

Remscheider General-Anzeiger, 29. Dezember 2015
(Print: 30. Dezember 2015 – ohne Info-Kasten)

Neues Buch

Autorin gibt Tipps zur Schwangerschaft

Aktualisiert: 29.12.15 - 13:39



±

Ute Glaser präsentiert ihr Buch „Die Mama-Trickkiste für die Babyzeit“.

© Kay Köhler

Ute Glaser kennt die Situation werdender Mütter. Ungefragt gibt es vielerorts Ratschläge. Ihr Buch schafft Abhilfe.

Von Kerstin Neuser

Kaum hält eine werdende Mutter das erste Ultraschallbild in den Händen, da geht es los: Sie wird zugeschüttet mit Ratschlägen. Ein Starterpaket vom Gynäkologen, Zeitschriften in der Apotheke, Flyer und Broschüren. Ob es um Vitaminzusätze oder Erstlingsausstattung geht – im Zweifel appellieren sie alle ans schlechte Gewissen, um möglichst teure Produkte an die Frau zu bringen. Die unausgesprochene moralische Drohung überall: „Ihr Kind wird es Ihnen doch wohl wert sein...“

Je kugeliger der Babybauch sich wölbt, desto niedriger sinkt dann die Hemmschwelle für ungefragte Ratschläge. So wie bei der wildfremden älteren Dame, die die Schwangere beim Einkauf vor dem Kaffeeregal entdeckt. Missbilligender Blick auf den Bauch: „Koffein ist in Ihrem Zustand ja gar nicht gut“, sagt sie. „Aber probieren Sie mal den Entkoffeinierten hier, da merken Sie heutzutage den Unterschied ja gar nicht mehr.“ Fehlt eigentlich nur, dass sie

die Packungen im Einkaufswagen gleich austauscht. Auch bei den Verlagen sind werdende und frischgebackene Eltern längst eine wichtige Zielgruppe. Neben Klassikern wie „Babyjahre“ oder „Oje ich wachse“ füllen Neuerscheinungen von Eltern-Ratgebern ganze Regalwände in den Buchhandlungen.

Autorin sticht mit ihrem Werk positiv hervor

Eine Autorin aus dem Bergischen hat es geschafft, mit ihrem Werk dort positiv herauszustechen: „Die Mama-Trickkiste für die Babyzeit“ heißt der 192-Seiten-Band, den Ute Glaser für den Verlag Gräfe und Unzer zusammengestellt hat. Erschienen ist es im August. Beim Onlinehändler Amazon rangiert das Buch inzwischen unter den Top-Titeln in Sachen Babyliteratur und zählt insgesamt zu den Top-1500-Büchern. „Lieber glücklich als perfekt“ heißt Glasers Motto. „Schlaflose Nächte, Windelschlachten und noch Zeit für einen Cappuccino“ verspricht der Verlag auf dem Titel. Dazu gibt Ute Glaser – selbst Mutter einer Tochter – ihren Leserinnen in übersichtlichen Lese-Häppchen mehr als 200 Tipps und Tricks an die Hand, die den Alltag mit Baby erleichtern sollen.

„Schlaflose Nächte, Windelschlachten und noch Zeit für einen Capuccino.“

Verlag Gräfe und Unzer zum Buch

Manche davon hat man schon gehört, einige mögen gestandenen Eltern banal erscheinen – kurz vor oder nach der Geburt aber können sie durchaus hilfreich sein. Wie der Tipp, lieber besuchen zu gehen, statt selbst den Babybegrüßungsbesuch zu empfangen. Das bringt nicht nur einen Tapetenwechsel, bevor einem daheim die Decke auf den Kopf fällt – Mutter und Kind können auch gehen, wenn es ihnen reicht. Oder dass manchmal ein sanftes Pusten am Nacken reicht, um ein quengeliges Baby abzulenken. Verpackt hat Ute Glaser ihre 200 Tipps in acht Kapitel von „Stillen und Füttern“ bis hin zu „Haushalt“, „Mama-Glück“ und Anti-Stress-Tipps. Praktische Tipps statt teurer Produktempfehlungen stehen dabei im Vordergrund.

Immer wieder ermuntert die Bergisch Gladbacherin, die eigenen Ansprüche herunterzuschrauben, zu entspannen und Gelassenheit zu entwickeln. Und unnötigen Stress zu vermeiden, etwa durch einen eigenen Spiel-Löffel beim Breiessen. Ein Tipp, der übrigens auch mit einer eigenen Spiel-Bürste auch das Zahnputzritual enorm entspannen kann. Statt mit erhobenem Zeigefinger oder Appellen ans schlechte Gewissen geht Glaser mit handfestem Pragmatismus an die Sache heran. Und deshalb macht es Spaß, sich die Wartezeit aufs Baby mit dem Blättern durch ihre Tipps zu verkürzen.

ÜBER DAS BUCH UND DIE AUTORIN

BUCH Ute Glaser: Die Mama-Trickkiste für die Babyzeit. Schlaflose Nächte, Windelschlachten und noch Zeit für einen Cappuccino: über 200 Tipps und Tricks für die beste unperfekte Mama der Welt. Gräfe und Unzer Verlag, 17,99 Euro. Auch als E-Book erhältlich.

AUTORIN Ute Glaser lebt in Bergisch Gladbach. Sie hat das Staatsexamen für Lehramt an Gymnasien, arbeitet stundenweise an einer Schule und schreibt als selbstständige Journalistin für verschiedene Medien – gelegentlich auch für den RGA. Sie ist selbst Mutter einer Tochter.