auch superlecker mit Frischkäse, Schinken und Babyspinat darauf! Kann somit auch pikant als Mittagessen ausprobiert werden.

## **Mittagessen/Abendessen, gut auch zum einfrieren**

### **Orientalischer Gemüse-Kichererbsen Eintopf:**

- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- je 1 TL Paprikapulver, Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma, Ingwerpulver;
- je 1/2 TL Zimt, Meersalz, Pfeffer
- 2 Süßkartoffeln
- 1 gelbe Paprika
- 2 Karotten
- 1 kleiner Fenchel
- 1 Dose Tomaten (stückig)
- 750ml Wasser
- Gemüsebrühe
- 500g Kichererbsen (Alternative Dosen Kichererbsen)
- 1 Zitrone
- Grünkohl oder Rosenkohl
- frische Kräuter (Petersilie, Koriander...)

Alles klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch auf hoher Hitze anbraten, bis sie glasig werden. Gewürze beimischen, Hitze reduzieren. Gemüse begeben bei mittlerer Hitze 2 min anbraten. Wasser, Gemüsebrühe, Tomaten dazugeben und auf hoher Hitze zum Kochen bringen. Hitze reduzieren, 20 min köcheln lassen. Anschließend Kichererbsen und Grünkohl dazugeben und weitere 10 min köcheln lassen. Mit Kräutern toppen. Als Beilage eignet sich perfekt Quinoa oder Bulgur. Mit etwas griechischem Joghurt toppen.

### **Beschäftigung**

- bei neuen Spielsachen die Funktionen dem Kind nicht erklären - das Kind selbst entdecken lassen. Ansonsten fixieren sie sich nur auf die Funktionen, die gezeigt wurden, z.B. Motorik Spielzeug mit Soundelementen
- Wenn Interesse für bestimmte Spielsachen nicht mehr gegeben sind, für eine Zeit wegräumen und nach ein paar Wochen wieder anbieten → könnte wie ein neues Spielzeug angesehen werden
- Spielinseln schaffen: bestimmte Spielsachen nur an bestimmte Orte oder in bestimmten Situationen anbieten z.B. Körbchen fürs Wickeln, baden, in der Küche, für unterwegs etc. Inhaltsbeispiele: Unkaputtbar-Bücher, Knistertuch, O-Ball mit Zaubertüchern befüllt, Plüschtier etc. → solange aufbewahren, wie Interesse besteht, ansonsten austauschen. Nicht zu viel Inhalt sonst weniger Interesse für das einzelne Spielzeug. **Weniger ist mehr!**
- Aus einem Lieblingsspiel alle möglichen Varianten herausholen → kreativ sein z.B. Steckpuzzle am Anfang immer die gleichen 3 Tiere fragen, mit der Zeit Anzahl der Tiere steigern, bis das Kind das Steckpuzzle kann.

1. Variante: Kind macht das Steckpuzzle komplett selbst
2. Variante: Mutter benennt welches Tier gefunden und an den richtigen Platz gelegt werden muss
3. Variante: Steckpuzzle auf die linke Seite drehen. Anhand des Umrisses „blind“ das Puzzle machen.
4. Variante: ein paar Markante Steckpuzzleteile in einen Sack legen und ertasten lassen

- Besondere Momente zum Spielen schaffen:
  - Höhle bauen: Decke über Esstisch legen, darunter viele Kissen und Kuschedecken, Taschenlampe und Bücher
  - Spielzelt im Wohnzimmer aufstellen. Alternative: Wurfzelt kann auch zu einer Kuschelecke gemacht werden
  - Aus dem Sofa eine Hüpfburg gestalten durch viele Kissen und Decken
  - Musik einschalten und entweder eigene Lieblingsplaylist laufen lassen oder die der Kinder und dazu tanzen - hilft bei schlechter Laune fast immer, vor allem wenn das Kind auf dem Arm der Mama tanzen darf

### **Unsere Lieblingsspielsachen**

- Bilderbücher (Raupe Nimmersatt, Wimmelbücher von Gerstenberg, unkaputtbar Bücher)
- Knistertuch
- Trapez, Kinderwagenkette mit anderen Spielsachen ergänzen bzw. austauschen
- malen je nach Alter: Fingerfarbe, Aqua Doodle Matte, Wasserfarben, Wachsmalstifte, Farbstifte, stempeln, „Murmeln malen“ etc.

- Bunter Zug von Eichhorn; Achtung: die kleinen Teile am Anfang wegräumen wegen Verschluckungsgefahr!
- Rollenspiele
- Playmais
- Kneten
- Steckpuzzle
- Fädelspiel von Haba
- Gesellschaftsspiele z.B. Mein Tier zu mir

### **Rezept für Knete**

- 1 kleine Tasse Salz
- 2 kleine Tassen Mehl
- 1-2 EL Öl
- 1 EL Zitronensäure
- 1-2 kleine Tassen heißes Wasser
- Lebensmittelfarbe
- Glitzer falls erwünscht

Mehl mit Salz gut vermischen.

Wasser kochen. Danach Zitronensäure und Öl beimischen und mit dem Salzmehl vermischen und kneten. Am Schluss Lebensmittelfarbe und Glitzer verarbeiten.

Jede Farbe in kleine Plastiktüten einpacken und in ein verschließbares Gefäß im Kühlschrank aufbewahren.

→ Vorteil von selbstgemachter Knete: natürliche Zutaten, günstiger und um einiges weicher von der Konsistenz. Dadurch können die Kinder die Knete auch besser kneten. Sie hält auch sehr lange und bröseln nicht.

### **Haushalt**

Im Alltag Spiel einbauen → kreativ sein, dadurch ist gleichzeitig der Haushalt möglich

- Zusammen Geschirrspüler ausräumen. Mit Plastikgeschirr anfangen, dann immer mehr zutrauen, falls zu schwer, Besteckkasten einräumen lassen. Achtung: keine Messer oder scharfen Gegenstände, diese zuerst selbst einräumen bzw. wegräumen.
- Wäsche: Waschmaschine ausräumen lassen, beim Aufhängen kann das Kind die Wäsche der Mutter reichen, dabei fragen, wem das Kleidungsstück gehört → teilweise kommen lustige Antworten, Sockenpaare zusammensuchen
- Fenster, Spiegel, Oberflächen putzen: Sprühflasche nur mit Wasser befüllen, Microfastertuch
- Ordnung halten, indem alles seinen eigenen bestimmten Platz hat
- Hausarbeit generell aufteilen und etwas strukturieren, d.h. bestimmte Hausarbeiten täglich machen, die nicht viel Zeit benötigen. Andere Hausarbeiten wiederum zwei Mal wöchentlich und andere Hausarbeiten nur einmal in der Woche machen. Indem man bestimmte Sachen täglich macht, hat man dadurch eine Grundordnung und Grundsauberkeit, dadurch benötigt man nicht lange, wenn sich spontan ein Besuch ankündigt.

## **Me Time**

- wenn das Kind zur selben Uhrzeit aufsteht, 20 min davor aufstehen
- Zeit für das nehmen, was einem gut tut, auch wenn es nur 5 Minuten sind. Dadurch kann man den Stresspegel mehrmals täglich etwas runterfahren
- sich immer zur gleichen Zeit die 5 Minuten nehmen, z.B. nach dem Mittagessen einen Kaffee auf der Terrasse trinken. Die Kinder können lernen, dass dann die „Mama- Zeit“ ist. Benötigt manchmal viel Geduld, bis die Kinder das akzeptieren können.
- ein Bad nehmen, wenn das Kind im Badezimmer mit seinem „Köbchen“ spielt. Oder das Kind spielt währenddessen mit dem Badeschaum.
- wenn man sehr müde ist, Beschäftigungsmöglichkeiten suchen, bei denen man sich körperlich entspannen kann - durch Spiele im Liegen, z.B. gemeinsam Bilderbücher anschauen, Kuschelhöhle bauen, „Doktorspiel“ etc.
- wenn man mit einer Freundin in Ruhe telefonieren möchte → möglich, wenn das Kind beim Spaziergehen im Kinderwagen schläft oder eigenen Mittagsschlaf mal auslassen
- wenn das Kind schläft, seinem Hobby nachgehen oder auch mal einfach nichts tun
- regelmäßig „kinderfreie“ Zeit nehmen, sich mit einer Freundin auf einen Kaffee treffen oder im Alltag ohne Kinder einkaufen, wenn der Partner zu Hause ist.
- sich mit dem Partner abwechseln mit Kind zu Bett bringen
- andere Möglichkeiten im Alltag finden, um sich zu entspannen → kreativ sein

**Habt ihr noch tolle Ideen, wie ihr als Mama euren Alltag erleichtern könnt?**

**Habt ihr Anregungen oder Fragen? Schreibt mir doch einfach → [eburu91@gmx.ch](mailto:eburu91@gmx.ch)**