



Trockenwerden bis zum Kindergarten - Aber wie?

Auch beim Trockenwerden gilt: Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht.

Studien haben gezeigt, dass Kinder nicht früher trocken werden, wenn sie regelmäßig für längere Zeit auf die Toilette gesetzt werden, oder wenn Eltern versuchen, das erwünschte Verhalten mit Belohnungen und Strafen herbeizuführen.

Wichtig ist, dass du auf den Entwicklungsstand deines Kindes achtest!

Unsere Tipps, um dein Kind dabei zu unterstützen:

- **Vorbild sein:** Kinder lernen durch Nachahmen, dies gilt auch beim Toilettengang.
- **Die richtige Kleidung:** Zieh deinem Kind Kleider an, die es ohne Hilfe ausziehen kann. (Hosen mit Gummibund, Leggings oder Strumpfhosen sind dafür optimal)
- **Hilfsmittel:** Mit einer stabilen Treppe, die das Hochsteigen auf die Toilette erleichtert, oder einem Toilettensitz fühlen sich viele Kinder sicherer.
- **Loben:** Lobe dein Kind, wenn ihm etwas gelingt, auch wenn es noch nicht ganz so weit ist, wie du es dir wünschen würdest.
- **Bleib gelassen,** auch wenn einmal etwas schief geht.
- **Übe keinen Druck aus,** indem du zum Beispiel ständig nachfragst. Der Toilettengang soll nicht zum „Stress“ werden.



Milchschorf - was ist das?

Hat dein Baby gelbliche, fettige Schuppen?

Diese meist harmlosen Hautveränderungen werden als Milchschorf, Kopfgneis und seborrhoisches Säuglingsekzem bezeichnet.

In den meisten Fällen handelt es sich um Kopfgneis. Dieser wird durch überschüssige Talgproduktion verursacht, taucht in den ersten Lebenswochen auf und **stört dein Baby in der Regel nicht**.

Der echte Milchschorf wird auch Säuglingsekzem genannt und tritt meist erst nach 3 Lebensmonaten auf. Die Schuppen sind hart, die betroffene Haut ist gerötet und der Schorf kann starken Juckreiz verursachen. Die Hauterscheinung breitet sich oft auf andere Körperregionen aus.

Was musst, sollst oder darfst du tun?

Tipps zur Pflege:

- Es ist okay, wenn du erst mal **gar nichts tust und einfach abwartest und die Haut beobachtest**.
- **Streiche die betroffene Hautstelle mit einem feuchtigkeitsspendenden Öl oder Creme** ein und lasse es 1-2 Stunden einwirken.
- **Wasche nun die Haare** mit einem milden Babyshampoo und lauwarmen Wasser. **Vermeide übermäßiges Rubbeln oder Kratzen**.
- **Kämme die Schuppen vorsichtig weg**, mit einer weichen Bürste oder einem Kamm.
- **Halte die Fingernägel deines Babys kurz**, damit es sich nicht verletzt beim Kratzen.

Kühlende Gels, Sprays und diverse Öle helfen bei Juckreiz, Rötungen oder beim Lösen der Schuppen. Oft sind diese aus natürlichen Inhaltsstoffen hergestellt.

Falls sich der Hautzustand deines Babys verschlechtert oder vermehrt Juckreiz auftritt, muss die Haut allenfalls mit einer vom Arzt verschriebenen Crème behandelt werden.



Oh, du süsse Osterzeit!

Können Grosseltern, Paten und auch du den süssen Osterhasen nicht widerstehen? Häufen sich die Süssigkeiten an und du machst dir Sorgen über den Zuckerkonsum deines Kindes?

Die gute Nachricht zuerst: Es schadet Kindern nicht, wenn sie einmalig etwas mehr Süsses konsumieren.

Je dunkler die Schokolade, desto weniger Zucker enthält sie. Weisse Schokolade besteht aus Kakaobutter und Zucker.

An Auffahrt kannst du die restlichen Süssigkeiten zu einem Kuchen oder Pudding verarbeitet.

- **Bastle im Vorfeld mit deinem Kind zusammen ein Osternest.** Der «Osterhase» füllt es dann auf. Als Dankeschön kann eine Karotte vor die Türe gelegt werden.
- **Informiere Grosseltern und Paten über euren Wunsch den Konsum von Süssigkeiten einzuschränken.** Sie können z.B. Pixibüchlein, Malbücher, Strassenkreide zum Thema Ostern verschenken. Es müssen nicht teure Geschenke sein.
- **Benutze die Festtage, um hochwertige Mahlzeiten auf den Tisch zu bringen.** Vielleicht kann die ganze Familie zusammen kochen.
- **Dein Kind darf sich dann zum Dessert etwas aus dem Osternest aussuchen.** Nach dem Naschen sollten die Zähne geputzt werden.
- **Auf einem Verdauungsspaziergang** können dann noch gekochte Eier oder der Osterhase gesucht werden.



Osterhas weisch du was? I han di gester gseh im Gras

Wir suchen Ostereier...

Daher bleiben unsere Büros über Ostern von Karfreitag bis Ostermontag geschlossen.

Ab Dienstag, 09. April sind wir gerne wieder wie gewohnt für dich da.

Im Notfall kannst du dich an folgende Adressen wenden:

Medizinische Fragen:

Aarau Kinderspital 0900 000 480 (Fr. 3.25/Min)

Ärztliche Notrufnummer Aargau 0900 401 501 (Fr. 3.23/Min)

Medgate Kids 0900 131 131 (Fr. 3.23/Min)

Elternnotruf 0848 35 45 55

Pro Juventute Elternberatung 058 261 61 61

Dargebotene Hand 143

Wir wünschen dir und deiner Familie frohe Ostern und viel Spass beim "Näschтли" suchen!

Wir stehen dir gern zur Seite!

Suchst du noch weitere Informationen zum Thema Milchschorf, hast du Fragen zum Trocken werden bis zum Kindergarteneintritt oder suchst du mehr Tipps zum Zuckerkonsum? 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!

