



Cooler Tipps für heisse Sommertage

Sommer, Sonnenschein! Viel zu heiss für Bewegung, Spiel und Spass?
Natürlich nicht! Mit diesen coolen Tipps kommst du gut durch die heissen Tage:

Timing ist alles: Meide die intensive Sonne zwischen 11 und 15 Uhr. Geniesse lieber den Morgen oder den späten Nachmittag für Outdoor-Aktivitäten.

Kühl bleiben: Halte deine Wohnung oder dein Haus angenehm kühl. Nutze Vorhänge, Jalousien oder Ventilatoren, um die Hitze draussen zu lassen.

Kleidung: Wähle luftige und lockere Wohlfühlkleidung, die gleichzeitig vor der Sonne schützt.

Sonnenschutz ist Pflicht: Vergiss nicht, dein Kind und dich mit Sonnencreme und Sonnenhut einzudecken.

Gesunde Ernährung und viel Trinken: Biete erfrischende Snacks wie Joghurt, Tomaten, Gurken, Beeren und Melonenstücke, Wasser oder ungesüssten Tee an.

Darüber hinaus haben wir einige coole Ideen für Aktivitäten, um die Hitze zu geniessen:

Abenteuer im Wald: Entdecke die kühle Natur des Waldes! Spiele am Bach, tobe auf dem Waldspielplatz oder lausche einfach den Geräuschen der Bäume.

Wasserspass: Bastle dir nachhaltige Wasserbomben aus Schwammtüchern oder geniesse eine erfrischende Abkühlung im Pool auf dem Balkon oder in der Badi.

Kreativ gegen die Hitze: Male mit gefrorenen Eisfarben! Färbe Wasser mit Lebensmittelfarben ein, giesse es in Eiswürfelformen, stecke Stäbchen oder Zahnstocher hinein und lasse es einfrieren. Dann können kleine Künstler ihrer Fantasie freien Lauf lassen.

Eis selber machen: Experimentiere mit selbstgemachtem Eis! Wusstest du, dass Ananassaft und Basilikumblätter eine erfrischende Kombination ergeben?

Geniesse den Sommer in vollen Zügen und bleib cool!



Sicher am Wasser

Die meisten Kinder lieben Wasser - ein wunderbares Element für alle Sinnesorgane.

Die Kleinen sicher im Griff zu haben, ist da nicht immer einfach. Vieles gibt es auszuprobieren und zu entdecken. Hier die wichtigsten Informationen und Tipps, damit der Badespass für alle zu einem tollen gemeinsamen Erlebnis wird.

Wissenswertes:

Der **Körperschwerpunkt bei kleinen Kindern liegt weiter oben als bei Erwachsenen**. Der schwere Kopf zieht ein kleines Kind automatisch nach vorne und unten. Schon eine geringe Wassertiefe kann lebensbedrohlich werden.

Kleine Kinder ertrinken lautlos.

Kleine Kinder haben noch **keinen Orientierungssinn**. Wenn sie unter Wasser geraten, können sie sich selbst nicht retten. Dazu fehlt bis ca. drei Jahre die nötige Kraft, den Kopf über dem Wasser zu halten.

Schwimmflügeli und Schwimmtierli sind kein Ersatz für die persönliche Aufsicht. Aufblasbare Schwimmhilfen können von den Armen rutschen, defekt sein oder das Kind in eine gefährliche Situation bringen.

Wichtige Sicherheitstipps:

Behalte dein Kind stets unter Aufsicht oder in Griffnähe und lasse dich nicht durch dein Smartphone oder Gespräche ablenken. Gemeinsames Erkundigen macht auch viel mehr Spass!

Gewöhne dein Kind möglichst früh spielerisch an das Wasser. Es gibt viele tolle Kurse für die Wassergewöhnung. Frühzeitiges Schwimmenlernen ist eine ideale Vorbeugung gegen gefährliche Situationen.

Sichere dein Biotop oder privates Schwimmbecken durch geeignete Massnahmen

Das richtige Verhalten in einer Notsituation am, im und auf dem Wasser kann in einem Kurs bei der SLRG gelernt werden.



Braucht mein gestilltes Baby an heissen Sommertagen Wasser

Solange dein Kind bei heissem Wetter häufig und nach seinem Bedarf an der Brust trinken darf, benötigt es keine weitere Flüssigkeit.

Muttermilch besteht zu 88% aus Wasser. **Ein gestilltes Baby erhält also genügend Flüssigkeit, um seinen Durst zu stillen.** Gleichzeitig liefert ihm die Muttermilch aber auch noch alle lebenswichtigen Nährstoffe.

Häufige, kurze Stillmahlzeiten an beiden Brüsten liefern eine eher wasserhaltige Milch mit niedrigem Fettgehalt, die ideal zum Löschen des Dursts ist. Je länger die Stillmahlzeit dauert, desto höher wird der Fettgehalt der Milch und sättigt.

Zusätzliche Gaben von reinen Flüssigkeiten wie Wasser oder Tee sind also unnötig. (Babys im Alter zwischen sechs und zwölf Monaten, die bereits Beikost bekommen, können zum Essen eine kleine Menge Wasser erhalten).

Dies gilt auch für ungestillte Kinder. Die ersten 6 Monate brauchen Babys kein zusätzliches Wasser, egal ob sie gestillt sind oder Schoppen erhalten.

[Stillförderung Schweiz - Häufige Fragen zum Stillen FAQ \(stillfoerderung.ch\)](http://stillfoerderung.ch)



Hallo aus Brugg

Wir sind vier Mütter- und Väterberaterinnen mit vertieftem Fachwissen in den Bereichen frühe Kindheit, Pädiatrie, Wochenbett und Kindheitspädagogik. Wir engagieren uns für alle Familien aus unseren 20 Gemeinden des Bezirks Brugg.

Fragst du dich:

- wie unterstütze ich den Schlaf-Wachrhythmus meines Kindes?**
- wie kann ich meinem Kind helfen, seine Emotionen zu regulieren?**
- was hilft uns im Umgang mit Trennungsängsten?**
- wie kann ich meinem Kind lernen Regeln einzuhalten?**
- wer klärt meine Fragen bei der Einführung von Beikost?**

Uns ist es wichtig, dich individuell und nach deinen Bedürfnissen zu begleiten. Gemeinsam finden wir Antworten auf deine Fragen und einen passenden Lösungsweg.

Wir beraten dich gerne in einer unserer Beratungsstellen, bei dir zu Hause, am Telefon 056 448 90 50 oder per E-Mail mvb@brugg.ch

Zusätzlich bieten wir Gruppenberatungen zu verschiedenen Themen wie z.B. Autonomie, Konflikte oder Trocken werden an.

Ab Sommer 24 erweitern wir die bestehenden Angebote mit den monatlich stattfindenden Gruppenanlässen «Babymassage» und «Erfahrungsraum».

Mehr dazu findest du auf: www.mvb-brugg.ch.

Spricht dich eines unserer kostenlosen Angebote an? Dann kontaktiere uns!



Es ist noch hell, warum muss ich schon ins Bett?

Will dein Kind im Sommer nicht ins Bett? Oder fällt es ihm schwer einzuschlafen?

„Es ist noch hell! Ich bin noch nicht müde!“ Wie sollst du dich verhalten? Auf die üblichen Bettzeiten bestehen oder doch Ausnahmen machen? Wird es dann auch noch heiss im Zimmer ist es umso schwieriger einzuschlafen.

Grundsätzlich gilt, dass der Schlafbedarf derselbe bleibt. Deine **übliche Routine und die gewohnten Rituale beibehalten** hilft, auch im Sommer den nötigen Schlaf zu finden. Zusätzlich können dir die folgenden praktischen Tipps helfen:

Während des Tages Fenster geschlossen halten und abdunkeln

Abends Fenster öffnen und das Zimmer abgedunkelt lassen(ev. Mückengitter montieren)

Ein Ventilator kann helfen die Hitze zu reduzieren

Nasse Tücher vor den Fenstern oder im Zimmer aufhängen, um die Luft zu kühlen

Polsterungen des Bettlins entfernen, so kann die Luft besser zirkulieren

Leichte Kleidung (oder nur Windeln) zum Schlafen anziehen

Vielleicht **kühle Umschläge** auf den Kopf, im Gesicht oder an den Beinen

Trotzdem, wenn die Kinder bei einer Grillparty dabei sind und etwas länger mitfeiern dürfen, genießen sie diese Ausnahme sicher sehr. Die kürzere Nachtzeit kann dann vielleicht mit einer längeren Mittagspause ausgeglichen werden.

Genießt den Sommer!



Deine Meinung interessiert uns!

Seit 1. August 2023 verfassen wir Beiträge für dich im Newsletter, auf Instagram und Facebook. Gefallen dir unsere Beiträge? Welche Themen wünschst du dir? Wir freuen uns über dein Feedback, nimm dir eine Minute Zeit und mach an unserer Umfrage mit, herzlichen Dank!

[Link zur Umfrage](#)

Wir stehen dir gern zur Seite!

Suchst du weitere coole Tipps für heisse Tage? Hast du Fragen zum Stillen oder zum Schlafbedarf deines Kindes? Brauchst du weitere Informationen zur Sicherheit am Wasser? 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