



MiniMundo
KINDERTAGESSTÄTTE

NEWSLETTER MÄRZ 2023



FOTO: MARIANNE KEBÄ

LIEBE ELTERN, LIEBE FREUNDE

Wir finden, Ostern und Frühling passen wunderbar zusammen, denn bei beiden geht es um Auftrieb und Neuanfang. Die Tage werden länger, die Sonne stärker, die Buschwindröschen spriessen und die ersten Schlüsselblumen strecken ihre Blattspitzen aus der Erde. Die Natur erwacht und Aufbruchstimmung macht sich breit. Zusammen mit den Kindern beobachten wir das Wachstum und bereiten uns auf das anstehende Osterfest vor. Eierfärben inbegriffen! Es sind die kleinen Rituale – Bräuche, Sitten, Traditionen – die so wichtig sind. Denn alles was wiederkehrt, vermittelt Kindern Geborgenheit, gibt Sicherheit und hilft ihnen, die Welt ein bisschen besser zu verstehen und ein Verständnis für die Jahreszeiten und deren Abläufe zu entwickeln. In diesem Sinne: Frohe Ostern!

GUTES FUNDAMENT FÜR GESUNDE SCHLAFENTWICKLUNG



MARISA BLUM AUS MUTTENZ.

FOTO: ZVG

Schlaflose Nächte, die nicht enden wollen und zur echten körperlichen und psychischen Belastungsprobe werden. So hat man sich das Elternsein nicht vorgestellt. Kommt euch das bekannt vor? Falls ja, die gute Nachricht vorweg: Es wird besser. Wir haben uns mit Marisa Blum aus MuttENZ unterhalten. Sie ist Schlafberaterin, Hebamme und Mutter zweier Töchter.

Marisa, erzähl ein bisschen von dir? Was hat dich dazu bewogen, Schlafberaterin zu werden?

Durch meine Tätigkeit als Hebamme in der Wochenbettbegleitung bin ich natürlich sehr häufig mit dem Thema Baby-Schlaf und den damit verbundenen Fragen und Herausforderungen konfrontiert worden. 2018 ist meine erste Tochter geboren und ich selbst angekommen im Dschungel des Mama-Lebens mit seinen alltäglichen (-nächtlichen) Herausforderungen. Als meine Tochter 1,5-jährig war, hab ich selber eine 1001kindernacht® Schlafberatung in Anspruch genommen und durfte so erfahren, wie hilfreich und bestärkend eine solche Beratung sein kann. Dies war auch die finale Motivation, mich 2020 selbst als Schlafberaterin bei 1001kindernacht® ausbilden zu lassen.

Was steckt hinter «1001kindernacht®» und was sind die Inhalte einer solchen Beratung?

Eine Schlafberatung nach dem 1001kindernacht®-Konzept ist bindungs- und bedürfnisorientiert. Eine Beratung zielt darauf ab, ein gutes Fundament für eine langfristig gesunde Schlafentwicklung und eine stabile Eltern-Kind-Beziehung zu erreichen. Wir sind keine Zauberinnen, die mal kurz in die Trickkiste greifen.

Häufige Bestandteile einer Beratung sind: Aufklärung über die natürliche Schlafentwicklung eines Kindes; Eruiern des tatsächlichen Schlafbedarfs des Kindes (Anzahl Stunden); Optimieren der Schlafumgebung für Eltern und Kind; Entlastungsmöglichkeiten für die Eltern. Mein Lesetipp: «Kinder brauchen uns auch nachts» auf <https://1001kindernacht.ch/Willkommen/Broschueren/>

Was brauchen Kinder um gut ein- bzw. durchzuschlafen?

Diese Frage kann ich nicht so pauschal beantworten. Wie auch bei uns Erwachsenen ist der «Schlaf» bei den Kindern etwas sehr Individuelles. Dabei entscheidet sich nicht nur der Schlafbedarf, sondern auch die Bedingungen, welche erfüllt sein müssen, damit wir gut (ein-)schlafen. Beispielsweise: An- bzw. Abwesenheit des Partners / Körpernähe vs. genügend Platz; Offenes vs. geschlossenes Fenster / Dunkelheit vs. ein kleines Nachtlicht. Wir Erwachsene können unsere Schlafsituation in der Regel unseren Bedürfnissen entsprechend selbst gestalten. Unsere Kinder sind jedoch darauf angewiesen, dass wir ihnen eine Umgebung schaffen, in der sie sich wohlfühlen und darum gut (ein-)schlafen. Schutzspendender Körperkontakt zu einer Bezugsperson, Füttern/Stillen nach Bedarf und liebevolle Zuwendung sind wichtige Parameter dieser nötigen Wohlfühl-Umgebung. (Sibylle Lüpold, «Wie Kinder von Anfang an entspannt schlafen», 2015)

Worin liegt in deinen Augen die Ursache, dass das Thema «Kinderschlaf» ein so viel diskutiertes, häufig verbreitetes Problem ist?

Aus meiner Sicht sind veraltete Mythen zum Thema Schlaf (oder auch alte Erziehungsmuster), viele widersprüchliche Ratschläge und unangepasste Erwartungen an die kindliche Reife in unserer heutigen Gesellschaft das Hauptproblem. All dies führt zu einer Verunsicherung der Eltern. Die Erwartung, dass ein Baby bereits im ersten Lebensjahr in der Lage sein soll, nachts allein zurechtzukommen, beschränkt sich auf die moderne westliche Welt. In anderen Kulturen wird dies erst mit 3 bis 6 Jahren erwartet und kindliche Schlafstörungen sind weitgehend unbekannt. Zudem fehlen unserer westlichen Gesellschaft tragfähige soziale Netze. Die Betreuung eines Säuglings ist ein 24-Stunden-Job und kann kaum von ein bis zwei Personen alleine bewältigt werden. Ich bestärke die Eltern darin, alle Ratschläge, die sich nicht stimmig anfühlen, kritisch zu hinterfragen. Es ist wichtig, sich von der Gesellschaft/vom Umfeld keinen Druck machen zu lassen, auch wenn ich aus eigener Erfahrung weiss, dass dies nicht immer so einfach ist (lacht) und auf die eigene Intuition zu vertrauen. Zudem ist es wichtig, Entlastungsmöglichkeiten für die Eltern zu erschaffen und Ressourcen zu mobilisieren. Lesetipp: «Die Angst vor dem Verwöhnen des Kindes» und «Erschöpfte Eltern» <https://1001kindernacht.ch/Willkommen/Wissenswertes/>

Wie lange benötigt ein Kind, um einzuschlafen? Das ist sicherlich individuell, aber gibt es Richtlinien (15 Minuten, 30 Minuten...)?

Richtlinien gibt es eigentlich keine. Wir sagen, dass eine Einschlafbegleitung bis zu 30 Minuten im Rahmen ist. Wenn das Einschlafen deutlich länger dauert, versuchen wir herauszufinden, wo die Situation optimiert werden kann.

Ab wann sollten Kinder in der Lage sein, alleine in den Schlaf zu finden, also auch bei nächtlichem Erwachen wieder gut einschlafen können?

Viele Eltern wollen dies jetzt nicht lesen, aber: die kindliche Schlafentwicklung dauert in der Regel 3 Jahre, also rund 1001 Nächte. Während diesen ersten Lebensjahren ist es normal, sprich gesund, dass das Kind auf Unterstützung der Eltern angewiesen ist, um (ein- / weiter-)schlafen zu können. Frühes Durchschlafen ist nicht im Interesse des Kindes und dient einzig den Eltern! Kinder die nachts wach und begleitet werden, erhalten zusätzlich Zuwendung und Körperkontakt, was ihre Entwicklung und die Eltern-Kind-Bindung massgeblich unterstützt. Im ersten Lebensjahr ist das häufige Erwachen zudem der beste Schutz vor dem plötzlichen Kindstod. (Sibylle Lüpold, «Wie Kinder von Anfang an entspannt schlafen», 2015)

Wie ist deine Erfahrung? Braucht es lange, bis Besserung in Sicht ist, sprich die Schlafprobleme gelöst sind?

Natürlich ist alles eine Phase (lacht). Wir Eltern lieben ja diese Antwort. Meine grosse Tochter ist nun 4,5 jährig und rückblickend kann ich sagen, das nächtliche Begleiten in den ersten 3 Lebensjahren hat sich gelohnt! Es wurde tatsächlich irgendwann besser, auch wenn ich oft daran gezweifelt habe.

Liebe Marisa, das macht doch Mut. Vielen Dank für deine interessanten und auch humorvollen Antworten.

Interview: Marianne Keba

WEITERE INFORMATIONEN

1001KINDERNACHT®

Unter <https://1001kindernacht.ch/Willkommen/> sind weitere Informationen zum Thema Kinderschlaf und auch Fachartikel zu finden. Unter der Rubrik «Fachleute» findet man zudem alle Schlafberater/innen in der Schweiz. Eine Beratung erfolgt nach Vereinbarung entweder in einer Praxis der Berater/in, als Hausbesuch oder auch telefonisch / online. Die Kosten betragen ca. 100 CHF / Beratung.

Bei Fragen oder Beratungsbedarf kann man sich auch direkt an Marisa Blum melden: marisa.blum@hebamme-hin.ch

MIT GLOBI IST IMMER ETWAS LOS!



KINDER SIND FASZINIERT VON GLOBI.

FOTO: MARIANNE KEBÄ

Wer kennt ihn nicht, den "Papagei-Mensch" mit blauem Körper, gelbem Schnabel, Baskenmütze und rot-schwarz kariert Hose. Globi hat schon etliche verrückte Abenteuer erlebt und schon viele Länder bereist. Ob mit dem Zug, dem Schiff, der Bergbahn oder zu Fuss. Er liebt es unterwegs zu sein. Wir auch! Vom 3. bis 14. April entdecken wir mit Globi die Schweiz und besuchen Orte, an denen wir zu Hause sind. Mit der Schatzkarte geht es durch Muttentz, wir erkunden den Skulpturenpark in Reinach, entdecken die Grün 80 in Münchenstein und fahren mit der Tram nach Basel-Stadt, per Schiff (Fähri) von Gross- nach Kleinbasel, besuchen einige Sehenswürdigkeiten und lassen uns in die Welt der Basler Museen entführen. Mit Globi und Globine an unserer Seite gehen wir auf Entdeckungstour und erleben kleine und grosse Abenteuer mit vielen lustigen Überraschungen. Verrückte Abenteuer machen hungrig: da wir wissen, dass Globi auch ein hervorragender Koch ist, haben wir ihn gefragt, ob er auch mit uns kochen könnte. Und ja, Globi wird sein Kochbuch mitbringen und mit uns einige seiner Schweizer, italienischen und vegetarischen Originalrezepte zubereiten. Wir sind sicher, damit sind wir für jedes Abenteuer gestärkt.

In den zwei Ferienwochen lernen die Kinder die Kantone der Schweiz, insbesondere Baselland und Basel, durch Begleitung von Globi und Globine besser kennen. Unser Projekt leitet Leona Berisha, unterstützt von Melissa Schadock.

BUCHTIPP: GLOBIS NEUESTES ABENTEUER

Globi bei den Yaks, Band 96, Erschienen am 28. Februar 2023

„Ein kleines Yak-Kalb ist krank. Ein Kraut kann helfen. Aber es wächst nur im Himalaya-Gebiet. Das hält Globi nicht davon ab sich auf den weiten Weg zu machen um das Kraut zu finden. Und so beginnt eine turbulente Reise bei der Globi vom Mädchen Tenzin und Hund Tibi begleitet wird. Die drei überqueren sehr hohe Berge, weite Hochebenen, sie übernachten bei freundlichen Nomaden, erleben ein wildes Volksfest mit schnellen Ponys und gewinnen Einblicke in ein Kloster...“

ELTERNABEND

Wie bereits in unserem Februar-Newsletter angekündigt, möchten wir euch am Freitag, 21. April, um 19 Uhr, in die Aula des Primarschulhauses, Gartenstrasse 60, zu unserem Elternabend einladen, um euch aus erster Hand über unsere neuen Pläne zu informieren. Themen: Vorstellung unseres neuen Projekts / neue Räumlichkeiten (Denise Leibundgut / Ana Neuhaus); Wir freuen uns mit den Kindern auf unseren Umzug und lassen sie teilhaben (Noemie Schönenberger); Einblick in unser neues Waldprojekt / Naturpädagogik (Melissa Schadock). Es wird spannend, wir hoffen sehr, ihr könnt alle dabei sein. Zwecks Planung benötigen wir eure Anmeldung, Anmeldeformulare liegen im MiniMundo aus. .

Euer MiniMundo-Team

Denise Leibundgut & Ana Neuhaus, Kita-Leitung

Newsletter: Marianne Keba

Alle Newsletter auch auf www.kita-minimundo.ch

KLEINE EINBLICKE



POWERPFLÄNZCHEN

Kinder lieben es ihre eigenen kleinen Töpfe mit Samen zu bestücken, sie zu giessen und zu beobachten, wie aus den Samen kleine Pflänzchen spriessen. Kresse ist beispielsweise an einem hellen Platz am Fenster schon nach kurzer Zeit erntereif, schmeckt sehr gut auf Butterbrot und ist zudem ein richtiger Vitamin-Kick. – Bunt bemalt eignen sich die kleinen Pflanztüpfe zudem bestens für ein "sonniges" Mitbringsel zu Ostern.



UNTERWEGS

Unsere Waldtage kommen bei unseren Kindern immer bestens an. Woran das liegt? Im Wald nutzen die Kinder automatisch all ihre Sinne, riechen das Laub, hören die Vögel, sehen kleinste Lebewesen, ertasten die Rinde am Baumstamm und lassen Ameisen oder Käfer über ihre Hand laufen. Eine wahre Sinnesreise von unschätzbaren Wert. Wir sind immer wieder erstaunt, wie die Kinder die Natur wahrnehmen und welche kreativen Spielideen hier entstehen. Einfach toll!



TIC-TAC-TOE

Beim Tic-Tac-Toe-Spielen ist Köpfchen angesagt. Tic-Tac-Toe ist das klassische Zweipersonen-Strategiespiel. Wir haben unser eigenes Spielfeld kreiert. Auf dem quadratischen 3x3 Felder grossen Spielfeld werden in ein freies Feld abwechselnd entweder ein X oder ein O gesetzt. Der Spieler, der als Erster drei Zeichen in eine Zeile, Spalte oder Diagonale setzen kann, hat gewonnen. Macht grossen Spass.



EI, EI, EI!

Ohne Eier keine bunten Ostern. Unsere Osterhasenmalerwerkstatt hat geöffnet! Ob mit Pinsel, traditionell im Wasserbad oder ganz einfach mit Stiften oder Fingerfarben bemalt, unsere farbenfrohen Ostereier können sich sehen lassen. Unser Tipp: Statt Pinsel eignen sich auch hervorragend Wattestäbchen. Und: Beim Bemalen mit Wachsmalstiften sollte das Ei etwas warm sein, damit es die Farben besser annimmt.