

**Herzlich willkommen  
bei der Mütter- und Väterberatung Kanton Aargau**



**Wer sind wir?**

Der Kantonalverband der Mütter- und Väterberatung vertritt die Interessen aller angeschlossenen Mütter- und Väterberatungsstellen im Kanton Aargau.

Wir beraten und begleiten Familien aus allen Bevölkerungsschichten und Kulturen bei Entwicklungs- und Erziehungsfragen zu ihrem Baby oder Kleinkind von 0-5 Jahren, niederschwellig und kostenlos.

Unsere Berater und Beraterinnen verfügen über ein fundiertes Fachwissen und beraten Euch persönlich, telefonisch per Mail oder Chat, individuell, emphatisch, bedarfs- und situationsgerecht.

Alle Info's zu den einzelnen Beratungsstellen und zu unserem Angebot findet ihr auf der Website der zuständigen Mütter- und Väterberatung.

Interessiert? Hier geht's zur zuständigen Mütter- und Väterberatungsstelle.

[Beratungsstellen](#)

**Meldet euch jetzt für unseren Newsletter an!**

Euch als Aargauer Familie mit Kindern im Alter von 0 bis 5 Jahren möchten wir künftig 1x pro Monat mit Tipps und Tricks rund um Kind und Familie versorgen.

**Dafür benötigen wir eure Einwilligung.**

Meldet euch deshalb für unseren Newsletter an, um keine Tipps und Tricks mehr zu verpassen. Wenn ihr euch nicht anmeldet, erhaltet ihr ab November keine Informationen mehr von uns.

**Newsletter Anmeldung**

Ab August 2023 sind wir von der Mütter- und Väterberatung Kanton Aargau auch auf Facebook und Instagram aktiv. Folgt unseren Social Media-Profilen:



### **Besucht euer Kind schon bald die Spielgruppe?**

Bald ist es so weit, euer Kind besucht die Spielgruppe, wird mit anderen Gleichaltrigen spielen können und Tolles erleben. Und ihr habt dann endlich ein bisschen freie Zeit, die ihr für euch ganz persönlich verplanen könnt.

Eins steht auch schon fest, für Haushaltsarbeiten sollte diese kostbare Zeit nicht eingesetzt werden!

### **Aber wie schafft ihr es, euer Kind in der Spielgruppe loszulassen?**

Wie werdet ihr euch von ihm verabschieden, wenn es weint, wenn es wieder mit nach Hause möchte, oder es die Finken nicht anziehen will?

Diese Tipps können euch helfen beim Start in der Spielgruppe:

**Ich weiss mein Kind lässt sich gut von der Spielgruppenmitarbeiterin trösten und findet sehr schnell ins Spiel mit anderen Kindern und ist abgelenkt. Ich vertraue den Spielgruppenmitarbeitenden!**

**Tauscht euch mit Freunden aus. Vielleicht haben sie das ja auch schon alles mit ihrem Kind erlebt.**

**Sitzt auf keinen Fall zu Hause rum damit sich eure Gedanken ständig um euer Kind drehen und ob es ihm gut geht. Lenkt euch ab, genießt die Zeit.**



### Save the Date

**Samstag, 16.09.2023, 14.00 - 17.00 Uhr im Kultur- und Kongresszentrum Aarau**  
Programm

**Aufruf!** Schaffen wir es, am Familienkongress 100 Bilder von familienfreundlichen Orten draussen zusammenzubringen?

Sendet Eure Bilder per Mail an [familie@ag.ch](mailto:familie@ag.ch) oder bringt diese am Familienkongress direkt mit.



### Was gehört in meine Reiseapotheke?

Juhui – es stehen **FERIEN** vor der Türe und bald geht's los!

Nur... Ich habe keine Ahnung, was ich alles packen soll? Wie geht es Euch damit? Packt ihr auch zu viel ein oder vergesst ihr das Wichtigste?

### Hier die Top 3 für eure Reiseapotheke + **SOS-Tipps**

**Sonnenschutz:** Sonnenhut- und Brille oder Sonnensegel -schirm und im/am Wasser UVP-Kleider. Mineralische **Baby- oder Kinder-Sonnencreme (nicht Spray) mit LSF  $\geq 30$ .**

*SOS bei Sonnenbrand: Magerquark, Gurken oder kühlendes-Gel zum Kühlen.*

**Insektenstiche:** Moskitonetz über Kinderwagen oder Kinderbett. **Insekten-Schutzmittel** sind über 1jährig zugelassen, eure Apotheke berät euch gerne bei der Produktewahl.

SOS: Kühler Essigwasser-Umschlag, kühlendes-Gel. Fenistil-Gel bei Juckreiz.

**Erbrechen/Durchfall:** Cook it, peel it or leave it! (*Gekocht, geschält oder weglassen!*) Kinder verlieren rasch viel Flüssigkeit, deshalb ist eine prompte Reaktion wichtig!

SOS: Flüssigkeit ersetzen, z.B. durch schluckweises Füttern mit Oralpädon 240 mit Fruchtgeschmack oder Normolytoral. Falls keine Besserung → Arzt konsultieren!

**Immer gut, unterwegs dabei zu haben:**

**1. Hilfe-Set für kleine Unfälle:** Desinfektionsspray, Pflaster, SOS-Spray/Globuli, Verband, Wundsalbe, Pinzette/Schere

**Notfallnummern** von Kinderarzt, Kinderklinik, Krankenkasse, Notruf Sanität CH 144, REGA CH 1414, REGA international +41 333 333 333, TOX-Zentrum CH 145  
Notruf international 112



**Hilfe, ein Bienenstich! - Was tun?**  
Zuallererst, **Ruhe bewahren.**

Wenn möglich sofort **kühlen.**

Reaktion des Kindes **beobachten.**

**Wichtig! Beim ersten Bienenstich reagiert kein Kind allergisch!**

Wurde das Kind im Gesicht gestochen, muss das von einem Arzt angeschaut werden. Je nachdem wo das Kind gestochen wurde, kann auch eine „normale“ Schwellung schwierig werden. Dann müsste man zum Kinderarzt oder auf den Kindernotfall.

☞ Ein bewährtes Hausmittel ist die Zwiebel. Eine Zwiebel aufschneiden, an der Fläche einritzen und den Saft auf der Einstichstelle verteilen.



Braucht ihr weitere Unterstützung für eure **Ferienvorbereitung?**

Habt ihr noch Fragen zum **Bienenstich** oder hättet ihr gern mehr Informationen zum **Spielgruppenstart**?

**Wir stehen euch gern zur Seite!**

Individuelle, auf eure Anliegen zugeschnittene Beratung - ***auch während der Ferienzeit*** - von eurer Mütter- und Väterberatung.

### **Kantonalverband Mütter- und Väterberatung Aargau**

Postfach 91, 5042, Hirschthal

Dieser Newsletter wird bis Oktober 2023 im Auftrag des Kantonalverbandes von den Bezirksstellen an die Aargauer Familien mit Kindern von 0-5 Jahren weitergeleitet.

[Im Browser öffnen](#)