



## Mütter- und Väterberatung Kanton Aargau



### Wenn das erste Zähnchen drückt...

Vielleicht habt ihr euch schon gewundert, weshalb euer Baby so weinerlich ist und unruhig schläft?

Es steckt sich tagsüber alles in den Mund, was es in die Hand kriegt, hat rote Bäckchen und sabbert stark. Plötzlich möchte es seinen heissgeliebten Brei nicht mehr essen und am liebsten nur mit Mama und Papa kuscheln. Vielleicht hat es sogar Durchfall, einen geröteten Windelbereich oder erhöhte Temperatur?

Meistens bricht irgendwann im Alter von 4 – 6 Monaten das erste Zähnchen durch das Zahnfleisch. Genauso individuell wie die ganze Entwicklung eures Babys ist, ist auch die Zahnentwicklung. Während selten sogar Neugeborene bereits mit einem Zähnchen geboren werden, zähnen einige Kinder erst an ihrem ersten Geburtstag. Die einen Kinder zeigen früh viele Anzeichen des Zahnens, bei Anderen ist der erste Zahn plötzlich einfach da.

Es gibt einfache Möglichkeiten, eurem Kind den Durchbruch der Zähnchen zu erleichtern.

**Kühlende Gels**, welches ihr eurem Baby aufs Zahnfleisch auftragen könnt. Wenn ihr die Tube im Kühlschrank aufbewahrt, erreicht ihr einen zusätzlichen Kühlungseffekt für das gereizte Zahnfleisch.

**Lasst euer Baby auf etwas weichem, kühlen rum kauen.** Beissringe sind im Handel erhältlich – im Kühlschrank aufbewahrt, kühlen sie das Zahnfleisch angenehm. Vielleicht interessiert sich euer Baby aber auch gar nicht dafür und kaut lieber an einem nassen, kühlen Waschlappen oder an einer Brotrinde.

**Weitere "kleine Helfer"** wie homöopathische Globuli, Zäpfli oder Zahnungsöl für die Wangen, sowie Bernsteinketten und Veilchenwurzel zum Kauen, sind in der Apotheke erhältlich.



## Erkältung? Diese Hausmittel können helfen...

Euer Kind ist erkältet. Die Nase läuft und es hustet. Was tun?

Bei einem Baby, das noch nicht durch den Mund atmen kann, ist es möglich, **vor dem Trinken die Nase zu spülen**. So kann es genügend trinken und wieder schlafen.

Bei allen Kindern hilft, eine **rohe Zwiebel aufzuschneiden** und neben das Bett zu legen. Die Dämpfe lösen das Sekret in den Atemwegen sehr gut und die Kinder können besser atmen.

Auch **viel Trinken** hilft das Sekret in den Atemwegen zu verflüssigen und es kann besser gelöst werden.

**Kartoffelwickel auf der Brust** helfen sehr gut gegen den Husten. Das Atmen fällt leichter.

Den **Oberkörper höher lagern** im Bett erleichtert den Kindern das Atmen. Dies kann man mit einem grossen Ordner oder einem gefalteten Badetuch tun, indem man diese unter die Matratze legt.

Grundsätzlich gilt, die Kinder sollen das Sekret, das sie auf den Lungen haben, abhusten. Das ist eine gesunde Reaktion des Körpers. Ein Husten dauert ungefähr 4-6 Wochen.

Wenn ihr unsicher seid, meldet euch bei uns in der Mütter- und Väterberatung. Wir helfen euch gerne weiter.



## **Wo bleibt noch Zeit für uns als Paar?**

Eltern sein, Herausforderung im Beruf, Haushalt erledigen und noch vieles mehr! Da bleibt noch kaum Zeit für sich und die Partnerschaft. Umso wichtiger ist es diese bewusst zu pflegen:

### **Interessiert euch für den Alltag eures Partners!**

Über ein Kompliment oder Nachfrage persönlich oder via Handy freut sich jeder.

**Nutzt euren nächsten Spaziergang**, um euch auszutauschen.

### **Kocht ein feines Essen allein oder zu zweit.**

Zieht euch an, wie wenn ihr in den Ausgang gehen würdet. Eine Kerze und ein liebevoll gedeckter Tisch, viel mehr braucht es für ein Candle-light-Dinner nicht.

**Habt ihr ein gemeinsames Hobby oder was würde euch zusammen Spass machen?** Erkundigt euch in der Verwandtschaft oder bei einer Babysitter-Vermittlungsstelle, wer stundenweise auf euer Kind aufpassen kann.

Plant für nächste Woche fix eine Zeit als Paar ein, vielleicht wird daraus eine liebe Gewohnheit!



## **Samichlaus, was häsch im Sack?**

Ihr freut euch zusammen mit eurem Kind auf den Chlaustag?

Wunderbar! Sicher steigen in euch eigene Kindheitserinnerungen hoch...

Für die Auswahl eines passenden Sprüchlis geben wir euch gerne Tipps, wie ihr es mit der Sprachförderung kombinieren könnt.

**Blickkontakt:** Das Kind erfährt emotionale Nähe und Zuwendung und durch Ablesen erhält es Anregung für die eigene Lautproduktion.

**Bei Fehlern nicht nachsprechen lassen:** die Sprechfreude wird gedämpft und das Kind kann leicht auf diese Fehler festgelegt werden.

**Zuhören:** sich Zeit nehmen. Anfangs ist es schwierig zu erfassen, was das Kind sagen möchte.

**Aussprechen lassen:** es ist wichtig, geduldig abzuwarten, was das Kind erzählt. Nicht bereits in der Hälfte des Satzes nicken und den Saft oder was verlangt wird herüberschieben.

**Sprachanregungen:** Die Erwachsenen sollten deutlich und verständlich sprechen. Sie sollten Gelegenheiten für Gespräche suchen z.B. beim Essen, Spielen, Spazieren... ohne dabei selbst zu viel zu reden.

### **Wichtig, Gespräche unter Kindern ermöglichen:**

Beim Zusammensein mit anderen Kindern kommunizieren Kinder besonders engagiert und selbständig. Das unterstützt ihre Sprachbildung sehr wirksam. Schaut, dass ihr euer Kind regelmässig mit anderen Kindern zusammenbringen könnt, ihm Raum für gemeinsame Interessen und Aktivitäten geben könnt. Wenn nötig, können Erwachsene Gespräche unter Kindern behutsam unterstützen.

Die Sprachentwicklung hängt aufs Engste zusammen mit der Entwicklung der übrigen seelischen und sozialen Fähigkeiten eures Kindes.

Kleinkinder erwerben Sprache(n), indem sie sich in alltäglichen Situationen mit ihrer Umwelt auseinandersetzen und dabei mit ihren Bezugspersonen kommunizieren. Ihr seid sein Vorbild, das es wahrnimmt und nachahmt.

Sprache wird gelernt und Sprachauffälligkeiten können durch gezielte Anregung verändert werden.

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

Sucht ihr noch weitere gute Hausmittel gegen Erkältung oder gibt es noch Fragen zum Zahnen oder zur Sprachentwicklung? Braucht ihr weitere Tipps für eure gemeinsame Zeit als Paar und zur Babysittervermittlung? Oder habt ihr andere Fragen rund um euer Kind?

Individuelle, auf eure Anliegen zugeschnittene **Beratung** findet ihr 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:



**Kantonalverband Mütter- und Väterberatung Aargau**

Postfach 91, 5042, Hirschthal