



## Wäh gruusig! Das ess ich nicht!

Kennst du das?

Das Gemüse landet regelmässig mit deutlicher Ablehnung neben dem Teller?

- Dein Kind pickt am liebsten Pasta, Brot und andere Kohlenhydrate?
- Du machst dir Sorgen über eine ausreichende Nährstoffversorgung, weil es wenig isst?
- Suchst du Ideen und Tipps für deinen «Gemüsemuffel»?

Wie kannst du mit dieser Phase umgehen?

Stress rausnehmen und deinem Kind vertrauen.

Lebe selbst das Essverhalten vor, was du erwartest.

Nutze die Neugier und den Wunsch nach Selbstständigkeit im Kleinkindalter: Geht dem Gemüse auf die Spur: woher kommt es? Wie wächst es? Kauft zusammen ein und kocht zusammen.

Zaubert Kohlrabisterne und Melonenkugeln mit Ausstechförmchen, wählt milde Gemüsesorten und entdeckt Vorlieben (lieber rohes oder gekochtes Gemüse?)

Fühle dich sicher und beruhigt in deiner Sorge um die Nährstoffversorgung: diese Phase gehört zur Entwicklung, informiere dich über die aktuellen Ernährungsempfehlungen.

Gerne begleiten wir dich durch diese Phase und suchen zusammen nach Möglichkeiten, die zu eurem Familienalltag passen!



## Was für ein Vater willst du sein?

Wir sind für Mütter **und Väter** da.

Da wir zurzeit ein reines Frauenteam sind, möchten wir gerne mehr über die Bedürfnisse und Wünsche der Väter erfahren.

Für diesen Beitrag haben wir die Zusammenarbeit mit Männern gesucht, da wir nicht aus der Sicht von Frauen über die Gefühle von Vätern schreiben möchten.

Früher war das klar: Ein guter Vater ist zuverlässig, fleissig und hält der Familie wirtschaftlich den Rücken frei. Und heute? Manche Männer wollen es ganz anders machen, als sie es von zuhause her kennen. Andere spüren vor allem die materielle Verantwortung gegenüber der jungen Familie. In der Regel suchen werdende Väter nach einer passenden Mischung, dank der sie in der Familie und im Beruf am Ball bleiben können.

### **Wie auch immer du dich entscheidest: Es ist deine Wahl!**

Der Niudad-Test hilft dir, eigene Antworten zu finden. Ausserdem bietet die Plattform [www.niudad.ch](http://www.niudad.ch) Facts und Checklisten für künftige Väter. Erfahrungsberichte, Vatercrashkurse, kostenlose Telefonberatung und Geburtsvorbereitungskurse für Paare mit speziellen Vätermodulen.

Wir freuen uns über Rückmeldungen von Männern und Frauen, damit wir in den Beratungen noch besser auf die verschiedenen Bedürfnisse eingehen können.



## Team Bremgarten

Vielleicht kennst du uns schon? Dann weisst du wie wir Face to Face aussehen. Wenn nicht magst du uns kennen lernen?

Wir sind ein Team mit 6 Frauen. Wir haben alle die Ausbildung als Kinderkrankenschwester heute Pflegefachfrau Familie absolviert, einige von uns haben das Nachdiplomstudium als Mütterberaterin und Ausbildungen im Bereich Erziehung sowie individuelle Weiterbildungen im Bereich frühe Kindheit.

Gerne unterstützen, begleiten wir dich und Tauschen uns aus, zu Themen und Fragen die dich als Mutter/Vater beschäftigen.

Stellst du dir Fragen wie:

- Warum weint mein Baby?
- Warum kann es nicht schlafen?
- Warum beisst mein Kind mich und andere Kinder?
- Mein Kind hat sehr starke Wutausbrüche, was kann ich tun?

Wir suchen gemeinsam, individuelle Antworten auf deine Fragen, finden Ideen und Lösungen. Wir «coachen» Eltern aus der ganzen Welt, in den 22 Gemeinden des Bezirk Bremgarten und freuen uns auch dich und dein Kind kennen zu lernen.

Mehr dazu findest du hier: [www.mvb-bremgarten.ch](http://www.mvb-bremgarten.ch)

Wir begegnen dir gerne persönlich bei dir zuhause, in der Beratungsstelle, im Bürostützpunkt oder im MAPAGROKI.

Am 1. und 3. Freitag im Monat kannst du unser MAPAGROKI in Berikon besuchen. Ein kurzer Input zu einem Thema soll zum Nachdenken anregen. Danach geniessen wir gemeinsam mit den Kindern das Spiel und haben die Möglichkeit neue Bekanntschaften zu knüpfen und die Gelegenheit für einen Austausch.



## **Vater sein nach einer Trennung/Scheidung**

Es gibt diverse Betreuungsmodelle nach einer Trennung/Scheidung. Die Kommunikation zwischen den Ex Partnern ist wichtig und Voraussetzung für ein gutes Gelingen.

Jede Familie ist einzigartig, finde einen Ansatz, der für dich und deine Kinder am besten funktioniert. Folgende Punkte können dir im Umgang mit deinen Kindern helfen:

Sprich offen und ehrlich mit deinen Kindern. Ermutige sie, ihre Gefühle auszudrücken, und höre aktiv zu.

Versuche, eine stabile und vorhersehbare Umgebung für deine Kinder zu schaffen. Routinen können helfen, Sicherheit zu vermitteln.

Plane regelmässige Aktivitäten mit deinen Kindern, um die Bindung zu stärken. (Gemeinsam spielen, kochen oder Ausflüge machen...)

Sei für deine Kinder da, wenn sie emotionalen Beistand brauchen. Zeige Verständnis für ihre Gefühle und biete Trost an.

Respektiere die anderen Elternteile: Vermeide negative Kommentare über den anderen Elternteil in Gegenwart der Kinder. Ein respektvoller Umgang fördert ein besseres Verhältnis und hilft den Kindern, sich nicht zwischen hin- und hergerissen zu fühlen.

Sei bereit, flexibel zu sein, wenn es um Besuchszeiten oder andere Vereinbarungen geht. Das zeigt deinen Kindern, dass du ihre Bedürfnisse ernst nimmst.

Achte auf dein eigenes Wohlbefinden. Nimm dir Zeit für dich selbst, um Stress abzubauen und deine eigene emotionale Gesundheit zu fördern.

Wenn du oder deine Kinder Schwierigkeiten haben, mit der Trennung umzugehen, kann es hilfreich sein, professionelle Unterstützung in Form von Therapie oder Beratung in Anspruch zu nehmen.

Setze dir realistische Ziele für deine Rolle als Vater und arbeite daran, diese zu erreichen. Das kann dir helfen, fokussiert zu bleiben und Fortschritte zu erkennen.

Hab Geduld mit dir selbst, deinen Kindern und mit allen, die dich begleiten. Veränderungen brauchen ihre Zeit.

Hast du Fragen rund ums Vater sein? Melde dich bei deiner Mütter- und Väterberatung, wir sind für Mütter- **und Väter** da!

Weiter Infos zum Vater sein nach einer Trennung/Scheidung findest du hier:

[maenner.ch](http://maenner.ch) / [einelternfamilien.ch](http://einelternfamilien.ch) / [Papa sein nach der Trennung](http://Papa sein nach der Trennung)



## **Erlebnis Einkaufen - aber bitte stressfrei!**

Einkaufen mit kleinen Kindern, kann unglaublich anstrengend sein.

Die Kinder nörgeln und finden alles spannend, was es im Supermarkt zu sehen und zu riechen gibt. Am liebsten würden sie alles anfassen und begutachten.

Mit einfachen Tricks kannst du euren Einkauf entspannter gestalten:

Plane genügend Zeit ein.

Mach eine Einkaufsliste, wenn möglich mit deinem Kind zusammen.

Geht nicht hungrig einkaufen, bei Bedarf Snacks einpacken oder im Supermarkt aussuchen lassen.

Meide Stosszeiten.

Dein Kind sollte ausgeruht sein

Gib deinem Kind je nach Alter eine Aufgabe.

- Lebensmittel suchen ev. auch aussuchen und bringen
- Auf der Waage wiegen
- Eigenen kleinen Einkaufswagen stossen lassen
- Eigene kleine Einkaufsliste machen lassen

Mach aus dem Einkaufen eine Geschichte, das kann dein Kind motivieren, beim Einkaufen mitzuhelfen (Bsp. bestehende Geschichten und Märchen nachspielen, Lebensmittel für die Plüschtiere und Puppen zu Hause einkaufen etc.)

Spielsachen und Büchlein mitnehmen, mit denen dein Kind im Kinderwagen oder Einkaufswagen spielen kann.

Soll es mal schnell gehen oder ist die Zeit knapp, lohnt es sich zu überlegen, ob die Kinder dabei sein müssen oder ob es eine Möglichkeit gibt, allein einkaufen zu gehen.

Viel Spass beim Erlebnis Einkaufen!!!

**Wir stehen dir gern zur Seite!**

Suchst du weitere Ess-Tipps für deinen Gemüsemuffel?

Möchtest du weitere Infos für einen stressfreien Einkauf? Brauchst du Stärkung in deiner Rolle als Mutter oder Vater? 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