



Zahnpflege ab dem ersten Zahn

Jetzt ist er da - Der erste Zahn deines Kindes ist durchgebrochen.

Bereits jetzt beginnt die Zahnpflege, denn es gilt: **Zähneputzen ab dem 1. Zahn.** Die Milchzähne sind die Platzhalter für die bleibenden 2. Zähne und sollten gut gepflegt werden.

Wähle dazu eine altersgerechte Kinderzahnbürste mit kleinem Kopf und weichen Borsten. Es können anfangs auch Fingerzahnbürsten mit kleinen Noppeln verwendet werden.

Bis 2-jährig: **Einmal** täglich abends mit einem dünnen Film Kinderzahnpaste (0-6 Jahren/500ppm Fluorid) die Zähnchen reinigen.

Ab 2 Jahren: **Zweimal** täglich mit Kinderzahnpaste putzen.

Ab 6 Jahren: Zahnpaste wechseln (1000ppm Fluorid für die bleibenden Zähne)

Tipps:

- Gib deinem Kind möglichst früh **Lernzahnbürsten zur Beschäftigung**
- **Vorbild sein** und mit den Kindern zusammen Zähne putzen
- Spielerisch **Versli oder Zahnputzlieder** einbauen
- Sich gegenseitig oder einem geliebten **Stofftier die Zähne putzen**
- **Bilderbüchli** rund ums Zähne putzen anschauen
- Zu einem **Ritual** werden lassen
- Eine **Sanduhr** hilft deinem Kind, die Zeit von 3 Minuten einzuordnen



Der Berg ruft!

Winterferien in den Bergen, was ist beim Sonnenschutz zu beachten?

Die Berge sind in jeder Jahreszeit ein beliebtes Reiseziel. Die Regeln für Sonnenschutz in den Bergen sind die gleichen wie im Tal. Doch herrschen in der Höhe andere Umgebungsbedingungen, die das Risiko nochmals erhöhen. Zum einen führt die etwas **kältere Temperatur am Berg** dazu, dass Du die Sonnenstrahlung weniger intensiv wahrnimmst und daher unbewusst ein höheres Risiko eingehst. Zum anderen nimmt die **Strahlung in zunehmender Höhe zu**.

Hier unsere Tipps, die dich und deine Familie vor einen Sonnenbrand in den Bergen schützt:

- **benutze einen Sonnenschutz LSF 50**
- **trage eine Sonnenbrille oder eine Skibrille der Kategorie 4**
- **trage eine Kopfbedeckung**



Stark für den Kindergarten!

Kindergarten macht Spass, bietet viele Erlebnisse und lässt schöne Freundschaften entstehen.

Der Kindergarteneintritt ist ein aufregender Schritt im Leben deines Kindes. Aber keine Angst! Dein Kind muss nicht von Anfang an alles schon können. Wenn du es Schritt für Schritt begleitest, wird es langsam in seine Selbstständigkeit hineinwachsen.

Nützliche Tipps, um die kleinen und grösseren Herausforderung zu meistern:

Übe mit deinem Kind das An- und Ausziehen der Kleider und Schuhe, damit es nur noch wenig Hilfe dabei braucht. Es muss nicht perfekt sein, egal, wenn das eine oder andere Kleidungsstück mal verkehrt herum angezogen wird.

Auch der **Kindergartenweg** bietet viel Neues zum Entdecken. **Gehe ihn gemeinsam mit deinem Kind** ein paar Mal ab, dann fühlt es sich sicher und kann ihn anfangs in Begleitung, später alleine zurücklegen.

Unterstütze Kontakte zu anderen Kindern. Gemeinsames Spielen und Lachen verbindet und hilft deinem Kind, sich in einer Gruppe wohlfühlen, seine Bedürfnisse zu äussern und auf andere Rücksicht zu nehmen.

Hat dein Kind einen grossen Bewegungsdrang und du fürchtest, es kann im Kindergarten kaum stillsitzen? Gemeinsame **Aktivitäten wie Malen, Basteln sowie Geschichten vorlesen oder Gesellschaftsspiele machen, fördern die Konzentration** und helfen deinem Kind dabei zur Ruhe zu kommen.



Kleine Auszeiten im Alltag

Wieder mal nur Paar sein - Zeit haben für Gespräche und Zweisamkeit. Das ist so wichtig.

**Nehmt ihr euch bewusst Zeit für diese Dinge?
Erlaubt ihr euch diese Zeit zu nehmen?**

Plant als Paar einen gemütlichen Nachmittag oder Abend. Vielleicht fehlt anfangs der Mut, um sich die Zeit für ein gemeinsames Nachtessen zu nehmen.

Wie wäre es dann mit einem Besuch in einer Bar, einem gemütlichen Spaziergang im Wald, einem Stadtbummel oder einer Kaffeepause im Lieblingscafé? Vielleicht geht ihr auch miteinander joggen oder schwimmen.

Es ist ganz egal was ihr tut, es soll euch guttun.

Überlasst euer Kind einer Vertrauensperson und genießt die Zeit zusammen, so wie früher. Ihr werdet gestärkt in den Alltag zurückkommen.

Die Eltern sind die Basis der Familie. Wenn es den Eltern gut geht, spüren dies auch die Kinder und es geht allen besser.



Dein Kind hat Fieber, was nun?

Fieber, eine wichtige Schutzmassnahme des Körpers und doch ein unangenehmer Begleiter von Infekten, Wachstumsschüben oder beim Zahnen...

Wie kannst du deinem Kind dabei helfen und wann geht ihr zum Kinderarzt? Ab wann spricht man eigentlich von Fieber? Und wie kannst du einfach Fieber messen?

Ab 38 Grad Celsius spricht man von Fieber. Nach ca.1 Stunde kontrollieren.
Achtung: bei Babys unter 3 Monaten ab 38 Grad **immer** beim Arzt anrufen!

Fieber Messen

- Die Messtemperatur kann je nach Fiebermesser und Körperstelle variieren!

Wie reagierst du auf das Fieber?

- Häufig kleine Mengen Flüssigkeit anbieten
- Zuwendung und kuscheln: die schönsten Hausmittel bei deinem kranken Schatz
- Je nach Alter des Kindes für Abkühlung sorgen
- Rechtzeitig bei Arzt, MVB oder Apotheke informieren, welche Medikamente sich für dein Kind eignen
- Ab 38.5 Grad nach Verordnung Fieber senken

Wann musst du mit deinem Kind zum Arzt?

- Babys unter 3 Monaten ab 38 Grad immer zeigen
- Fieber sinkt nicht trotz Medikament
- Wenn dein Kind blass, schläfrig, schlaff ist – nicht gut trinkt und nicht so reagiert wie du es kennst
- mit weiteren Krankheitssymptomen (Ausschlag, Schmerzen, Erbrechen, Durchfall)

Du fühlst dich unsicher?

Melde dich bei uns oder deinem Kinderarzt, um die Situation und das weitere Vorgehen zusammen einzuschätzen!

Wir stehen dir gern zur Seite!

Suchst du noch weitere Infos zur Zahnpflege oder hast du Fragen zum Sonnenschutz oder zum Kindergarteneintritt? Brauchst du weitere Tipps für eure gemeinsame Zeit als Paar oder zur Fieberbekämpfung? 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