



Mütter- und Väterberatung Kanton Aargau



Mütter- und Väterberatung Bezirk Rheinfelden

Unser Beratungsteam besteht aus vier kompetenten und voll im Leben stehenden Frauen.

Nadine Herzig und Sandra Jenelten (von rechts nach links) bilden unsere Bereichsleitung. Beide arbeiten zusätzlich auch in der Beratung. Claudia Süess und Ariane Bodmer (von links nach rechts) arbeiten vollumfänglich in der Beratung.

Wir haben vier Beratungsstellen im Bezirk Rheinfelden, in welchen wir kostenlos Familien aus unseren 14 Gemeinden gerne begleiten. Die Hauptberatungsstelle und unser Büro befindet sich in Rheinfelden im Roten Haus. Im Roten Haus befindet sich zusätzlich ein öffentlicher Still- und Wickelraum welcher von MO-SO von 8:00-18:00 Uhr offen ist. Die anderen Stellen sind in Stein, Kaiseraugst und Möhlin zu finden.

Wir bieten Beratungen vor Ort an, genauso wie telefonisch oder per Videochat. Neu sind wir nun mit unserm Geschäftsauto unterwegs und beraten euch gerne auch zuhause. Uns ist es wichtig Eltern auf ihrem eigenen und individuellen Weg zu unterstützen. Wir haben nicht vor euch zu belehren, sondern euch zu begleiten und für eure Bedürfnisse, Wünsche und euren Lebensstil den bestmöglichen Weg finden.

Kommt ihr aus dem Bezirk Rheinfelden und ist euer Kind zwischen 0-5 Jahre alt, dann bucht bei uns selbstständig einen Termin über unseren QR-Code oder ruft uns unkompliziert auf der Telefonnummer 061 836 21 80 an. Wir freuen uns auf Euch.





3 Uhr morgens - mein Kind erbricht... Und ich sollte morgen Arbeiten gehen!

Habt ihr **einen Plan B**, wenn euer Kind krank ist und es nicht in die Krippe gehen kann? Wenn nicht **erstellt euch jetzt einen!**

Informiert euch in eurer Kita, wann genau euer Kind nicht in die Kita gebracht werden darf.

Wer könnte kurzfristig die Betreuung übernehmen?

Partner, Grosseltern, Gotti/Götti oder Nachbarn? Pfllegt den Kontakt zu ihnen, damit euer Kind sich wohl fühlt am Tag X.

Jedem Elternteil stehen bis zu 3 Tage Betreuungszeit pro Krankheitsfall zu.

Laut [Art.36 ArG](#) darf ein Elternteil beim kranken Kind bleiben, wenn dafür ein Arztzeugnis vorliegt. Sprecht im Vorfeld bereits mit eurem Arbeitgeber wie er zu euren Familienpflichten steht. Gibt es Stellvertretungen, welche eure Arbeit auch kurzfristig übernehmen könnten?

Besteht die Möglichkeit meine Arbeit im Homeoffice zu machen?

Vielleicht kann der Partner einfacher zu Hause bleiben?

Wenn es keine andere Möglichkeit gibt, kann eine Notfallbetreuung zu Hause zu eurem Kind schauen. Erkundigt euch bei eurer Krankenkasse, ob sie eine Kinderbetreuung für berufstätige Eltern im Krankheitsfall anbieten oder einen Teil der Betreuungskosten übernehmen. www.srk-aargau.ch/kinderbetreuung-zu-hause

Stellt euch den Tag X vor und geht in Gedanken die verschiedenen Möglichkeiten durch. Bestimmt findet ihr die richtige Lösung für euch!



Was muss ich bei der Krippenauswahl beachten?

Die Vereinbarkeit zwischen Familie und Beruf ist gar nicht so einfach zu stemmen. Zum Glück gibt es Krippen, welche sich fürsorglich und liebevoll um unsere Kinder kümmern, wenn wir arbeiten.

Diese Tipps können Euch bei der Suche helfen:

Seid frühzeitig und geht persönlich vorbei

Krippen führen Wartelisten. Kümmert Euch schon vor der Geburt um einen Krippenplatz. Geht persönlich vorbei und macht euch ein eigenes Bild vor Ort.

Wie sieht das pädagogische Konzept der Kindertagesstätte aus und passt dieses zu den eigenen Erziehungsgrundsätzen?

Erkundigt euch über die verschiedenen Konzepte der Krippe und fragt das Betreuungspersonal auch gezielt dazu.

Ist der Betreuungsschlüssel angemessen?

Achtet immer auf die Gruppengrösse und wieviel Betreuungspersonal pro Tag anwesend ist. [Richtlinien dazu findet ihr hier.](#)

Sind die Räume der Krippe kindgerecht eingerichtet?

Fühlt ihr euch wohl, haben die Kinder genügend Platz zum Spielen, sind die Räume gross und hell? Wie ist der Zustand der Gegenstände und Spielsachen?

Wie sieht das Eingewöhnungskonzept aus?

Fragt hier gezielt das Betreuungspersonal. Wie läuft eine Eingewöhnung ab und auf was legen sie wert? Wie lange geht eine Eingewöhnung und was passiert, wenn es mehr Zeit braucht, bis das Kind sich wohl fühlt.



Ausgehen und Stillen wie geht das?

Ihr möchtet so gern wieder mal mit einer Freundin einen gemütlichen Abend verbringen und stillt euer Baby noch. Ihr fragt euch, wie mache ich das bloss?

Hier sind einige Tipps, die euch helfen euren Wunsch in ein Vorhaben umzusetzen:

Vorbereitung ist wichtig!

Pumpt einige Tage vorher Milch ab. Dann geht am Abend auf einen Spaziergang und lasst die geplante Betreuungsperson eures Vertrauens, eine halbe Stunde allein wenn euer Baby Hunger hat. So kann euer Baby üben den Schoppen zu trinken, ohne dass es euch riecht.

Wenn das klappt, ist alles tiptop. Wenn nicht, **lasst euch nicht entmutigen.**

Plant den Abend mit eurer Freundin trotzdem und bereitet euch vor, dass euer Baby vielleicht weinen muss. Es ist dabei gut betreut, es hat die Möglichkeit den Schoppen zu trinken und wenn es das nicht will, wird es auf euch warten, ohne dass etwas geschieht. Die Betreuungsperson kann in dieser Zeit vielleicht spazieren gehen mit dem Baby.

Habt kein schlechtes Gewissen und genießt die Zeit!

Es wird euch guttun, ihr könnt Energie tanken und damit geht es auch eurem Baby gut.



Mein Kind macht seine ersten Schritte! Brauchen wir jetzt Schuhe?

Euer Kind braucht die erste Zeit, in der es laufen lernt noch keine Schuhe. Damit es genug Halt hat reichen rutschfeste Socken oder weiche Lederfinken. Für die Entwicklung der Fussmuskulatur ist es wichtig, dass Kinder möglichst viel barfuss üben. So stärkt es seine Füße und auch die sensorische Entwicklung wird gefördert.

Worauf muss ich achten bei der Wahl der Schuhe?

Beim Kauf der ersten Schuhe lohnt es sich in ein Fachgeschäft zu gehen. Experten sind sich einig. Die **richtige Schuhgröße und Passform sind sehr wichtig**, damit das Kind später keine Fussfehlstellung entwickelt. Der Kinderschuh sollte zudem aus **leichtem, weichem und biegsamem Material** bestehen. Die Kinderfüße werden so nicht eingeeignet und es erleichtert das natürliche Abrollen.

So findet ihr die richtige Schuhgröße:

Die Innensohle herausnehmen

Euer Kind soll barfuss auf die Sohle stehen. Es braucht mindestens noch 12mm oder eine Daumenbreite Platz vom längsten Zeh bis zum Ende der Innensohle.

Eine Papierschablone basteln

Euer Kind steht barfuss auf einen Karton oder Papier und ihr zeichnet die Fussform nach. Mindestens 12mm oder eine Daumenbreite dazugeben.

Die Daumenprobe

Euer Kind trägt den Schuh und ihr drückt mit dem Daumen vorne auf den Schuh. **Diese Methode ist wenig zuverlässig**, da Kinder häufig die Zehen zurückziehen bei Druck.

Kontrolliert alle drei bis vier Monate, ob die Grösse noch passt. Später wenn das Kind zwischen einem und drei Jahre ist, sogar monatlich.
Kinderfüsse wachsen sehr schnell!



Landingpage Familienstart Aargau

Wir sind online!

Unser Projekt, eine kostenlose Website zur Verfügung zu stellen, auf welcher ihr einfach und schnell die Kontaktdaten der benötigten Fachpersonen rund um den Familienstart (Pädiater, Gynäkologen, Spitäler, Geburtshäuser, Hebammen, Still- und Wochenbettbetreuung...) in eurer Nähe finden könnt, ist umgesetzt.

Wir freuen uns, wenn ihr auf www.familienstart-aargau.ch vorbeischaut!

Habt ihr noch Fragen zu den ersten Schuhen oder zur Krippenauswahl? Braucht ihr weitere Tipps für einen ersten Ausgang? Oder habt ihr andere Fragen rund um euer Kind?

Wir stehen euch gern zur Seite!

Individuelle, auf eure Anliegen zugeschnittene **Beratung bei eurer Mütter- und Väterberatung.**

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

