

Ist mein Baby krank?

Fieber, Magen-Darm-Grippe, ein hartnäckiger Schnupfen – wenn Ihr Baby oder Kleinkind krank ist und ungewohnte Symptome zeigt, stellen sich Ihnen viele Fragen. Die Mütter- und Väterberaterin informiert Sie über die häufigsten Kinderkrankheiten, deren typische Symptome und deren Bedeutung für die Gesundheit Ihres Kindes. Sie gewinnen Sicherheit im Umgang mit Ihrem kranken Kind.

Zielgruppe Eltern von Kindern ab Geburt bis 3-jährig

Datum Dienstag, 24. Oktober 2023, 14.30–16.00 Uhr

Leitung Karin Laube, Mütter- und Väterberaterin und dipl. Pflegefachfrau HF

Alles für die Kinder – und wo bleibe ich? Wieso Selbstfürsorge die Grundlage für einen gesunden Familienalltag ist

Wie geht es Ihnen in Ihrer Rolle als Eltern? Haben Sie hohe Erwartungen an sich selbst und möchten alles richtig machen, vergessen dabei aber manchmal, auch auf Ihr eigenes Wohl zu achten?

In diesem Angebot rücken Sie als Elternteil ins Zentrum. Kleine Inputs und Übungen geben Ihnen Ideen, wie Sie im anspruchsvollen Alltag mit Kindern sich selbst nicht vergessen. Sie erfahren, warum Selbstfürsorge die Grundlage für einen gesunden Familienalltag ist, und haben Zeit, sich mit anderen Eltern auszutauschen. Dabei besuchen Sie uns für einmal ohne Ihre Kinder.

Zielgruppe Eltern mit Kindern ab Geburt bis 5-jährig

Datum Montag, 6. November 2023, 9.00–11.00 Uhr

Leitung Denise Bossard, Mütter- und Väterberaterin und dipl. Pflegefachfrau HF
Michaela Donner, Erziehungsberaterin und Psychologin lic. phil.

Ankunft eines neuen Geschwisters

Bekommt Ihre Familie Zuwachs, bringt das Vorfreude, aber auch Herausforderungen mit sich. Welche Vorbereitungen können Sie als Eltern treffen? Was hilft beim Übergang in das veränderte Familienleben? Wie kann der Alltag mit mehreren Kindern gemeistert werden und wie können Sie möglicher Eifersucht oder Konflikten begegnen? Durch das Impulsreferat und eine offene Diskussionsrunde erhalten Sie Anregungen und Ideen für ein Familienleben mit mehreren Kindern.

Zielgruppe Eltern mit Kindern ab Geburt bis 4-jährig

Datum Dienstag, 14. November 2023, 14.30–16.00 Uhr

Leitung Silvia Gysel, Mütter- und Väterberaterin und dipl. Pflegefachfrau HF
Claudia Kündig, Erziehungsberaterin und Psychologin lic. phil.

Veranstaltungshinweise

Ort Flor Gesundheitszentrum, Loren-Allee 20, 8610 Uster

Kosten Das Angebot ist kostenlos.



Mehr Infos

Die aktuellen Daten, das Anmeldeformular und weitere Infos finden Sie auf unserer Webseite:

www.zh.ch/kjz → **Veranstaltungen Kurse**
→ **Mit Eltern im Dialog** → **Kurse des kjz Uster**

in Kooperation mit



kjz Uster | Schulweg 4 | 8610 Uster
Tel. 043 258 48 00 | kjz.uster@ajb.zh.ch | www.zh.ch/kjz-uster



Kanton Zürich
Bildungsdirektion

kjz Uster

Mit Eltern im Dialog Impulsreferate für Familien mit Babys und Kleinkindern



August bis Dezember 2023

Das Leben mit kleinen Kindern ist bunt und lebendig, herausfordernd und voller Fragen. Was tun, wenn das Baby krank ist und ungewohnte Symptome zeigt? Wie lernt das Kind Schritt für Schritt neue Lebensmittel wie Brei und Fingerfood kennen? Wie kann das Grundbedürfnis des Säuglings nach körperlicher Nähe erfüllt werden? Womit sollen Babys spielen?

Die Mütter- und Väterberaterinnen des kJz Uster informieren Sie mit ihrem Wissen und ihrer Erfahrung. Sie haben Gelegenheit, Ihre Fragen zu besprechen und sich mit anderen Eltern auszutauschen.

Veranstaltungen

Wie Kinder schlafen lernen

Die Schlafgewohnheiten und der Schlafrhythmus eines Babys unterscheiden sich wesentlich von denjenigen eines Erwachsenen. Schlafstörungen gehören zu den häufigsten Verhaltensauffälligkeiten im Kindesalter.

Kann das kindliche Schlafverhalten positiv beeinflusst werden? Gibt es elterliche Verhaltensmuster oder Massnahmen, welche die Schlafgewohnheiten Ihres Kindes positiv beeinflussen?

Der Kurs vermittelt nicht nur Informationen rund um den Schlaf, sondern soll auch Eltern helfen, eine entspannte Haltung gegenüber der Nacht und somit zum kindlichen und eigenen Schlaf zu gewinnen.

Zielgruppe Eltern von Kindern ab Geburt bis 3-jährig

Datum **Dienstag, 22. August 2023**, 14.30–16.00 Uhr

Montag, 4. Dezember 2023, 14.30–16.00 Uhr

Leitung Karin Laube, Mütter- und Väterberaterin und dipl. Pflegefachfrau HF
Nicole Widmer, Mütter- und Väterberaterin und Hebamme

Was will mir mein Baby sagen?

Ihr Baby zeigt Ihnen, ob es offen ist für Anregung oder ob es Ruhe braucht. Das Erkennen dieser Signale hilft Ihnen, auf das Bedürfnis Ihres Babys nach Geborgenheit und Zuwendung einzugehen, und stärkt die Eltern-Kind-Beziehung.

Durch die Babymassage erlebt ihr Kind zärtliche Zuwendung, Entspannung und neue Sinneserfahrungen, die seine körperliche und seelische Entwicklung fördern.

An den Kurs kommen Sie zusammen mit Ihrem Baby und erlernen unter Anleitung die Massage in einer kleinen Gruppe.

Zielgruppe Eltern von Kindern ab 5 Wochen bis 5 Monate

Datum **Dienstag, 12. September 2023**, 14.30–16.00 Uhr

Dienstag, 12. Dezember 2023, 14.30–16.00 Uhr

Leitung Silvia Gysel, Mütter- und Väterberaterin und dipl. Pflegefachfrau HF

Mitbringen Ein Tuch als Unterlage für Ihr Baby

Von der Milch zur festen Nahrung – Mit Lust und Freude an den Familientisch

In den ersten vier bis sechs Lebensmonaten erhält der Säugling ausschliesslich Muttermilch oder Säuglingsanfangsnahrung. Mit der Einführung der Beikost wird die Ernährung vielfältiger. Das Kind lernt Schritt für Schritt neue Lebensmittel in Form von Brei oder Fingerfood kennen.

Im Dialog mit der Mütter- und Väterberaterin erfahren Eltern mehr über die Varianten der Beikost und wann für Ihr Kind der richtige Zeitpunkt dafür ist.

Zielgruppe Eltern von Kindern ab Geburt bis 2-jährig

Datum **Dienstag, 26. September 2023**, 14.30–16.00 Uhr

Dienstag, 28. November 2023, 14.30–16.00 Uhr

Leitung Denise Bossard, Mütter- und Väterberaterin und dipl. Pflegefachfrau HF

Spiel mit mir und rege meine Sinne an – Sinnes- und Spielentwicklung im ersten Lebensjahr

Spielen ist ab Geburt für jedes Baby die Basis einer guten Entwicklung. Durch Spielen lernen Kinder ihre Umgebung kennen und trainieren alle Sinne. Dies ermöglicht ihnen, sich zu entfalten und ihre Fähigkeiten zu entwickeln.

Wie spiele ich mit meinem Baby, um seine Entwicklung positiv zu beeinflussen? Neben einem Fachinput ist Zeit vorhanden, um sich auszutauschen, die Babys beim Spiel zu beobachten und Fragen zu stellen.

Zielgruppe Eltern von Kindern ab Geburt bis 10 Monate

Datum **Dienstag, 3. Oktober 2023**, 14.30–16.00 Uhr

Leitung Silvia Gysel, Mütter- und Väterberaterin und dipl. Pflegefachfrau HF

Übergang Fremdbetreuung – sich gemeinsam entwickeln und Unsicherheiten bewältigen

Übergänge bedeuten Loslassen und Vertrauen. Aber was bedeutet ein Übergang in die Fremdbetreuung für Ihr Kind? Welche Betreuungsmöglichkeiten gibt es in der Schweiz und wie können Sie bei der Suche vorgehen? Welche positiven und negativen Aspekte der verschiedenen Betreuungsmöglichkeiten sind zu beachten? Sind Sie auf der Suche nach einer Kita, Tagesfamilie, Nanny oder auch innerfamiliären Betreuung für Ihr Kind? Oder sind Sie noch unsicher, welche Betreuung infrage kommt?

Ein fachlicher Input und gemeinsamer Austausch sollen Ihnen helfen, Klarheit und Vertrauen zu finden, und eine ganz persönliche und individuelle Entscheidung für die Familie treffen zu können.

Zielgruppe Eltern von Kindern ab Geburt bis 2-jährig

Datum **Montag, 16. Oktober 2023**, 14.30–16.00 Uhr

Leitung Denise Bossard, Mütter- und Väterberaterin und dipl. Pflegefachfrau HF