



## Mit Kindern an die Fasnacht

Fasnacht ist farbig, lustig, skurril und laut. Vielen Kindern macht dies schon in jungen Jahren grossen Spass. Man kann sich verkleiden, schminken und in neue Rollen schlüpfen.

Dennoch ist es wichtig, dass du als Bezugsperson auf gewisse Punkte achtest:

### **Gehörschutz nicht vergessen!**

Guggenmusik kann sehr laut sein. Ein PAMIR schützt das Gehör und die Kinder können trotzdem die Musik geniessen.

### **Dein Kind zeigt, wie lange die Energie für einen Umzug oder ein Guggenmusik-Konzert ausreicht.**

Pausen an einem ruhigen Ort, mit einem warmen Tee, um all diesen vielen Reizen zu entfliehen, ist sehr hilfreich.

**Eine Tragehilfe** kann für die ganz Kleinen eine gute Alternative zum Kinderwagen sein. Sie sind gut geschützt, fühlen sich geborgen und du kommst besser durch das Getümmel.

**Falls dein Kind in der Menge doch einmal verloren geht**, ist es sinnvoll, wenn es seinen Namen und eine Telefonnummer irgendwo auf sich trägt. Dazu eignen sich Armbänder oder ein Zettel in der Jackentasche.

**Möchtest du dein Kind schminken?** Als Basis eignet sich eine Wind- und Wettercrème. Die Farbe geht so besser ab und die Haut wird weniger gereizt.

**Viel Spass in der fünften Jahreszeit!!!**



## Was braucht dein Kind an Hautpflege?

Im Winter heisst es: «Gut einpacken und ab nach draussen». Wind und Wetter kann die zarte Haut deines Kindes etwas stärker beanspruchen. Sie ist empfindlicher als die Haut der Erwachsenen und braucht daher besondere Pflege.

Damit die Haut im Gesicht gut geschützt ist, empfiehlt es sich, diese mit einer **Wind- und Wettercreme zu schützen**. Ansonsten darfst du eher zurückhaltend mit Pflegeprodukten sein.

### Pflege des Windelbereichs:

- Windelbereich mit warmem Wasser und weichen Tüchern reinigen
- Klebrigen Stuhlgang mit etwas Babyöl entfernen
- Geröteten Windelbereich an der Luft trocknen lassen
- bei starker Rötung Zinksalbe als Hautschutz verwenden

### Baby Bad

- 1-2x pro Woche ist ausreichend
- Die ideale Wassertemperatur beträgt 37 Grad
- Kein Badezusatz verwenden
- Bei trockener Haut etwas Öl ins Wasser geben (keine nusshaltigen Öle verwenden)
- Massiere trockene Babyhaut mit etwas Öl ein
- Nach 1-2 Monaten auf eine rückfettende Crème oder Lotion wechseln



## Wir sind die MVB Region Aarau Plus

Wusstest du, dass die "Mütterberatung" Aarau 1929 gegründet wurde?

### Mutter sein. Vater sein. Familie sein.

Ein neues oder bereits vertrautes Gefühl für dich? Wir begleiten dich gerne in die Zukunft mit deinem Kind.

Unser Team besteht aus 13 Beraterinnen, der Geschäfts- und Fachlichen Leitung, unserer Admin-Fachfrau und einer Reinigungsfee.

Wir begleiten und beraten die Familien aus 24 Gemeinden in 27 Beratungsstellen in der Region Aarau Plus. In unserer kleinen, aber feinen Geschäftsstelle in Hirschthal laufen alle Fäden zusammen.

Mit seinem fundierten Fachwissen und viel Erfahrung steht dir unser Team bei allen Fragen rund um dein Kind von 0-5 Jahren individuell, emphatisch, bedarfs- und situationsgerecht zur Seite. In der Beratungsstelle, beim Hausbesuch, am Telefon, per Chat oder E-Mail.

Du erreichst uns von **Montag-Donnerstag von 08.30-17.00 Uhr** und **Freitag von 08.30-12.00 Uhr** per **Chat** oder **Telefon 062 723 05 42** oder schreib uns eine E-Mail an **info@mvb-aarauplus.ch**.

Oder du buchst einfach online auf unserer Website **www.mvb-aarauplus.ch** einen Termin für eine unserer 27 Beratungsstellen.

Wir freuen uns über deine Kontaktaufnahme!





## Ab ins Hallenbad

Wenn's draussen kalt, grau und nass ist, packt eure Badehosen ein und ab ins warme Bad...

Mit diesen Tipps gelingt dein Ausflug ins Hallenbad bestimmt- vorausgesetzt du planst genügend Zeit ein und ihr seid gesund und fit.

**Dauer:** Als Richtwert gilt: Ein Kind kann pro vollendetem Lebensmonat fünf Minuten im Wasser bleiben. Bei einem 6 Monate alten Baby ist das eine halbe Stunde. Länger als 30 Minuten am Stück sollten auch ältere Kinder nicht im Wasser bleiben.

**Temperatur:** Spass und Entspannung für alle, dann sollte die Wassertemperatur mindestens 32 bis 34 Grad Celsius betragen.

**Chlorwasser/Thermalwasser:** Nach dem Planschen gut duschen und abtrocknen. Je nach Hauttyp Körperöl- oder creme für dich und dein Kind.

**Was unbedingt mit muss:** Gutsitzende Schwimmwindel/Badehose, dazu Badehose und Windeln in Reserve, genügend Handtücher/Kapuzenfrotteetuch zum Einkuscheln, wasserfestes Spielzeug/kleine Bücher für die Badepausen, ausreichend Verpflegung gegen den Hunger und Durst nach den Wasserspielen, nicht rutschende Badesandalen, damit du dein Kind sicher tragen kannst/ABS-Socken für dein Kleinkind.

**Viel Spass im warmen Nass!**

# Aktuelle Infos



## Zusammenlegung Telefon- und Chatberatung MVB Aarau und Laufenburg

Am 01.01.2024 haben die beiden MVB Stellen Aarau und Laufenburg ihre Zusammenarbeit mit dem Ziel einer besseren Erreichbarkeit für die Familien aus Laufenburg und einer effizienteren Nutzung der Ressourcen gestartet.

Die Familien profitieren von **Montag bis Donnerstag 08.30 Uhr bis 17.00 Uhr und Freitag von 08.30 Uhr bis 12.00 Uhr** von der Möglichkeit einer **Telefon- oder Chatberatung** unter **062 723 05 42 / [www.mvb-araauplus.ch](http://www.mvb-araauplus.ch) / [www.gv-laufenburg.ch](http://www.gv-laufenburg.ch)**

**Die Teams aus Aarau und Laufenburg freuen sich auf deinen Anruf!**



## Elternratgeber Baby & Kleinkind

Ab 2024 wird der beliebte Elternratgeber Baby&Kleinkind ausschliesslich in digitaler Form publiziert. In einem monatlichen Newsletter erfährst du, welche Artikel zu Schwangerschaft und Geburt sowie zur Gesundheit, Ernährung, Entwicklung und Erziehung von Kindern bis fünf Jahre neu auf [www.baby-und-kleinkind.ch](http://www.baby-und-kleinkind.ch) erscheinen

## Wie nutzen kleine Kinder Bildschirme

SWiss Studie zur Bildschirmexposition von Vorschülern.

Link zur Teilnahme: <https://tinyurl.com/ShortSwipe>

Die Exposition und Nutzung von Bildschirmen - insbesondere bei Kleinkindern - ist ein viel diskutiertes Thema. In der Schweiz gibt es nur wenige Daten über die Exposition und Nutzung von Bildschirmen durch Kinder im Vorschulalter.

Um eine solide Datenbasis zu diesem Thema zu schaffen, wurde die nationale Kurzstudie SWIPE lanciert, die darauf abzielt, eine repräsentative Stichprobe von Schweizer Familien mit einem oder mehreren Kindern im Alter von 0 bis 5 Jahren zu erhalten.

## **Wir stehen dir gern zur Seite!**

Suchst du noch weitere Fragen zur 5. Jahreszeit mit Kind, oder suchst du mehr Infos zur Hautpflege oder zum entspannten Hallenbadbesuch?

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