



Die 10 besten Tipps für den Babyalltag

Mit den folgenden **10 besten Tipps** meistern Sie den **Babyalltag**! Haben Sie erst einmal den Rhythmus im Tagesablauf gefunden, gibt er Ihnen und Ihrem **Baby** Sicherheit und Ruhe im **Alltag mit Baby**.

- ▶ Stehen Sie am Morgen möglichst immer zur selben Zeit auf und entwickeln Sie ein Morgenritual mit **Baby**, das jeden Tag gleich abläuft.
- ▶ Vormittags sollten Sie schon eine Runde mit dem Kinderwagen drehen: Frische Luft und Abwechslung lässt das Baby spätestens zu Mittag wieder ruhig schlafen - und Sie haben Zeit für sich.
- ▶ Kochen kann mit **Baby** ziemlich stressig sein. Auch wenn Ihr Herz an Selbstgekochem hängt: Machen Sie es sich nicht zu schwer! Bitten Sie Großmütter oder Freunde, ab und zu beim Kochen einzuspringen.
- ▶ Ein Mittagsschläfchen tut nicht nur dem Baby, sondern auch den Eltern gut!
- ▶ Nachmittags geht es noch einmal hinaus. Auf dem Spielplatz, im Park oder im Wald lässt sich vieles beobachten und erleben. Ihr Baby begreift nach und nach seine Umwelt.
- ▶ Achten Sie darauf, ob Ihr Baby auf neue Lebensmittel mit Blähungen und Bauchweh reagiert. Führen Sie immer nur ein neues Lebensmittel ein und beobachten Sie während einiger Tage, wie Ihr Baby dieses verträgt.
- ▶ Vergessen Sie das Trinken nicht! Wenn Sie Ihr Baby stillen, brauchen Sie sehr viel Flüssigkeit - und auch das Baby muss ausreichend trinken.
- ▶ Geben Sie die Verantwortung für Ihr Baby ruhig einmal ab. Großeltern, Tanten oder Freunde können mit dem Baby eine Stunde im Park verbringen oder einen kleinen Ausflug machen. Gönnen Sie sich ein paar ruhige Minuten oder Stunden!
- ▶ Entwickeln Sie Gelassenheit! Nicht der perfekt geputzte Haushalt, die schönste Frisur und das tollste Outfit stehen in der ersten Zeit mit dem Baby im Vordergrund. Wichtig ist, dass sich Ihre Familie wohl fühlt.
- ▶ Beginnen Sie mit dem Abend-Ritual mit Baby möglichst immer zur selben Zeit und bringen Sie Ihr Kind anschließend ins Bett. Rituale geben Sicherheit und machen Babys ruhig und zufrieden.

Autor: Redaktion / Sabine

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ Nur zu Hause und trotzdem überfordert?
- ▶ Tipps für frischgebackene Eltern

[zum Artikel Die 10 besten Tipps für den Babyalltag](#)