



Fencheltee lieber nicht - aber warum?

Fencheltee enthält Estragol, ein natürlicher Bestandteil von ätherischen Ölen, das in Fenchel und anderen Lebensmitteln vorkommt. (z.B. Estragon, Basilikum, Anis)

Schon seit einiger Zeit wird eine zurückhaltende Gabe bei Babys und Kleinkindern empfohlen. Nun haben neueste Studien ergeben, dass die Tees unterschiedliche Konzentrationen von Estragol enthalten und daher möglicherweise schädlich für die Gesundheit sein könnten.

Aus diesen Gründen empfiehlt Swissmedic aktuell, die **Anwendung bei Kindern unter 4 Jahren nur in Absprache mit Medizinalpersonen. Von einer Anwendung während der Schwangerschaft und in der Stillzeit wird abgeraten.**

Dem Tee von Fenchelsamen wird bei Blähungen eine heilende und lindernde Wirkung zugeschrieben, was jedoch wissenschaftlich nie belegt wurde.

Sollte dein Kind Zeichen von Bauchschmerzen zeigen, können ihm folgende Massnahmen helfen:

- Nach der Mahlzeit dein Kind in **aufrechter Position aufstossen lassen**
- Eine sanfte **Bauchmassage im Uhrzeigersinn** kann die Verdauung deines Kindes anregen und Linderung bei Blähungen oder Völlegefühl verschaffen
- Ein **warmes Bad** beruhigt und hilft deinem Kind sich zu entspannen. Eine ähnliche Wirkung hat ein **warmes Kirschstein- oder Traubenkernkissen** auf dem Bauch

In den ersten drei Lebensmonaten brauchen Babys viel Hilfe, bei Müdigkeit im richtigen Moment die Ruhe zu finden. Ein grosses Müdigkeitsgefühl, bei welchem

sich das Kind verspannt und sich unwohl fühlt und es sich so verhält, als hätte es Bauchschmerzen.

Viel Körperkontakt mit dir ist in solchen Momenten wichtig und beruhigt dein Kind. Du gibst ihm mit deiner Nähe Sicherheit und es lernt gemeinsam mit dir sein Unwohlsein zu bewältigen und Entspannung zu finden.

Bei einer persönlichen und individuellen Beratung in der Mütter- und Väterberatung, finden wir eine auf dich und dein Kind abgestimmte Lösung und beantworten dir gerne deine Fragen zu diesem Thema.



Ab in den Sand...

Sandkästen ziehen Kinder magisch an... Hast du deinem Kind schon beim Spielen im Sand zugeschaut? Vielleicht lässt es den Sand durch die Finger rieseln, vergräbt seine Füße, backt Kuchen oder baut Burgen. **Matschen macht Spass!** Kommt zum Sand noch Wasser ins Spiel, macht es besonders viel Spass. Nasser Sand fühlt sich anders an und wird besser formbar.

Mit Sand spielen fördert die kindliche Entwicklung

Beim Spielen mit Sand und Wasser **entdeckt und begreift dein Kind die Welt.** Mit allen Sinnen erlebt und erforscht es Dinge, Texturen, Geräusche, Gerüche, Gesehenes.

Stehen und Laufen im nachgiebigen Sand **fördert die Koordination** des ganzen Körpers.

Gegenstände werden genutzt zum Schaufeln, Sieben, Auskippen, Schöpfen. Lass dein Kind **selber bestimmen**, ob es überhaupt Spielzeug nutzen will und wie es gebraucht wird. Ein Förmchen kann befüllt aber auch verbuddelt werden.

Im Sandkasten mit anderen Kindern lernt dein Kind viel über das soziale Miteinander. **Rücksicht nehmen, teilen und zusammen spielen.**

Das Spielen an der frischen Luft **stärkt das Immunsystem** und die Abwehrkräfte.

Auf das solltest du achten:

- Damit der Sandhaufen nicht zum Katzenklo wird, solltest du ihn bei Nichtgebrauch abdecken.
- Matsch und Sand machen Spass, aber auch nass und schmutzig. Matschhosen und Gummistiefel sind willkommene Helfer.
- Sorge für guten Sonnenschutz: Hut und Sonnencreme, Sonnensegel oder Sonnenschirm.

Dein Kind spielt aus purer Freude am Spiel, Schaufeln, graben, sieben, matschen... das «Sändele» macht einfach Freude. Wann hast du es das letzte Mal selbst ausprobiert?



Sind wir bereit für den Kindergarten?

Startet für dein Kind der Kindergarten diesen Sommer?
Ein grosser Schritt für euch als Eltern und für euer Kind steht bevor.

Wahrscheinlich habt ihr bereits Informationen dazu per Post erhalten und je nach Gemeinde auch einen Elternabend besucht. Ungefähr ab Mai/Juni steht die Einteilung fest und ihr wisst dann, in welchen Kindergarten euer Kind eintreten wird.

Für alle Beteiligten ist es von Vorteil, wenn ihr gut darauf vorbereitet seid.

- **Übt den Kindergartenweg** bereits im Voraus mit eurem Kind. Mit der Zeit wäre es das Ziel, dass es den Weg allein schafft. Umso früher es diesen kennen lernen kann, desto einfacher wird es sein.
- **Ein Besuchsmorgen im Kindergarten** wird oft von der Schule aus organisiert. Dort habt ihr und euer Kind die Möglichkeit die Kindergartenlehrperson und die Kinder und Eltern kennen zu lernen.
- Das **gemeinsame aussuchen** eines **Rucksacks** oder eines **Kindergartentäschli** und einer **Znünibox**, um ein gesundes Znüni mit in den Kindergarten nehmen zu können, stärkt die Vorfreude.
- Den **Leuchtstreifen** oder die **Leuchtweste** (Lüchzgi), welchen das Kind über der Jacke tragen sollte, erhaltet ihr von der Schule.

- **Kann euer Kind einige Stunden ohne euch Eltern an einem Ort sein?** Es entspannt die Situation, wenn ihr dies **vor dem Kindergarteneintritt üben** könnt. Vielleicht besucht es bereits eine **Spielgruppe** oder kann bei einem **Spielfreund** (Gspändli) bleiben. Der Loslösungsprozess von zu Hause und der Kontakt zu anderen Kindern, wird dadurch gefördert.

Viel Spass auf eurem Weg in diesem neuen Lebensabschnitt!!!



Was hat eine Tragehilfe mit Schuhen zu tun?

Beides testest du, bevor du es kaufst! Warum? Weil nicht jede Tragehilfe, die du im Internet oder im Babyladen kaufen kannst, dir bequem sein wird. Sie muss dir **UND** deinem Kind passen. Oder kaufst du Schuhe, ohne sie vorher anzuprobieren?

Es gibt unterdessen viele gute Tragehilfen auf dem Markt, aber besonders kleinere und gute Labels wirst du nicht in den grösseren Babystores finden. Nutze daher die Gelegenheit, die verschiedensten Tragen bei einer Trageberaterin oder einem gut ausgestatteten Babyladen zu testen und dich beraten zu lassen.

Eine gute Tragehilfe hat folgende Merkmale:

- Sie lässt sich auf die Grösse deines Kindes anpassen (Stegbreite und Rückengrösse) und wächst daher lange mit.
- Du kannst dein Kind vorne, seitlich und auf dem Rücken tragen.
- Dein Kind ist auch im Schlaf gut gestützt.
- Dein Kind ist mit dem Gesicht in allen Trageweisen immer dir zugewandt.
- Sie hat ein kleines Eigengewicht und lässt sich gut in einer Tasche verstauen und mitnehmen.
- Sie ist aus natürlichen Materialien gefertigt und enthält keine Schadstoffe.



Und, sie ist vor allem **dir bequem und du fühlst dich save**, um dich sicher im Alltag bewegen zu können.



Der erste Zahnarztbesuch...

Der erste Zahnarztbesuch deines Kindes sollte mit einer positiven Vorbereitung stattfinden.

Du kannst dein Kind zum Beispiel zu einem eigenen Kontrolltermin ohne Behandlung mitnehmen, sodass es sich an die Atmosphäre gewöhnt und den Ablauf einordnen kann.

Es sollte sich wohlfühlen und in einem entspannten Rahmen die Zahnarztpraxis und Personen kennen lernen. Sich auf deinem Schoß vertraut mit dem Behandlungsstuhl und den Geräten machen.

Keine Angst vor dem Zahnarzttermin! Bücher können sehr gut helfen, die Unsicherheit auf das Neue zu vermindern. In den meisten Bibliotheken findest Du zum Thema gute Geschichten. Ein Puppen- oder Kuscheltierspiel, das zum Zahnarzt geht, hilft das Unbekannte vertraut zu machen.

Die Puppe/Kuscheltier darf dann selbstverständlich mit zum Zahnarzt.

Unsere Tipps für einen entspannten Zahnarztbesuch:

- Besonders kleinen und ängstlichen Kindern hilft es, wenn sie zuerst bei anderen Kindern/Geschwister zusehen dürfen. «Schnupperbesuche» verschaffen viele positive Erfahrungen und können mehrfach wiederholt werden
- Der 1. Zahnarztbesuch sollte vorsorglich sein und nicht erst bei einem Problem stattfinden

- Lege den ersten Termin so, dass dein Kind ausgeruht ist und du selbst stressfrei bist
- Vermeide vor deinem Kind von eigenen schlechten Erfahrungen bei der Zahnbehandlung zu sprechen
- Will dein Kind nicht Zähneputzen oder den Mund öffnen? Drohe bitte nicht mit dem Zahnarzt, motiviere es mit Mimik Spielen oder durch eine Geschichte was passiert, wenn die Zähne nicht gereinigt werden
- Vermeide Verneinungssätze wie "du brauchst keine Angst zu haben" und "das ist nicht schlimm, es tut bestimmt nicht weh", benutze lieber positive Aussagen wie "Der Zahnarzt kann sich deine Zähne mit Hilfe eines ganz kleinen Spiegelchen anschauen. Der kennt sich nämlich richtig gut mit Zähnen aus."

Eine gute Zahnpflege ist von klein auf wichtig. Die Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft SSO empfiehlt einen ersten Zahnarztbesuch im Alter von zwei Jahren.



Emotionale Entwicklung gefühlsstarker Kinder

Der Kantonalverband organisiert für deine Mütter- und Väterberater*innen eine Weiterbildung zum Thema "Emotionale Entwicklung gefühlsstarker Kinder".

- Was brauchen gefühlsstarke Kinder?
- Wie können wir Eltern gefühlsstarker Kinder noch besser begleiten?

Diesen Fragen werden deine Mütter- und Väterberater*innen nachgehen.

Nach einem theoretischen Fachinput am Vormittag wird am Nachmittag über aktuelle Fragen und Thematiken aus dem Beratungsalltag diskutiert und gemeinsam nach Lösungswegen gesucht. So werden unsere Berater*innen viele neue Ansätze für ihren Beratungsalltag mitnehmen können.

Es ist uns wichtig, unser Fachwissen auf dem neusten Stand zu halten, damit wir gemeinsam mit dir, für deine Fragen und Anliegen die bestmöglichen Antworten und Lösungswege finden.

Für weitere Infos und Bilder aus unserer Weiterbildung, folge uns auf Social Media!



Wir stehen dir gern zur Seite!

Hast du mehr Fragen zum Kindergartenstart? Suchst du Infos zu Babytragen, zum Zahnarztbesuch oder weitere Ideen für Spiel und Spass draussen? Hast du ein gefühlstarkes Kind und möchtest eine Beratung? Oder hast du andere Fragen rund um dein Kind?

Individuelle, auf deine Anliegen zugeschnittene **Beratung** findest du bei deiner **Mütter- und Väterberatung.**

Mütter- und Väterberatung Aargau auf Facebook und Instagram, Folge uns!



Kantonalverband Mütter- und Väterberatung Aargau

Postfach 91, 5042, Hirschthal