



Hey Papa

Du hältst dich im Hintergrund, dabei bist du so wichtig!

Es ist längst Zeit dir danke zu sagen – wofür?

- Du **sicherst** das **Urvertrauen** und **stärkst** die **Sozialkompetenz** durch eine gute und **sichere Bindung zu deinem Kind**
- Du **schützt** und **entlastest deine Partnerin/Partner** durch **Aufgabenteilung** im Familienalltag
- Du **stärkst** das **Selbstbewusstsein**, den **Mut** und die **Selbsteinschätzung** **deines Kindes** durch «**Rauf- und Tobespiele**»

Wie geht es dir in deiner Doppelrolle als Vater/Partner? Welche Themen beschäftigen dich?

Hilflosigkeit oder Unsicherheit gehören dazu – wie gehst du damit um, was stärkt dich in schwierigen Phasen?

Wir sind für Mütter- **und Väter da** und würden uns freuen, mehr von der Papa-Seite zu erfahren.

Hast du Fragen rund ums Papa sein? Wir helfen dir gerne weiter. Deine Mütter- **und Väterberatung** findest du auf unserer [Website](#).

Viele weitere Infos für Papas gibt es auf maenner.ch oder niudad.



Bei der MVB Region Lenzburg - stehen dein Kind und du im Mittelpunkt

Der Gemeindeverband Soziale Dienstleistungen Region Lenzburg (SDRL) unterstützt die Familien im Alltag und bei komplexen Fragen.

Wir von der MVB beraten dich bei Fragen zu deinem Kleinkind kompetent und individuell.

- Mein Kind will den Brei nicht essen?
- Nimmt es zu wenig oder zu viel zu?
- Soll mein Kind noch bei mir schlafen?
- Muss mein Kind schon sitzen?
- Wie hört es besser auf meine Anweisungen?

Linda Fiechter geht nach 22 Jahren in die Pension. Unser Team bestehend aus Karolin Wildi, Elisabeth Lüscher, Susanna Landolt und Lisa Niederberger wird neu ergänzt von Jennifer Kohler.

Du erreichst uns von Montag bis Freitag von 08:00 bis 09:30 Uhr telefonisch unter 062 886 00 30 oder schreibe uns ein Mail an mvb@sdrl.ch.

Einen Termin in einer Beratungsstelle kannst du direkt buchen.

Alle unsere Angebote sind unentgeltlich.





Digitale Medien - Chancen und Risiken für dein Kind

Digitale Medien sind fest in unserem Alltag verankert und nicht mehr weg zu denken. Wir sind ständig erreichbar, immer in Kontakt mit unserem Umfeld und auch das Internet ist fast jederzeit verfügbar.

Bildmedien ziehen die Aufmerksamkeit der Menschen auf sich. Das ist bei kleinen Kindern nicht anders als bei uns Erwachsenen. Farbige, schnell wechselnde Bilder und Soundeffekte haben eine starke Anziehungskraft auf Kleinkinder.

Viele multimediale Anbieter werben mit digitalen Lernangeboten für Säuglinge und Kleinkinder. Dies kann bei den Eltern schnell das Gefühl auslösen, dem Kind etwas Gutes zu tun, wenn sie entsprechende Apps kaufen. Viele verschiedene Studien zeigen jedoch, dass digitale Medien für Kinder in den ersten **drei** Lebensjahren kaum pädagogischen Nutzen haben.

Auf was du im Umgang mit digitalen Medien achten kannst:

- **Freies Spiel den digitalen Medien vorziehen:** Täglich für viel Bewegung und für Spielmöglichkeiten drinnen und draussen sorgen.
- **0 bis 2 Jahre:** Im Baby- und Kleinkindalter wird empfohlen, möglichst auf Bildschirmmedien zu **verzichten**.
- **2 bis 4 Jahre:** Für Kinder im Vorschulalter reichen die Angaben von **5 bis 10 Minuten am Tag** bis zu einer maximalen Bildschirmzeit von einer Stunde. Letzteres sollte eher die Ausnahme sein und nicht täglich vorkommen.
- Bildschirmmedien mit den Kindern **gemeinsam nutzen** und das Kind in den Emotionen begleiten.
- **Bildschirmzeit klar definieren** (gemeinsames Ein-/Ausschalten)
- **Kein Tablet oder TV während dem Essen**
- **Hörbücher** mit Geschichten (Bsp. Toniebox etc.) können eine **tolle Alternative** sein – sie fördern zudem die Fantasie der Kinder.
- **Zusammen** Fotos von gemeinsamen Erlebnissen anschauen und mit dem Kind darüber sprechen kann sinnvoll sein und die Sprachentwicklung unterstützen.

- Eltern sollen den **eigenen Medienkonsum** möglichst **vor den Kindern einschränken**.

Links zum Thema Medien:

- www.projuventute.ch
- www.jugendundmedien.ch
- www.kinder-4.ch



Abenteuer Flugreise - gut geplant!

Endlich ab in die Ferien, alle sind aufgeregt!

Reisen ist ein Abenteuer, erst recht mit Kindern - und am Flughafen gibt es so viel zu Entdecken.

Hier unsere Tipps, für einen entspannten Ferienstart am Flughafen:

Was du bereits beim Buchen beachten kannst:

- Du kannst für Babys unter 12 Monaten und 11 Kilogramm ein Babybett bestellen.
- Ab 2 Jahren benötigen die Kinder einen eigenen Sitzplatz. Nimm den eigenen Autositz Kategorie 1 mit. Es sind aber nur zertifizierte Sitze für den Gebrauch im Flugzeug erlaubt.
- Bei Kurzflügen buche sie so, dass eine Schlafenszeit in diesen Zeitraum fällt. Vergiss nicht das Child Meals für Kleinkinder zu reservieren.

Wenn nur ein Elternteil mitfliegt:

Nimm eine Kopie der Geburtsurkunde und eine unterschriebene Einverständniserklärung des nicht mitfliegendem Elternteil mit inkl. Datum, Grund und Reiseziel.

Sicherheitskontrolle? Kein Problem!

- Milch und Babynahrung darfst du in grösseren Mengen als 100 ml im Handgepäck mitnehmen. Du musst sie separat vorzeigen.
- Babyartikel kannst du auch noch nach der Sicherheitskontrolle kaufen.
- Bereite dein Kind vor, dass das Schmusetier auf's Band gelegt werden muss.

Family Service

Am Flughafen Zürich im Gate A gibt es einen speziellen Familienbereich. Von 7.30 bis 21.00 Uhr ist jederzeit eine Ansprechperson vor Ort. Der Service ist für alle Passagiere aller Airlines gratis. Dort findest du Wickeltische, Essecke mit Mikrowelle, Babypflegemittel, Schlaf- und Stillzimmer und Spielsachen für Kinder jeden Alters.

Wir stehen dir gern zur Seite!

Hast du weitere Fragen zum Umgang mit digitalen Medien? Brauchst du weitere Tipps zum Reisen mit Kindern? 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