

BABYMAMAS News 15. März 2022

Von : Babymamas Newsletter <office@babymamas.at>

Di., 15. März., 2022 05:30

Betreff : BABYMAMAS News 15. März 2022

An : babymamas@10101.org

Antworten an : Babymamas Newsletter <office@babymamas.at>

Der Newsletter für Babymamas und Babypapas!

[Empfehl uns weiter!](#)

[Diese Nachricht wird nicht richtig angezeigt? Einfach hier klicken!](#)



Babymamas
AUFGEPASST!



Liebe Babymama!
Lieber Babypapa!



Ich will Ruhe, Du willst Spiel

Ein langer Arbeitstag liegt hinter uns, das Kind ist vom Kindergarten abgeholt und hatte ebenfalls einen vollen Tag mit Erfahrungen, sozialem Austausch, Regeln. Eigentlich wollen wir als erwachsene Person uns jetzt kurz ausruhen: Endlich mal die Beine hochlegen nach dem langen Tag, Gedanken abschalten, einfach ausruhen. Vielleicht sind wir erschöpft, vielleicht sogar etwas kränklich. Aber da ist das Kind an unserer Seite, das nun mit uns spielen will. Schnell kann eine solche Situation zu einem Streit führen zwischen „Ich will spielen!“ – „Ich will Ruhe!“

Diese Situation, wie sie [Susanne Mierau in einem Artikel](#) beschreibt, kennen wir sicher alle. Unterschiedliche Bedürfnisse treffen aufeinander. Das zu verstehen, ist ein erster Schritt, um eine gute Lösung für alle zu finden.

Denn es ist verständlich, dass das Kind jetzt uns und unsere Aufmerksamkeit will. Genauso wichtig ist es aber sich als Elternteil eine Pause zu erlauben.

Was also tun? Hier sind oft kreative Ideen gefragt, wie wir beide Bedürfnisse unter einen Hut bringen. Gemeinsam ein Buch lesen, ein Hörspiel hören oder ein besonderes Spiel am Bett, während Mama etwas dösen darf. Ihr findet bestimmt eine gute Lösung. Aber bitte sagt mir, dass ihr diese Situation kennt und ihr auch oft zu ausgepowert seid, um mit eurem Kind zu spielen.

Alles Liebe,

Andrea



Streetfood

Heute essen wir unterwegs

Manchmal nützt das beste Timing nichts, Mamas Hunger und Babys Schlaf sind unberechenbar.

Ein Hoch auf köstliches hausgemachtes Streetfood, das problemlos unterwegs mit Baby in der Tragehilfe oder im Kinderwagen genossen werden

kann. Weil was für Babys gilt, gilt auch für uns Mamas, satt sind wir einfach zufriedener ;-)

[zum Artikel](#)

Seversaal Indoor-Fun bei Schlechtwetter

Auf der Suche nach einem Ort zum Auspowern bei Schmuddelwetter? Im Indoorspielplatz Seversaal können sich Energiebündel richtig austoben. Und das schon ab dem Krabbelalter!

Fotocredit: Seversaal



[mehr Infos](#)

News & Tipps



Save the Date! Es ist wieder Mini Markt!

Unter dem Motto "Hello Sunshine" findet am 25.& 26.März

von 9-18 Uhr der [MINI MARKT](#) statt!

Die Ausstellerliste verspricht inspirierende Einzelunternehmer:innen und viele liebevoll gestaltete handmade Produkte.

Außerdem liegt unser neues Print-Magazin druckfrisch für euch kostenlos auf. Schaut unbedingt vorbei!

DIE THEMEN AUS DEM NEWSLETTER GIBT ES AUCH ALS GEDRUCKTES MAGAZIN.



Mit der neuen Ausgabe bekommst du 86 Seiten voll mit Informationen für Eltern mit Baby in Wien. Du findest wie immer viele Tipps für Aktivitäten in Wien, Ausflugstipps, kreative Bastelideen und genussvolle Rezepte.

LET'S TALK ABOUT SEX BABY!

Außerdem sprechen wir mit einigen Frauen und Expertinnen über die Veränderungen, die sich ergeben, wenn wir vom Liebespaar zum Elternpaar werden.

Jetzt bestellen und Babymamas unterstützen



MAMA* MACHT PAUSE

Stell dir vor, du bleibst ruhig und gelassen während hinter, neben und vor dir das Leben tobt! Unmöglich? Vielleicht doch! Mit Hilfe von

einfachen Übungen aus der Kinesiologie und den richtigen Bachblüten gelingt es, selbst im stressigen Babymamas Alltag relaxed zu bleiben. Expertin Veronika Lerch von www.balance-bewegt.at verrät uns, wie wir die richtigen Rettungsanker setzen.

Fotocredit: Veronika Lerch

[zum Artikel](#)

Capsual Wardrobe

Wir Babymamas sind ja schon immer große Fans von Dingen, die unseren Alltag nachhaltig vereinfachen. Wenig verwunderlich, dass wir die Capsule Wardrobe für uns entdeckt haben.

Kein langes vorm Kleiderschrank stehen mehr und nie wieder Teile suchen, die zusammenpassen, weil sowieso alles irgendwie passt.

Neugierig? Wir zeigen dir wie es geht ...

[Hier gehts zum Artikel](#)



Was Mamas zum Stillen wirklich brauchen

Stillhütchen, Milchpumpe, Still-BHs? Braucht es das alles wirklich?

Denise Winkler, von der Familienwerkstatt "[Die Winklerei](#)" erzählt uns, was Mamas brauchen, damit das Stillen gut funktioniert.

Zuerst einmal das Wichtigste: Nein, Stillen klappt nicht immer gleich von Anfang an und ist auch nicht immer einfach. Das Anlegen an die Brust ist zwar ein natürlicher Prozess, er muss aber (sozial) gelernt werden und klappt nicht instinktiv, wie viele Menschen glauben.

Denise erzählt uns am Donnerstag in einem Insta Live, wie man sich auf eine bedürfnisorientierte Stillbeziehung vorbereitet, was Mamas wirklich brauchen und wie euch eure PartnerInnen unterstützen können.

[Zu den Still-Tipps](#)

Babymamas *Insta Live Talk*

Denise Winkler
Familien- & Stillberaterin



Was Mamas zum Stillen wirklich brauchen

Donnerstag
17. März, 10:00 Uhr

@BABYMAMASWIEN

Mit Kind
IN WIEN



Jetzt kommt Fahrtwind auf!

Meist um den ersten Geburtstag herum, spätestens aber sobald die Babys laufen, sind erste Fahrzeuge beliebte Geschenke. Wir haben für euch einige der beliebtesten Fortbewegungsmittel zusammengestellt und verraten, worauf ihr beim Kauf achten solltet.

[mehr erfahren](#)

**Meist
gelesen**
LETZTE WOCHE

Spiel & Bewegung

[Leo's Rumpelkiste](#)

Unterwegs mit Baby

[Die Stadtallee](#)

Mit Kind

[Zoom Kindermuseum](#)



Termine

IM WINTER

immer Mittwochs

18:15 bis 20:45 Uhr

Vätergruppe Offener Treff für Väter

In dieser Gruppe für werdende Väter und Väter von Babys und Kleinkindern ist Raum für alle Fragen, Ängste und Sorgen, die im Familienalltag unter gehen. Neben gemeinsamer Unterstützung, wird auch Wissen und Austausch geboten. Ein Angebot speziell für Väter, welches ohne Kinderbegleitung wahrgenommen wird.

[mehr Infos](#)

jeden Mittwoch

von 10:00 - 11:30

Uhr

Offenes Schlafberatungscafé Kind & Kegel

Nichts ist wohl für uns Eltern so herausfordernd wie der Babyschlaf. Bei einer heißen Tasse Kaffee oder Tee könnt ihr euch mit anderen Babyeltern austauschen. Außerdem steht für individuelle Fragen eine ausgebildete Baby- und Kinderschlaflberaterin bereit, die Möglichkeiten zu einer entspannteren Schlafsituation aufzeigt.

[mehr Infos](#)

So, 20.3.

ab 10:30 Uhr

Bezirksmuseum

Mitmachkonzert ab 2 Jahren KLASSIK COOL! Das Glöckchen des Osterhasen

Josefstadt

Wie soll der Osterhase Ostern einläuten, wenn er sein Glöckchen verloren hat? Entfällt dann Ostern? Bestimmt nicht! Mithilfe der Kinder wendet sich alles zum Guten.

Klassische Musik und professionelle Erzählkunst machen den Besuch zu einem echten Erlebnis!

Es finden viele Konzerte in verschiedenen Bezirken statt. Schaut auf die Webseite.

[Anmeldung & Infos](#)



Nicht das Richtige für euch dabei?

Hier geht's zum

[Babymamas Kalender](#)

Lust auf mehr bekommen?

Viele weitere Tipps & Infos findest du auf unserer Webseite:

babymamas.at



Impressum

Medieninhaberin und Herausgeberin: Mag. Andrea Schöniger-Hekele
Wilhelminenstraße 220/1, 1160 Wien, Austria



[Einstellungen ändern](#) oder [Newsletter abmelden](#)
