



Bereit für den Tisch?

Ist dein Kind zwischen vier und sechs Monate alt? Innerhalb dieser Zeitspanne sind die meisten Babys bereit zum Essen. Beobachte dein Kind:

- Dein Baby kann mit Hilfe aufrecht sitzen und den Kopf halten.
- Es interessiert sich dafür, was die Eltern, Geschwister und andere am Tisch essen.
- Es nimmt selbst Dinge in den Mund.

Brei – Fingerfood – Baby-led weaning?

Dein Kind kann die Beikost sowohl in Form von Brei als auch in Form von Fingerfood (kleinen, weichen Stückchen) essen. Fingerfood hat den Vorteil, dass das Kind selbst entscheiden kann, was, wie viel und in welchem Tempo es essen möchte (Baby-led weaning). Es kann die angebotenen Lebensmittel mit allen Sinnen entdecken. Brei hat den Vorteil, dass eine ausreichende Energie- und Nährstoffversorgung besser gewährleistet werden kann. Eine Kombination beider Methoden ist möglich.

Mit welchen Lebensmitteln kann mein Kind starten?

Mit welchem Lebensmittel begonnen wird, ist je nach Kultur sehr unterschiedlich. Beginne mit nur einem Lebensmittel, ohne es mit anderen zu mischen. Dazu eignet sich:

- Ein Brei aus gekochtem und fein püriertem oder mit der Gabel zerdrücktem Gemüse wie z. B. Karotte, Pastinaken, Zucchini, Kürbis, oder Brokkoli.
- Gekochtes und in grobe Stücke geschnittenes Gemüse als Fingerfood.
- Ein Fruchtbrei z.B. aus Äpfeln, Birnen, Pfirsiche oder Banane.

- Weiche Früchte als Fingerfood (z. B. Pfirsiche ohne Haut, Melonen ohne Kerne oder reife Bananen).

Dein Kind braucht Zeit, um sich an die neue Kostform zu gewöhnen. Essen mit dem Löffel oder mit der eigenen Hand sind ganz neue Erfahrungen. Bei den ersten Versuchen essen die meisten Kinder nur wenige Löffel oder Bissen. Das Baby sollte nicht zu müde oder zu hungrig sein. Es geht zunächst um das Kennenlernen der neuen Nahrung. Zum Sattwerden kann es anschliessend wie gewohnt Muttermilch oder Säuglingsnahrung bekommen.

Deine Mütter- und Väterberaterin berücksichtigt den individuellen Entwicklungsstand deines Kindes und findet mit dir den passenden Ernährungsaufbau. Du erhältst auch Informationen zu vegetarischer Ernährung, zu Rezeptideen und Merkblätter in diversen Sprachen.



Oh Schreck - ein Fleck!

Dein kleiner Schatz entdeckt die Welt? Da bleiben Flecken nicht aus! Hier ein paar Tipps und Tricks, wie du die Fleckenmonster mit Hausmitteln bezwingst – ganz ohne Chemiekeule:

- **Ölflecken:** Backpulver drauf, schrubben und zack, Fett ade.
- **Grasflecken:** Essig oder Zitronensaft drauf, Sonne dazu – bye-bye Grünzeug.
- **Milchflecken:** Schnell in kaltes Wasser! Hartnäckig? Backpulver-Paste und der Fleck macht die Fliege.
- **Karottenflecken:** Babyöl drauf und das Karottendrama ist Geschichte. Zitronensaft geht auch.
- **Gemüse- und Fruchtflecken:** Essig-Wasser-Mix oder Zitronensaft – die Farbe verblasst.
- **Filzstiftflecken:** Haarspray oder Milch und der Filzstift gibt auf.
- **Eiweisshaltige Flecken von Ei, Milch oder Blut:** Brauchen als erstes eine kalte Dusche und danach ein Wellnessprogramm von 40 Grad in der Waschmaschine.
- **Kakao- oder Schokoflecken:** In Essigwasser oder Geschirrspülmittel einweichen und das Kakao-Kapitel ist beendet.
- **Stuhlflecken:** Gallseife oder Essigwasser und der Fleck zieht den Kürzeren.

Und vergiss nicht: Für die zarte Babyhaut im ersten Jahr immer sensitive oder hypoallergene Waschmittel verwenden!



Esch es no Wyt?

Kinder sind kleine Entdecker, daher eignet sich das Wandern optimal, um kleine oder grosse Abenteuer zu erleben. Hier unsere Tipps für einen entspannten Familien-Wander-Ausflug mit viel guter Laune:

- **Genügend Zeit** einplanen, damit auch Platz bleibt, um gemeinsam zu beobachten und zu spielen.
- **Kinderfreundliche Route** wählen, auf welcher die Kleinen selbständig (ohne Gefahren) gehen können und so auch selbst Sachen entdecken können.
- **Routenlänge anpassen**, Kleinkinder können nicht dieselbe Strecke zurücklegen wie Erwachsenen. Nehmt euch am Anfang einfache und kurze Wanderwege vor und steigert diese laufend.
- **Guten, bequemen Tragerucksack mit genügend Proviant**. So eine Entdeckertour macht hungrig und durstig. Gut geeignet sind Fruchtschnitze, Gemügesticks, Sandwiches und Cracker. Natürlich dürfen auch genügend Getränke nicht fehlen.
- **Kinderwagen**: Wenn du dein Kind nicht länger tragen möchtest, plane eine Kinderwagentaugliche Route. Ein Kinderwagen mit grösseren Luftreifen und Handbremse machen den Weg noch einfacher.

Was unbedingt mit in den Rucksack muss:

- Sonnenschutz (Mütze, Sonnenbrille, Sonnencreme)
- Regensachen
- Wechselkleider (Schuhe, Socken, Hosen)
- Windeln, Wundschutzcreme, Reinigungstücher
- Desinfektionsmittel, Pflaster, kleiner Verband
- Mückenschutz

Wandere mit deinem Baby oder Kleinkind nicht über 2000 Höhenmeter!

Die sauerstoffarme Bergluft erschwert das Atmen. Empfohlen wird auch, dass du keine schnellen Höhenänderungen machst (z.B. Gondelfahrt), da Babys und Kleinkinder empfindlich auf den ausgelösten Ohrendruck reagieren.



Wenn Eltern sich trennen...

...ist das eine belastende Erfahrung für alle Familienmitglieder.

Fast jede sechste Familie in der Schweiz ist eine Einelternfamilie. Es ist nicht leicht, den Alltag zu bewältigen, ohne einen Partner zu haben.

Alleinerziehende Mütter müssen viele Situationen meistern.

Die innere Einstellung und der Umgang mit der neuen Situation spielen dabei eine grosse Rolle, ob du als Frau aus dieser Situation gestärkt herausgehst, oder nicht.

- Gut zu wissen, du bist nicht allein und kannst dir Hilfe holen.
- Du musst dies nicht allein schaffen!
- Umgebe dich mit Menschen, die dir guttun. (Alle Faktoren, die unnötig Energie rauben vermeiden)
- Sich etwas gönnen (besondere Momente, können zu mehr Lebensfreude und Energie verhelfen)
- Vergangenes hinter sich lassen, Blick nach vorne. (Das Leben wird somit leichter und führt zu einer grösseren Zufriedenheit)
- Stolz auf sich selbst sein.
- Den Mut haben, sich bei finanziellen Schwierigkeiten beim Sozialamt zu melden.

Deine Mütter- und Väterberatung ist für dich da! Gerne helfen wir dir auch dabei, passende Angebote zur Unterstützung im Alltag zu finden, wie z.B.:

Schweizerischer Verband für alleinerziehende Mütter und Väter
Elternnotruf



Mütter- und Väterberatung Bezirk Kulm klein aber fein...

Wir sind mit 13 zu betreuenden Gemeinden die kleinste Beratungsstelle im Kanton Aargau. Unser Angebot lässt sich aber durchaus sehen!

Wir drei Pflegefachfrauen mit Zusatzstudium im Kleinkinderbereich sind offen für all deine Fragen und Anliegen. Es ist uns wichtig, dich individuell zu begleiten.

- Hast du Fragen zur Ernährung deines Babys?
- Oder macht dir das Schlafverhalten deines Kindes zu schaffen?
- Wünschst du dir eine Einschätzung des Entwicklungsstandes deines Kindes?
- Oder machst du dir Sorgen, weil dein Kind viel oder wenig Temperament hat?
- Vielleicht hilft dir auch einfach einmal ein Blick von aussen.

Du kannst bei uns auch die Babymassage erlernen oder einen B(r)eikost Kurs besuchen.

Auf unserer [Homepage](#) kannst du dich jederzeit über das ganze Angebot informieren.

Vielleicht begegnest du uns einmal in der Krabbelgruppe oder im Eltern-Kind Treff. Wir sind dort regelmässig mit dabei und freuen uns über neue und bekannte Gesichter.

Bist du im Bezirk Kulm wohnhaft und dein Kind ist zwischen 0 und 5 Jahre alt, so buche telefonisch oder per Mail einen Termin bei uns.

062 771 63 30 / info @muetterberatung-kulm.ch



Aargauer Familientag

Am 14. und 15. September 2024 finden in vielen Gemeinden und Regionen des Kanton Aargau Anlässe für Familien statt. An diesen Anlässen werden die Angebote für Familien bekannt gemacht und es gibt ein Rahmenprogramm für Gross und Klein. Zu den Anlässen sind alle Familienmitglieder herzlich eingeladen.

Eine Übersicht aller Anlässe findest du [hier](#).

Wir stehen dir gern zur Seite!

Möchtest du weitere Infos zur Beikost-Einführung und Bekämpfung der dazugehörigen Flecken? Suchst du Wandertipps oder bist du in einer Trennung und wünschst dir Unterstützung?

Wir sind für diese und alle anderen Fragen rund um dein Kind für dich da! Individuelle, auf deine Anliegen zugeschnittene **Beratung** findest du bei deiner **Mütter- und Väterberatung**.

Mütter- und Väterberatung Aargau auf Facebook und Instagram, Folge uns!

