

### Die Familie wird grösser - Ankunft eines Geschwisters

Ein weiteres kleines Wunder vergrössert die Familie: Das ältere Geschwister steht nicht mehr alleine im Mittelpunkt und wird von verschiedenen Emotionen wie Freude und Eifersucht begleitet.

Auch im Tagesablauf gibt es oft Umstellungen, die vom älteren Geschwister viel Anpassung verlangen. Welche Vorbereitungen können helfen? Wie kann der Alltag mit einem neuen Geschwister gemeistert werden? Wie gelingt ein guter Übergang, damit das ältere Kind seinen Platz und seine persönliche Rolle wiederfindet?

Wie können Sie Kraft und Motivation schöpfen für das Familienleben? Das Impulsreferat sowie Diskussions- und Fragerunde haben das Ziel, mit Ideen und Zuversicht in die neue Familienphase zu starten.

**Zielgruppe** Für alle interessierten Familien

**Datum** Montag, 1. November 2021, 14.30–16.00 Uhr

**Leitung** Silvia Gysel, Mütter- und Väterberaterin und dipl. Pflegefachfrau HF  
Petra Guggenbühl, Erziehungsberaterin, Psychologin MSc UZH

### 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? Nach einem Fachinput geht die Mütter- und Väterberaterin im Rahmen einer Diskussionsrunde auf Ihre Fragen ein.

**Zielgruppe** Eltern mit Kind ab Geburt bis 10 Monate

**Datum** Montag, 6. Dezember 2021, 14.30–16.00 Uhr

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

## Veranstungshinweise

**Ort** Flor Gesundheitszentrum, Loren-Allee 20, 8610 Uster  
Oder per Zoom.

Die Art der Durchführung entscheidet sich aufgrund der jeweils aktuellen Pandemiesituation. Sie finden die aktualisierten Durchführungsarten auf der Website.

**Kosten** Das Angebot ist kostenlos.

**Anmeldung** Bitte melden Sie sich mit Name, Vorname und Geburtsdatum des Kindes und Name, Vorname, Adresse und Telefonnummer der Begleitperson an, jeweils bis spätestens eine Woche vor dem Kurstag unter Tel. 043 258 48 00, [kjz.uster@ajb.zh.ch](mailto:kjz.uster@ajb.zh.ch) oder über das Anmeldeformular auf der Website.



Mehr Infos

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

[www.zh.ch/kjz](http://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](mailto:kjz.uster@ajb.zh.ch) | [www.zh.ch/kjz-uster](http://www.zh.ch/kjz-uster)



Kanton Zürich  
Bildungsdirektion

**kjz Uster**

## Mit Eltern im Dialog Impulsreferate für Familien mit Babys und Kleinkindern



August bis Dezember 2021

**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

### 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 mit Kind ab Geburt bis 3-jährig

**Datum** **Donnerstag, 9. September 2021**, 14.30–16.00 Uhr  
**Donnerstag, 18. November 2021**, 14.30–16.00 Uhr

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

---

### 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 mit Kind ab Geburt bis 3-jährig

**Datum** **Dienstag, 14. September 2021**, 14.30–16.00 Uhr  
**Montag, 8. November 2021**, 14.30–16.00 Uhr

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

---

### Was will mir mein Baby sagen?

Ihr Baby zeigt Ihnen, ob es offen ist für Anregung, ob es sich selbst beruhigt oder ob es überreizt ist und Ruhe braucht. Das Erkennen dieser Signale hilft Ihnen, das Bedürfnis Ihres Babys nach Geborgenheit und Zuwendung zu stillen und stärkt die Eltern-Kind-Beziehung. Durch Berühren und Massieren vertiefen Sie den Kontakt zu Ihrem Baby und unterstützen dessen Wohlbefinden und Entspannung. An den Kurs kommen Sie zusammen mit Ihrem Baby.

---

**Zielgruppe** Eltern mit Kind ab 5 Wochen bis 5 Monate

**Datum** **Montag, 20. September 2021**, 14.30–16.00 Uhr

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

---

**Mitbringen** Ein Tuch als Unterlage für Ihr Baby.

---

### 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 mit Kind ab Geburt bis 3-jährig

**Datum** **Donnerstag, 7. Oktober 2021**, 14.30–16.00 Uhr  
**Donnerstag, 2. Dezember 2021**, 14.30–16.00 Uhr

**Leitung** Karin Laube, 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 mit Kind ab Geburt bis 2-jährig

**Datum** **Montag, 25. Oktober 2021**, 14.30–16.00 Uhr

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

---