



Tschüss Mami, Tschüss Papi

Dein Kind startet in die Spielgruppe oder den Kindergarten, sagt Tschüss und geht, ohne nur einmal zurückzusehen und du stehst da und winkst.

So grossartig, was es alles schon kann und wie viel Neues es lernen wird.

Und doch...

Mit dieser Achterbahn der Gefühle, müssen die Eltern lernen umzugehen. Nur wie?

- Eine **gute Vorbereitung gibt auch dir Sicherheit und verringert Ängste**. Tausche dich mit der Spielgruppenleiterin oder den Lehrpersonen aus, das gibt dir Orientierung und Vertrauen.
- Die **Bindung ist ein starkes Band zwischen dir und deinem Kind**, welches immer da ist, auch wenn ihr gerade keine Zeit miteinander verbringt. Es ist deinem Kind möglich, mit positiven Erfahrungen, weitere Bindungsbeziehungen aufzubauen, welche ihm helfen, wenn es Unterstützung braucht.
- Die **Ablösung ist ein Prozess**. Dieser Übergang passiert schrittweise. Gib dir Zeit, dich an die neue Situation zu gewöhnen. Es geht nicht darum, dass dieser Übergang möglichst schnell passiert, sondern darum, dass Ihr als Familie eine positive Erfahrung damit macht und eine Entwicklung stattfindet.

Hast du weitere Fragen zum Thema Ablösung? Oder möchtest du einfach mit deinen Gefühlen gesehen und gehört werden? Wir sind da.



Fliegen mit Kindern

Verreisen mit Kindern ist eine Herausforderung. Wartezeiten, Stillsitzen, unregelmässige Essenzeiten und Reisekrankheit können dein Kind und dich ganz schön fordern. Eine gute Vorbereitung kann dabei helfen, entspannt zu Reisen:

Im Handgepäck

- Schmusetier- oder Tuch
- Wechselkleider für Kinder und Eltern mit Plastiktüte für schmutzige Kleider
- Windeln und Feuchttücher
- Snacks für dein Kind
- Kopfhörer für dich und dein Kind
- Kopie des Impfpasses
- Natürliches Beruhigungsmittel und Medikament gegen Reiseübelkeit

Boarding-Time teilt euch beim Pre-Boarding auf. Ein Elternteil soll sich bereits im Flugzeug bequem einrichten, der andere lässt die Kinder, solange es möglich ist herumlaufen oder krabbeln.

Ist das Kind leicht erkältet, verabreiche vor dem Abflug Kindernasentropfen.

Während dem Flug

- Schoppenflaschen und Babybrei werden vom Bordpersonal erwärmt.
- Biete viel Flüssigkeit an, da die Luft trocken ist.
- Beim Starten und Landen wäre es ideal, wenn dein Kind etwas zum Trinken, Nuckeln oder Kauen hätte, damit der Druckausgleich besser gemacht werden kann.
- Gute Helfer zum Zeitvertreiben sind Malbücher mit wasseraktiven Seiten, eine Zaubertafel, Bücher mit interaktiven Klappen z.B. zum Thema Flughafen, Saugnapfspiele für das Flugzeugfenster, neues mehrmals eingepacktes Spielzeug zum auspacken oder Gegenstände in einem Stoffbeutel ertasten.
- Nimm ein Schmusetier- oder Tuch und Wechselkleider für Kinder und Eltern mit. Auf längeren Reisen kann ein natürliches Beruhigungsmittel für den Notfall hilfreich sein.
- **Lass dich nicht von anderen Passagieren stressen.** Eine kurze Begrüssung der Sitznachbarn vor und hinter dir kann Verständnis schaffen.
- **Je gelassener du bist, desto ruhiger bleibt dein Kind!**



Seifenblasen selber machen

Wenn **Seifenblasen** durch die Luft schweben, werden Kinder- und Erwachsenenaugen jedes Mal gross. Seifenblasen sind eine tolle und magische Beschäftigung. Um auch bei dir zu Hause die Augen leuchten zu lassen, haben wir für dich ein einfaches Rezept für die Mischung zusammengestellt.

Was du brauchst:

- 1 Liter Wasser
- 50 ml Fairy Ultra (grün)
- 2g Backpulver
- 0.5g Kleister
- 2gr Guarkernmehl
- Kordel
- 2 Holzstäbe
- Ein kleines Gewicht mit Loch in der Mitte

Anleitung Seifenblasen:

- 0,5 gr. Kleister in 1 Liter kaltes Wasser gut einrühren und 20 min warten. Anschließend nochmal gut umrühren.
- Danach 2 gr. Backpulver ins Wasser mixen.
- 1 gr. Guarkernmehl ins Wasser einrühren.
- Zuletzt 50 ml. Fairy Ultra ins Wasser einrühren. Während dessen gut umrühren, jedoch eine Schaumbildung, wenn möglich vermeiden.
- Zuerst knotest du ein Ende der Kordel an einen Stab.
- Knotet danach in ca. 50 cm Abstand (für kleinere Anwender geringeren Abstand wählen) den zweiten Stab an die Kordel.
- Anschließend führst du die Kordel durch das Gewicht.
- Knotet schliesslich das Ende der Kordel an den ersten Stab, sodass die Kordel ein Dreieck ergibt.
- Zuletzt führst du das Gewicht in die Mitte des längeren Teils der Kordel und machst einen Knoten.

Spielideen mit Seifenblasen:

Seifenblasenwettrennen

In das Seifenwasser Lebensmittelfarbe mischen und die Blasen danach auf einem Papier platzen lassen.



Wir sind für dich da - MVB zofingenregio

Ist «Familie Sein» für dich eine ganz neue Erfahrung, oder wieder eine neue Herausforderung?

Das Team der Mütter- und Väterberatung zofingenregio berät, begleitet und unterstützt dich gerne bei deiner neuen Aufgabe. Wir betreuen mit 6 Beraterinnen 14 Gemeinden.

Unser Angebot für dich:

Wir

- begleiten dich von der Geburt deines Kindes an bis zum 5. Lebensjahr
- beraten dich individuell bei Fragen zu Ernährung, Entwicklung und Erziehung deines Kindes
- stehen unter Schweigepflicht
- beraten unentgeltlich
- sind Pflegefachfrauen mit Schwerpunkt Kind und Familie
- sind zusätzlich ausgebildet und qualifiziert im Bereich frühe Kindheit

Kontaktiere uns!

Telefonsprechstunde:

Montag bis Freitag, 8.30 - 11.30 Uhr, Telefon 062 745 91 64

Kontakt per E-Mail: mvb@zofingenregio.ch

www.familienstart-aargau.ch

Manchmal gestaltet sich die Suche nach passenden Fachpersonen rund um den Familienstart gar nicht so einfach.

Auf www.familienstart-aargau.ch findest du Gynäkologen, Geburtsstationen, Hebammen und Wochenbettbetreuung, Kinderärzte und die Mütter- und Väterberatung in deiner Nähe.

Probier's aus und gib uns in der kurzen Umfrage dein Feedback, vielen Dank!

[Link zur Umfrage.](#)

Wir stehen dir gern zur Seite! Brauchst du weitere Infos zu Flugreisen mit Kindern oder hast du Fragen zur Ablösung und zum Kindergarteneintritt? Brauchst du weitere Tipps zum Herstellen von Seifenblasen oder anderen Spiel- und Spassideen? 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!

