

GUNNAR LOTT

ELTERN GEHEIMNISSE

Tricks von Eltern für Eltern

Anaconda

Inhalt

Vorwort:

Elterngeheimnisse? Was soll das? 11

Das erste Jahr:

Wickeln, Windeln, Weinen und der Wahnsinn 13

Der Schlaf von Neugeborenen 14 · Rudernde
Babyarme 15 · Pucken 16 · Moro-Reflex 17 · Summen
statt singen 18 · Das leidige Einschlafen 19 · Das war der
Tag 20 · Wir Papageien 21 · Weißes Rauschen 22 ·
Himbeer-Zähne 23 · Das Kuschtier ist wasserscheu 24 ·
Die Anti-Reizwindel 25 · Besser wickeln 26 · Langsam
abstillen 27 · Erstes Fläschchen nach dem Stillen 28 ·
Richtig stillen 29 · Neues Baby und Geschwister 30 ·
Das Baby beruhigen 31 · Laktose-Unverträglichkeit 32 ·
Blähungen 33 · Lesen und Musik 34 · Jede Minute
zählt 35 · Vormachen! 36 · Geschenk vom Neugebo-
renen 37 · Abends baden 39 · Mit dem Baby sprechen 40 ·
Geregelter Tagesablauf 41 · Alles ausräumen! 42 ·
Einfacher anziehen 43 · Mama bauchfrei, Tochter im
Wintermantel 44 · Vom Boden kann man nicht herunter-
fallen 45 · Handeln, als hätte man doppelt so viele
Kinder 46 · Babysitter früh einsetzen 47 · Autofahren mit
Baby 48 · Oma auf dem Schirm 49 · Phasen, alles nur
Phasen 50 · Was sehen von der Welt 51 · Sparen an der
Erstausrüstung 52 · Der Fototermin 53

Gesundheit:

Medikamente geben, Aua wegpusten

55

»Aua« wegpusten 56 · Karies bei Kleinkindern vermeiden 57 · Zahnarzt und Frisör 58 · Trinkt Jedi-Cola! 59 · Tägliche Dosis 60 · Impfen ohne Weinen 61 · Kühles für die Beule 62 · Das Pflaster 63 · Honig gegen Allergien 64 · Nutella gegen Schluckauf 65 · Die Creme-Chefs 66 · Aufzug-Keime 67 · Das tut gar nicht weh 68 · Sonnencreme-Make-up 69

Küche und Haushalt:

Kochen, Füttern und der Kampf ums Überleben

71

Süßigkeitenkontrolle 72 · Erlebnisessen 73 · Kein Kaffee für Kinder 74 · Essen und Einkaufen 75 · Gemüsepfanne als Baukasten 76 · Kochen und Schnippeln 77 · Essen mit dem Auto 78 · Gemeinsame Mahlzeiten 79 · Essen und Emotionen 80 · Kind zum Trinken bringen 81 · Die Kunst, keine Wahl zu lassen 82 · Anfüttern 83 · Mehr Obst füttern 84 · Schulbrote einfrieren 85 · Antizyklisch kochen 86 · Kaugummi im Haar 87 · Mehr Obst trinken 88 · Eigener Garten 89 · Fruchtsaft statt Eis 90 · Erste Hilfe bei Flecken 91 · Alles zugänglich 92 · Pragmatisch Haare schneiden 93

Was man im Badezimmer tut:

Zähneputzen und der ganze Rest

95

Wann beginnen mit dem Zähneputzen? 96 · Fußnägel-schneiden ohne Geschrei 97 · Fingernägelschneiden leicht(er) gemacht 98 · Zähneputzen oder nix Süßes 99 · Ist das heiß? 100 · Froschige Hände 101 · Zähneputzen mit Spaß 102 · Haarewaschen! 103 · Leichter ins Bad 105 · Der Zahnputzpass 106 · Der Zahnputzsong 107 · Die Sache mit dem Töpfchen 108 · Das stille Örtchen 109 · Der Zahnputztiger 110 · Das elterliche Geschlechtsteil 111

Trotzen und Streiten:

Methoden gegen den Wutanfall

113

Argh, die Trotzphase! 114 · Schreien lassen 115 ·
Trotzanfall beenden 116 · Alles auf Anfang 117 ·
Wortblume, Wortschwert 118 · Das Kind beißt! 119 ·
Lauter schreien 120 · Ruhig bleiben 121 · Paradoxe
Reaktion 122 · Der böse Schuh 123 · Erst mal
abwarten 124

Verhalten und Haltung:

Das Kind dazu bringen, etwas zu tun

125

Haltung bewahren 126 · Verloren im Supermarkt 127 ·
Gib das mal her! 128 · Ereignisse gemeinsam planen 130 ·
Hinfallen ohne Geschrei 131 · Selber laufen 132 · Machen
lassen 133 · Flüstern gegen Schreien 134 · Die Anschnall-
socke 135 · Das gespiegelte Verhalten 136 · Licht aus! 137 ·
Noch eins – dann ist Schluss 138 · Neues Geschwister 139 ·
Brüder im selben Zimmer 140 · Spielzeug-Timer 141 ·
Hausarbeiten 142 · Vorbilder arrangieren 143 · Im Spiel-
zeugladen 144 · Kindergeburtstag: Wie viele Gäste? 145 ·
Zieh das an! 146 · Im Schlafanzug in den Kindergarten 147 ·
Mittags schlafen 148 · Warum? Darum! 149 · Nur nicht
»Gummibär« sagen 150 · Abschied nehmen 151 · Ganze
Sätze bilden 152 · »Aua« als Waffe 153 · Lesen lernen mit
der TV-Zeitschrift 154 · Angst im Dunkeln 155 · Gemeinsam
erziehen 156 · Lernwörterkartei 157 · Die eigene
Tasche 158 · Monster im Schrank! 159 · Erst mal
wegräumen 160 · Der Polizei-Korb 161 · Zusammen
aufräumen 162 · Schuhstreit 163 · Schreiben lernen 164 ·
Die Aufräum-Eisenbahn 165 · Die Aufräum-Fee 166 ·
Nicht zu früh aufräumen 167 · Aus der Schule plaudern 168 ·
Die kaputte Schallplatte 169 · Umgedrehte Geschichte 170 ·
Wegschnappen 171 · Auch mal ohne Geschwister 172 ·
Richtig teilen 173 · Gefährliche Vorfreude 174 · Um die
Wette! 175 · Der erste Schultag 176 · Das Spielzeug-
Gefängnis 177 · Schnuller-Entwöhnung I 178 · Schnuller-

Entwöhnung II 179 · Daumen raus! 180 · Keine Angst vor Alltagsgefahren 181 · Fremde Hunde 182 · Richtig loben 183 · Das Projekt Aufräumen 184 · Spardosenpolitik 185 · Kämpfe auch mal ausfechten 186 · Schuhe kaufen 187 · Selbstbewusstsein fördern 188 · Das Ikea-Prinzip 189 · Die Schnecke schläft 190 · Spielzeug in den Keller 191 · Die Region da unten 192

Spielzeug im Kampfeinsatz: Spielen, Toben und sonstige Aktivitäten 193

Tricks mit Wandfarbe 194 · Papas PC 195 · Das Smartphone retten! 196 · Rollentausch 197 · Das eigene Fotoalbum 198 · Aktivitäten kombinieren 199 · Einkaufen ohne Stress 200 · Unterwegs mit dem Auto 201 · Der kleine rote Fisch 202 · Und nochmal! 203 · Die Regenkiste 204 · Das mit den Rosinen 205 · Die einfachsten Dinge 206 · Reisen und Schwimmen 208 · Spielzeugtradition 209 · Unterwegs mit dem Roller 210 · Die Stillkiste 211 · Spielzeug neu präsentieren 212 · Schatzsuche im Supermarkt 213 · Weniger Bildschirmzeit 214 · Teddy-Doppelgänger 215 · Seifenblasen! 216 · Malen mit Kindern 217

Und was ist mit mir? – Eltern und sonstige Probleme 219

Eltern-Freiräume 220 · Ohrenstöpsel 221 · Wer wickelt? 222 · An sich selber denken 223 · Hausaufgabenhilfe vermeiden 224 · CSI: Kinderzimmer 225 · Hosen sparen 226 · In Ruhe Sport machen 227 · Wie groß wird mein Kind? 228 · Vollüberwachung 229 · Gegen die Elternlangeweile 230 · Handy-Tattoo 231 · Tagebuch führen 232 · Die Klamottentauschkette 233

Bonus: Oh Gott, wir sind schwanger 234

Dank 238