

TRENDS

für Mamis und Minis



Fast alle Kinderartikel sind herzlich, einfach schon, weil sie so knuffig klein sind. Um in der Euphorie nicht danebenzugreifen, hier **STILSICHERE, CHICE TEILE UND TIPPS** für Fashionistas und Fashionistis.

REDAKTION: BARBARA BELTRAM

„Mit einer Kindheit voll Liebe aber kann man ein halbes Leben hindurch für die kalte Welt haushalten.“

JEAN PAUL, † 1825
SCHRIFTSTELLER

1_ Statementposter um € 30,- über epicdesignshop.com 2_ Süße Stofftiere wie Bär, € 23,31, und Katze, € 41,52, von Noodoll. 3_ Handgemachte Musik-Mobile „Balloon“ und „Regenbogen“, je € 34,-, gibt's in Grau, Mint und Rosé über camcam.dk 4_ Kreative Kreidetafel in Form eines Autos um € 90,-, blickfang-onlineshop.com 5_ Brandneue österreichische Premium-Bio-Babypflege Alma ist ab Ende Oktober erhältlich. Preise starten bei € 30,-. Mehr Infos unter almababycare.com 6_ Entzückende Torten für jeden Anlass von Taufe bis Geburtstag

bäckt Zuckerbäckerin Zola Auböck im 2. Bezirk in Wien. Alle Infos über zola-auboeck.com 7_ Stoffhase aus Velours mit Stickdetails um € 9,99 und Babypatschen um je € 9,99, beides von H&M. Erhältlich ab November. 8_ Das Beste ist hier gerade gut genug: glänzender goldener Schnuller von Elodie Details, € 29,90 über elodiedetails.com 9_ Nix geht über den Partnerlook: Stylish Mamis und ihre Mini-Mes tragen jetzt am liebsten genau das Gleiche. Egal ob Streifenpulli und Jeans oder XXL-Karohemden und Leggings oder gar Tanktop & roséfarbener Rock. Hauptsache, die

lieben Kleinen sind eine herzige Replika von den Großen. 10_ Achtung, hier rollt die absolute Luxuskarosse an! Wenn Daddy Rolls-Royce oder Jaguar fährt, ist diese Baby-Limousine nur angemessen. Der Kinderwagen aus britischer Erzeugung von Mamas and Papas überzeugt mit allen Extras und roségoldenen Elementen. „Urbo“ Rose Gold“ gibt's für € 648,80 über kinderwagen.com 11_ Gute-Nacht-Lichter, die wirklich allen Kindern die Angst vorm Dunkeln nehmen! In Form von Äpfeln, Birnen, Wolken, Eiscreme, Sternen und vielem mehr. Einfach lieb! Ab € 9,95

über alittlelovelycompany.nl 12_ Designmärkte: Diese beiden Fixtermine sollten sich trendbewusste Mamis auf jeden Fall rot im Kalender eintragen! Erstens: Der chice Designmarkt Palazzo Bambini findet zwei Mal jährlich im Palais Coburg statt (palazzo-bambini.com). Dort zeigen 30 nationale und internationale Aussteller die Trend-Pieces zum Thema Mode, Möbel, Design, Accessoires und Spielzeug. Zweitens: Der Pop-up-Store Minimarkt. Kleiner & lokaler, zeigen hier nur österreichische Kinder-Labels & -Läden. Der nächste ist am 25. & 26.11. facebook.com/minimarktvienna

FOTOS: SHUTTERSTOCK, H&M, WERK



Schlaf, KINDLEIN, Schlaf

Das größte Problem vieler Eltern ist der chronische Schlafentzug. Die Lösung dafür: **EIN REGELMÄSSIGER TAGESRHYTHMUS MIT DEM BABY.** Doch wie schafft man das? Die besten Tipps, damit Ihr Kind endlich durchschläft.

Chronischer Schlafentzug macht krankheitsanfällig, unkonzentriert, vergesslich, reizbar und noch vieles mehr. Und genau das können junge Eltern überhaupt nicht brauchen. Oft haben sie aber keine Wahl, da der kleine Sonnenschein einfach nicht schlafen will. Davon können auch Viktoria Schütze-Pirker und ihr Mann Gregor ein Lied singen. Denn als vor sechs Jahren ihre älteste Tochter auf die Welt kam, schlief die, nachdem es anfangs ganz gut funktioniert hatte, auf einmal keine einzige Nacht mehr durch. „Beinahe im Stundentakt hat sie uns aufgeweckt. Herumtragen, singen, schaukeln, alles war umsonst. Das Einzige, was ich

nicht probiert habe, war, glaub ich, Autofahren. Wir waren echt verzweifelt und vor allem auch alle komplett fertig“, erzählt Gregor Schütze. In allen möglichen Schlafratgebern hat das Paar nach Lösungen gesucht, aber entweder waren ihnen die Lösungen zu schwammig oder zu radikal. Also haben sie einfach die für sie besten Tipps herausgenommen und daraus eine eigene Methode kreiert. Die auch funktioniert, wie die mittlerweile dreifachen Eltern bestätigen können. Und zwar so erfolgreich, dass sie jetzt sogar ein Geschäftsmodell daraus gemacht haben. Das Programm *Endlich Durchschlafen* gibt es als Onlinekurs (auf endlich-durchschlafen.at, € 119,-) mit Videos und Handbuch zum



EXPERTEN. Viktoria und Gregor Schütze haben drei Kinder und wissen, wie wichtig Ruhe ist. Sie haben aus ihren Erfahrungen ein Schlafprogramm entwickelt. endlich-durchschlafen.at

Download. Es gibt auch einige Gratis-Tutorials und Tipps zum Reinschnuppern. Mittlerweile bieten die beiden sogar Workshops und Einzelberatung an. **WOMAN MOM** haben sie die wichtigsten Tipps verraten.

DREI SÄULEN. Das Grundprogramm besteht aus drei Punkten, die dem Kind Rhythmus und Sicherheit vermitteln. Am Anfang steht ein klarer Tagesablauf mit geregelten Ess- und Schlafzeiten. Dazu kommen erprobte

Beruhigungstechniken, die das Kind entspannen. Der dritte Punkt ist ein eigenes Schlaflied, das die Eltern selbst auswählen. Daraus wird ein Ritual entwickelt, das dem Kind Sicherheit vermittelt, es schläft leichter und bald auch von selbst ein. All das gilt übrigens nicht für Neugeborene, betont Viktoria Schütze-Pirker: „Da stellt man sich auf die Bedürfnisse des Kindes ein, füttert es immer dann, wenn es Hunger hat, lässt es nach Verlangen schlafen. Aber ab circa sechs Monaten ist Durchschlafen absolut möglich.“

Doch wie schafft man es, Rhythmus in das Babyleben zu bringen? „Das Allerwichtigste ist ein sattes Kind!“, weiß Schütze-Pirker. „Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind wirklich genügend isst. Natürlich erfordert das Geduld, aber die erleichtert das Leben langfristig ungemein.“ Das heißt, die Brust oder das Fläschchen immer wieder anbieten. Wenn das Baby einschläft, man aber sicher ist, dass es noch nicht genug getrunken hat, wieder aufwecken und weiter probieren, eventuell zwischendurch wickeln, Ablenkungsfaktoren ausschalten, damit sich das Kind aufs Essen konzentriert. Das kann man schon bei ganz kleinen Babys machen, ab rund sechs Monaten ist der Rhythmus dann schon eingespielt. Und der lautet: Vier große Mahlzeiten pro Tag, eine Stärkung, kurz bevor es in die „Heia“ geht. Dann wacht das Baby keinesfalls deshalb auf, weil es Hunger hat.

GLEICHE UHRZEIT. Zum geregelten Tagesablauf gehört auch die richtige Menge an Schlaf. Wie viel Bedarf ein Kind in welchem Alter hat, ist wissenschaftlich belegt. Diese Zeit sollte man auch einhalten. „Es ist ein Irrglaube, dass ein übermüdetes Kind ohnehin in der Nacht besser schläft“, weiß Gregor Schütze. „Genau das Gegenteil ist der Fall. Da es schon so überdreht ist, tut es sich mit dem Einschlafen noch schwerer.“ Ein sechs Monate altes Kind etwa benötigt 14 Stunden im Träumeland. Hat es in der Nacht schon elf davon gehabt, sollte

man die restlichen drei auf je ein Schläfchen am Vormittag und am Nachmittag aufteilen. „Wecken Sie Ihr Kind auf, falls es zu lange schläft. Sonst kommt der ganze Rhythmus wieder durcheinander“, empfiehlt Viktoria. Die Nickerchen und das abendliche Zubettgehen sollten übrigens möglichst immer zur gleichen Uhrzeit stattfinden. Denn auch so kleine Babys brauchen schon einen geregelten Tagesrhythmus.

5 Tipps, damit Ihr Kind besser schläft

DANN SIND AUCH SIE ENTSPANNTER UND FITTER.

Tagebuch. Unser Gefühl täuscht uns oft. Führen Sie deshalb genau Buch über Ihren Tagesablauf. Wann isst das Kind, wann schläft es und wie lange. So erkennen Sie, wie viel Ruhe Ihr Zwergerl tatsächlich bekommt.

Rhythmus. Stillen oder Füttern Sie immer zur gleichen Tageszeit, und zwar wirklich so lange, bis das Kind richtig satt ist. So bekommen Sie Regelmäßigkeit in Ihre Tage, ein Grundpfeiler für besseren Schlaf.

Ruhephasen. Wie viel Schlafbedarf ein Kind hat, ist wissenschaftlich erforscht. Sorgen Sie deshalb für genügend Ruhephasen auch am Tag. Ein Kind, das da zu wenig schläft, tut das auch in der Nacht nicht gut.

Schlafplatz. Der Ausgangspunkt für ruhige Nächte ist ein gemütlicher Schlafplatz für das Kind, wo es sich sicher fühlen kann. Das kann ab sechs Monaten auch schon ein Bett im eigenen Zimmer sein.

Freiraum. Vergessen Sie in dem ganzen Trubel mit einem Baby nicht auf sich selbst. Ihre innere Ruhe ist die Basis dafür, ein Kind beruhigen zu können. Schaffen Sie sich deshalb eigene kleine Freiräume.

SICHERHEIT. Damit ein Kind gut schlummert, soll es sich absolut sicher fühlen. Das heißt, wenn es weint, muss man beim Kind sein und es trösten. Es schreien zu lassen, ist für Viktoria und Gregor keine Option. Lassen Sie es aber in seinem Bettchen liegen, um das Gefühl der Vertrautheit zu stärken, und beruhigen Sie es mit streichelnden Griffen, ähnlich einer Babymassage. Verlassen Sie das Kind erst, wenn es sich beruhigt hat. Sollte es dann wieder zu weinen beginnen, kommen Sie zurück und beginnen erneut mit der Massage. „Es ist wichtig, dass es nicht das Gefühl hat, alleine gelassen zu werden, wenn es nicht einschlafen kann.“ Sicherheit könne man dem Kleinen übrigens auch vermitteln, wenn es ein

eigenes Zimmer hat, betont Schütze-Pirker, die kein Fan davon ist, das Baby möglichst lange im eigenen Schlafzimmer zu haben. Vor allem, wenn es im Ehebett schläft. Denn dann hat niemand eine ungestörte Nachtruhe. Sie lehnt es aber auch nicht ab. Hier muss, so meint sie, jeder für sich die beste Methode finden.

SCHLAFLIED. Zuletzt braucht es noch ein Ritual, das dem Kind zeigt, dass es jetzt entspannt und sicher einschlafen kann. Das funktioniert am besten mit einem für Sie stimmigen Lied, das man jeden Abend singt. Aber erst, wenn das Kind ruhig und auf den Schlaf vorbereitet ist. Dadurch verkürzt sich die abendliche Zeit am Bett deutlich. Den so gewonnenen Freiraum kann man für die Partnerschaft nutzen.

Eines ist Viktoria und Gregor noch wichtig: „Unsere Methode ist nicht die absolute Wahrheit. Sie ist ein Modell, von dem wir wissen, dass es gut funktioniert und mit dem wir viel Erfahrung haben. Aber es gibt natürlich auch andere Wahrheiten. Richtig oder falsch sind hier keine Kriterien. Man muss sich einfach vom Perfekten verabschieden und auf seinen Bauch hören. Dann entscheidet man intuitiv auch richtig. Das schafft man aber nur dann, wenn man selbst auch ruhig und entspannt ist!“

PIA KRUCKENHAUSER ■