

# *baby info*

Eischt Elterenzäitschrëft vu Lëtzebuerg

## **SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT**

*Beitrag von greenbirth e.v.*

**Schwangerschaft –  
erwartete Dauer.  
Zurück zur Faustregel?**

## **STILLEN // ALLAITER**

**Wie Frauenmilch  
gebildet wird**

## **BABYS UND KLEINKINDER**

**Spiegelneuronen -  
Was ist das?**

*Bericht einer Mutter*

**Zur Situation der Eltern von  
intergeschlechtlichen Kindern**

## **FAMILIE UND LEBEN**

**Trauen wir unseren  
Kindern doch etwas zu...**





# Geboren wird nicht nur das Kind durch die Mutter, sondern auch die Mutter durch das Kind.

Gertrud von Le Fort



## Inhaltsverzeichnis // Sommaire

### In Kürze // En bref ..... 4

#### In eigener Sache

Rapport d'activités ..... 6

BabyPLUS ..... 10

Qu'est-ce que le service BabyPLUS ?.. 11

### Schwangerschaft und Geburt // Grossesse et naissance

KURZ UND KNAPP ..... 12

#### INTERVIEW WITH LEGENDARY MIDWIFE MARTINE WELTER

Women need time and patience in  
maternity care ..... 13

BEITRAG VON GREENBIRTH E.V.  
Schwangerschaft – erwartete Dauer  
Zurück zur Faustregel? ..... 16

### Aufgepickt

Testimonial from an American mother,  
who lives in Luxembourg ..... 18

### Unsere Kursangebote // Nos offres de cours

Kursangebote 2020/21 ..... 20

### Stillen // Allaiter

#### WABA - COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Semaine mondiale de  
l'allaitement maternel 2020 ..... 21

Wie Frauenmilch gebildet wird ..... 22

### Babys und Kleinkinder // Bébés et bambins

Question à notre « Baby Hotline »  
Frage an unsere "Baby Hotline" ..... 24

Spiegelneuronen - Was ist das? ..... 25

BEITRAG AUS UNSERER  
BROSCHÜRE "STILLEN VON A BIS Z"  
3 Monats Koliken ..... 26

### Familie und Leben // Famille et vie

BEITRAG DER MUTTER EINES  
INTERGESCHLECHTLICHEN KINDES  
Zur Situation der Eltern von  
intergeschlechtlichen Kindern ..... 28

Trauen wir unseren Kindern  
doch etwas zu... ..... 30

Für Sie gelesen  
// Recensions ..... 32

### Unsere Kursangebote // Nos offres de cours

Unser neuer Kurs  
// Notre nouveau cours ..... 34

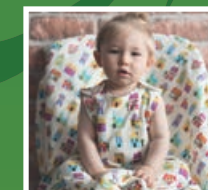
Impressum ..... 35



Naturwelten  
Bio & Fair

## KANNER & PUPPELCHER

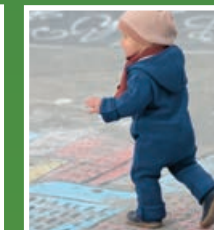
7, rue Auguste Charles L-1326 Luxemburg-Bonnevoie



Schlaf-  
und  
Pucksäcke  
aus BioBaumwolle  
Wickelsysteme

### Listes de naissance

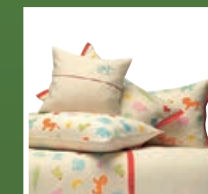
Baby- und  
Kinderkleidung  
aus 100% BioBaumwolle



### Still- & Schwanger- schafts- bekleidung

Schwangerschafts- und  
Tragemäntel:  
Kälte, Wind und  
Wasserfest

komplette  
Kinderzimmereinrichtungen  
Massivholz  
naturbelassen



Kinderbettwäsche  
mit vielen  
farbigen Motiven

Alle 2 Wochen:  
„Tragen-Wickel-Still-Treff“  
mehr infos im Laden

## ONLINE SHOP

bequem von zu Hause aus bestellen

[www.naturwelten.bio](http://www.naturwelten.bio)



Verpassen Sie keine wichtigen Neuigkeiten mehr, abonnieren Sie uns auf Facebook!



# In Kürze

Neues aus der Welt

## Neue Räumlichkeiten in Roodt-Syre



Wegen Umbauarbeiten an der Schule in Betzdorf, wo wir bisher unsere Räumlichkeiten hatten, sind wir jetzt nach Roodt-Syre umgezogen, bis das Bauprojekt in Betzdorf abgeschlossen ist.

In dem neuen Kursraum, der sich im Schulgebäude befindet, haben wir viel Platz, so dass sich alle Kursteilnehmer sicher und frei bewegen können. Der Raum ist wunderschön und wird durch die große Fensterwand mit Licht durchflutet, so dass alle unsere Kurse in angenehmer Atmosphäre stattfinden können.



Folgende Kurse werden hier angeboten: Hypno-Birthing®, PEKiP, Mobile, Musikkinder, Familienrat Training,...

Die aktuellen Kurse und Anmeldungen, sowie weitere Infos finden Sie auf [www.liewensufank.lu](http://www.liewensufank.lu)



## Unser Second Hand Shop schließt seine Türen

Schweren Herzens mussten wir uns von unserem Second Hand Shop trennen. Die Feuerschutz- und Sicherheitsbestimmungen, die für unser Gebäude gelten, müssen wir beachten und auch umsetzen, damit unsere Kunden, die zu Kursen und Beratungen zu uns nach Itzig kommen, im Notfall nicht unnötig in Gefahr gebracht werden.

Die Entscheidung ist uns nicht leichtgefallen, da uns der ökologische Aspekt des Second Hand Shops sehr am Herzen liegt. Aus diesem Grund werden wir sobald wie möglich einen Second Hand Markt organisieren, bei dem unsere KundInnen gern selbst vor Ort Ihre Schwangerschafts- und Babykleidung verkaufen können. Sobald wir dazu genauere Informationen haben, werden wir Sie informieren.

Neuigkeiten und Termine unter:

[www.liewensufank.lu](http://www.liewensufank.lu) [www.facebook.com/InitiativLiewensufank](https://www.facebook.com/InitiativLiewensufank)

## Semaine mondiale de l'allaitement maternel 2020 - article complet page 21

"Soutenir l'allaitement maternel pour une planète plus saine"

## Weltstillwoche 28.09. - 04.10.2020

### "Stillen unterstützen für einen gesünderen Planeten!"

Die Weltstillwoche ist eine von der "World Alliance for Breastfeeding Action" (kurz: Waba) organisierte Aktionswoche. Sie gilt als die größte gemeinsame Kampagne aller Organisationen, die das Stillen fördern – darunter auch UNICEF und die WHO. Die Weltstillwoche wird seit 1991 jährlich in 120 Ländern abgehalten. In Deutschland und Luxemburg findet sie stets in der 40. Kalenderwoche statt – 40 deshalb, weil eine Schwangerschaft ca. 40 Wochen dauert.

Die Weltstillwoche findet jedes Jahr unter einem anderen Motto statt, dieses Jahr lautet es "Support Breastfeeding, for a healthier Planet", zu Deutsch "Stillen unterstützen für einen gesünderen Planeten!"

Allmählich wächst in unserer Gesellschaft das Bewusstsein für die Notwendigkeit, die Ressourcen der Erde zu schonen und zu schützen. Die Muttermilch ist eine der ältesten Ressourcen der Menschheit und ist nicht nur die beste Nahrung für das Kind, sondern auch klimaneutral. Dazu hat das Stillen auch einen Vorteil für die Gesundheit der Mutter. Im Gegensatz zu industriell hergestellter Milch, braucht Muttermilch keine Verpackung, muss nicht transportiert werden und verbraucht somit keine Rohstoffe, was somit auch den CO2-Ausstoß reduziert.

<https://worldbreastfeedingweek.org>



Ausgewählt, übersetzt und zusammengefasst vom Team der  
// Choisi, traduit et résumé par l'équipe de  
l'Initiativ Liewensufank

## Roses Revolution - Rückblick und Ausblick



Mit der "Roses Revolution" wird am 25. November 2020 zum 8. Mal ein Zeichen gegen Respektlosigkeit und Gewalt in der Geburtshilfe, im Zusammenhang mit Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett gesetzt. Dieser Aktions-Tag findet jedes Jahr statt. Mittels der Rose wird symbolisch ausgedrückt, dass Frauen während der Geburt ein Gewalterlebnis erfahren haben. Eine Rose wird an diesem Tag vor dem Entbindungssaal (Maternité) mit oder ohne Brief von der betroffenen Frau niedergelegt. Die Rose kann aber auch "virtuell" verschickt werden.

Bei dem letzten Roses Revolution Day 2019 wurden 11 Rosen niedergelegt und es gab mehrere Berichte.

In Luxemburg steigt das Interesse für diese Bewegung stetig an. Viele betroffene Frauen haben Angst vor einer öffentlichen Kritik und Meinungsäußerung gegen medizinische Institutionen.

Im November dürfen alle betroffenen Frauen mitmachen und sich mit einer Rose an dieser Aktion beteiligen. Es ist unwichtig, ob das Erlebnis bereits einige Jahre zurück liegt oder rezent passiert ist.

Infos zur Teilnahme gibt es auf der jeweiligen Facebook Seite: "The Roses Revolution Luxembourg"

Aus dieser Idee heraus, hat sich auch eine Bewegung gegründet "Birth Activism Circle", ein Geburtsaktivisten Kreis der an den Rechten der Geburt in Luxemburg arbeiten will. Kontakt per Email: [hypnobirth.day@gmail.com](mailto:hypnobirth.day@gmail.com)



against  
obstetric  
violence

# En bref

Actualités

## Neue S3-Leitlinie zum Kaiserschnitt

Die Sectio (Kaiserschnitt, Schnittentbindung, abdominale Entbindung, Sectio caesarea) ist die weltweit häufigste Operation bei Frauen – und die Rate nimmt global stetig zu. Bei der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e. V. (AWMF) wurde die erste S3-Leitlinie zu diesem Thema veröffentlicht, die unter der Federführung der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe e. V. (DGOG) entstanden ist.

Medizinische Leitlinien haben das Ziel, den aktuellen Stand des Wissens über ein Fachgebiet zusammenzustellen und daraus möglichst klare Handlungsempfehlungen für die Beratung und Behandlung von PatientInnen abzuleiten.

Insgesamt haben AutorInnen aus 23 Fachgesellschaften, Verbänden und Schwangerenvertretungen ihr Wissen in der Leitlinie gebündelt.

Die komplette Pressemitteilung der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe e. V. (DGOG): <http://bit.ly/s3leitlinie-liewensufank>

Hier geht es zur Leitlinie: [www.awmf.org/leitlinien/detail/II/015-084.html](http://www.awmf.org/leitlinien/detail/II/015-084.html)



## Retrospective: journée internationale de la sage-femme

Le 5 mai 2020 était la célébration de l'IDM (International Day of Midwives), sous le thème "Les sages-femmes avec les femmes: célébrer, démontrer, mobiliser, unifier - c'est notre moment!". Au Luxembourg, c'est l'ALSF (Association Luxembourgeoise des Sages-Femmes) qui s'engage pour les sages-femmes. Pour cette journée spéciale, le travail des sages-femmes est célébré avec une campagne sur les réseaux sociaux intitulée #IThank. Ici, les femmes ont pu mettre à l'honneur la sage-femme qui les a soutenues avant/pendant/après l'accouchement en la nommant et en utilisant #IThank{NAMEYOURMIDWIFE}. (...)

L'article complet sur: [www.sages-femmes.lu/international-day-of-the-midwife-idm2020/](http://www.sages-femmes.lu/international-day-of-the-midwife-idm2020/)



## INITIATIV LIEWENSUFANK

## Rapport d'activités

## Présentation de l'Initiativ Liewensufank a.s.b.l.

L'Initiativ Liewensufank a organisé une multitude de cours et de groupes. Elle a également assuré l'information et la consultation de futurs et jeunes parents dans les différentes régions du pays.

L'association compte 610 adhésions (460 adhésions famille, 150 adhésions individuelles).

## Le financement

D'une part, l'Initiativ Liewensufank dispose d'un agrément pour la formation socio-éducative et le conseil socio-familial. A ces fins, une partie des frais de personnel (overhead pour la plupart; 48% en tout) et de fonctionnement pour les services de cours et de consultations sont couverts par une convention avec le Ministère de la Famille et de l'Intégration. Depuis 2017, le Ministère a également accordé un budget pour le service BabyWELCOME.

Pour assurer les activités FabyPLUS en collaboration avec l'Office National de l'Enfance, l'association dispose d'un agrément et d'une convention avec le Ministère de l'Education Nationale et de l'Enfance. Le remboursement se fait sur base de forfaits.

Les activités du service BabyPLUS sont financées à 100% par des conventions avec les communes respectives.

D'autre part, l'association finance une large partie de ses activités par des fonds propres :

- Cotisations annuelles des membres
- Frais d'inscription aux cours
- Honoraires des consultations
- Subsidés extraordinaires
- Dons

L'Initiativ Liewensufank est reconnue d'utilité publique et tous les dons en sa faveur sont les bienvenus et sont déductibles des impôts.

## La direction

La direction est assurée par Madame Monique Fey-Sunnen.

La direction est soutenue par des coordinatrices pour les différents départements de l'association.

## Le service de communication



Le magazine pour futurs et jeunes parents «baby info» a été édité deux fois avec un tirage de 2.200 exemplaires et il est envoyé aux membres de l'Initiativ Liewensufank et distribué en réseau (auprès des médecins, des pharmacies, des maternités et des magasins spécialisés).

Nous disposons d'une grande sélection de brochures sur différents sujets et en différents langues. Au cours de l'année, un total de 8.400 brochures a été distribué sur commande.

La bibliothèque a enregistré l'emprunt de 120 livres.

## L'offre de cours et consultations

L'offre de consultations, de cours pré- et postnataux, de groupes

parents-bébés, de conférences et de formations pour les familles de l'Initiativ Liewensufank connaît toujours un beau succès auprès de la population cible. Cependant, le coût des cours ne cesse d'augmenter avec l'évolution des salaires et des honoraires. Puisque le Ministère ne paie qu'une partie des postes, l'association s'est vue contrainte d'adapter le prix des cours à l'indice des prix pour rester rentable.

Bien que l'offre de cours et de consultations dans ce domaine soit en croissance dans les maternités et dans d'autres associations, l'Initiativ Liewensufank reste le centre de référence de la périnatalité et de la petite enfance. Cette position demande une remise en question, une adaptation régulière aux nouvelles situations des familles et une gestion constante de la qualité. L'offre de cours a été adaptée et de nouveaux cours ont été lancés : Babysteps ; ateliers de communication bienveillante.



Nous avons organisé et réalisé 37 **cours prénataux** et 200 **cours après la naissance** sur les différents sites (Itzig, Grosbous, Belvaux, Dudelange et Betzdorf) et dans les salles de cours/piscines à Luxembourg, Echternach, Niederanven, Rollingen et

Schifflange avec 1.753 participant(e)s. Pour l'ensemble des cours, l'Initiativ Liewensufank a enregistré un total de 12.350 présences pour 1.488 séances d'une durée variant d'une demi-heure à quelques heures.

L'offre d'une **consultation personnelle, psychosociale et pédagogique** peut avoir lieu à tout moment avant, pendant ou après la grossesse. Les sujets suivants concernant la grossesse, la naissance et la vie avec bébé peuvent être discutés : désir d'enfant, grossesse non-désirée, diagnostic prénatal, grossesse problématique, informations sur les allocations, la protection de la maternité, le congé parental, les méthodes et le déroulement de l'accouchement, expérience d'accouchement mal vécue, avant ou après un accouchement par césarienne, soins du bébé, sommeil du bébé, contrôle du poids, alimentation, etc.

Des **consultations de crise** et des consultations « **Marte Méo** » sont également possibles. Pendant une consultation « Marte Méo », des situations typiques entre les parents et l'enfant sont filmées et analysées par une consultante et discutées avec les parents. Cette méthode aide les parents à trouver eux-mêmes des solutions concrètes aux problèmes éducatifs.

39 consultations personnelles et de crise ont eu lieu sur les différents sites ou à domicile.



## Baby Hotline

TEL.: 36 05 98

Le service de la **Baby Hotline** s'adresse aux futurs et jeunes parents qui peuvent appeler s'ils ont des questions sur la grossesse, l'accouchement, l'allaitement, le quotidien avec le bébé/enfant, la législation ou en cas de besoin d'aide et de soutien dans des situations difficiles. La Baby Hotline, informe de façon gratuite et anonyme.

4.600 consultations, touchant la grossesse, la naissance, l'allaitement, la vie avec bébé et/ou le jeune enfant, la santé de la mère, les soucis des pères, la perte d'un bébé ou des questions administratives, par téléphone sur la Baby Hotline, par courriel ou Facebook ont été comptées.

Les activités **d'information, de soutien et de protection de l'allaitement** ont continué pendant toute l'année. Il s'agit d'informations intégrées aux cours et aux groupes, par consultations téléphoniques et personnelles, qui sont possible à n'importe quel moment selon les disponibilités du service. Ainsi, les problèmes peuvent être analysés rapidement pour trouver la meilleure solution ensemble.



Un accompagnement individualisé pendant toute la période d'allaitement est offert sous la forme de l'**Abo Allaitement**. Cet abonnement donne droit à 6 consultations d'allaitement chez une spécialiste de la lactation qui va accompagner la dyade

mère-bébé tout au long de la période d'allaitement. (RDV : pendant la grossesse / 1j-3<sup>e</sup> sem. / 5-8<sup>e</sup> sem. / 5-6 mois / au moment du sevrage / « joker »). 76 consultations d'allaitement ont eu lieu.

Le **portage en écharpe** (113 consultations en 2019) a beaucoup d'avantages non seulement pour les bébés mais aussi pour les parents. L'Initiativ Liewensufank propose une démonstration de certaines techniques de nouages et les règles pour bien nouer l'écharpe de portage. Il y a aussi la possibilité d'essayer d'autres porte-bébés physiologiques. Les consultations donnent également des informations supplémentaires sur le développement du bébé, la colonne vertébrale et les hanches, les besoins du nouveau-né, le choix de vêtements adaptés pour le bébé et les parents. Le portage d'enfants atteint d'une dysplasie des hanches, de bébés prématurés ou de jumeaux est abordé si besoin.

La consultation concernant les **couches lavables** porte sur les thèmes suivants : Avantages des couches lavables pour votre bébé, les inconvénients possibles, les aspects financiers, pratiques et écologiques, le premier aperçu des différents systèmes de couches.

En **collaboration avec un partenaire externe**, nos collaboratrices étaient sollicitées par des crèches, des maisons relais, ou des associations de parents pour des cours de premier secours aux enfants, spécialement adaptées aux besoins des parents de bébés et de jeunes enfants. Des cours de formation pour baby-sitters ont été organisés par certaines administrations communales. Au total, 12 cours ont été co-organisés avec un partenaire externe.

## Le Service Doula

La grossesse, l'accouchement et la vie avec le bébé sont souvent ressentis comme une phase de changements importants. Beaucoup de questions, manque d'assurance, épuisement et surmenage peuvent ombrager les joies avec le bébé. Il vaut mieux demander de l'aide avant qu'une crise n'advienne.



La doula va à domicile, quelque soit l'endroit au Grand-Duché. Elle écoute, répond aux questions, discute des problèmes et aide à trouver, si possible, des solutions. Elle offre un soutien émotionnel et pratique. Elle donne des conseils en cas de problèmes d'allaitement

ou dans les rapports avec le bébé. Elle accompagne également dans les situations très difficiles comme une maladie, une dépression postnatale ou lors du décès d'un bébé.

Actuellement toutes nos doulas sont des professionnels de la petite enfance ou des personnes qui, à côté de leur diplôme initial dans un autre domaine, ont suivies de solides formations complémentaires dans ce domaine à l'étranger.

372 consultations doula ont eu lieu. Comme les consultations ont lieu à domicile, le temps consacré aux déplacements à travers tout le pays, prend de plus en plus d'envergure. Les responsables ont pu constater que le service arrive à ses limites de capacité. Il serait dommage de devoir refuser des clients en difficulté qui ont besoin d'une prise charge rapide. L'extension des capacités du service actuellement limité à 20 heures conventionnées est à discuter avec le Ministère de Famille et de l'Intégration.

## Le service BabyPLUS

Pour garantir le financement du service, les communes concernées ont signé une convention avec l'association Initiativ Liewensufank. Les consultations sont gratuites et se font dans plusieurs langues (luxembourgeois, français, portugais, allemand, anglais). Pour garantir le financement du service, les communes concernées ont signé une convention avec l'association Initiativ Liewensufank.

## BABY PLUS

Dans le cadre des services BabyPLUS des communes de Differdange, Dudelange, Sanem, Bettembourg, Betzdorf, Kayl/ Tétange, Mondorf-les-Bains et depuis cette

année aussi Frisange, l'équipe multidisciplinaire, constituées de professionnels de la petite enfance de l'Initiativ Liewensufank, a assuré un accompagnement professionnel à domicile des familles dans la première année de vie de leur bébé.

L'acceptation et le besoin d'un tel service s'est toujours traduit par une participation de plus de 50% des familles. Depuis mai 2018, suite au changement du règlement général sur la protection des données (RGPD) d'application depuis le 25.5.2018, le taux de participation a diminué dans toutes les communes. Ainsi, en 2019, 580 visites auprès de 300 familles ont seulement pu être réalisées. Une autre démarche pour informer les parents sur le service BabyPLUS a été mise en place et des contrats de sous-traitance ont été signés avec différentes communes. Ces contrats permettent aux communes de nous transmettre de nouveau les données des familles, ayant eu des bébés, mais les nouveaux parents doivent toujours s'inscrire activement et donner leur accord pour la gestion de leurs données.

## Le Service FabyPLUS

L'association est reconnue comme prestataire dans le cadre de l'ONE (Office National de l'enfance). Les femmes et mineures enceintes et/ou les familles, ayant à charge des enfants jusqu'à l'âge de 3 ans en situation éducative et relationnelle difficiles, constituent le public cible de ce service.

## FABY PLUS

Comme déjà annoncé en 2018, le service FabyPLUS a été agrandi davantage en 2019 : 2 personnes supplémentaires ont rejoint notre équipe. En tant que prestataire dans le cadre de l'ONE, l'Initiativ Liewensufank a fourni une assistance psychique, sociale et éducative à domicile à 68 familles différentes au cours de l'année (vis-à-vis de 36 en 2018). A côté des 1347 visites à domicile, 656 autres contacts directs avec les familles ont eu lieu (p.ex. contacts téléphoniques, courriers, mails). En plus, 905 interventions au bénéfice des clients ont été réalisées, telles que réunions de concertations et contacts avec d'autres professionnels et différentes sortes de démarches au profit direct des familles accompagnées.

## Le Service BabyWELCOME

Le service BabyWELCOME a été créé en 2017 et assure l'accompagnement des femmes enceintes et accouchées, qui sont demandeurs de protection internationale (DPI) ou qui ont le statut de réfugiées.

## BABY WELCOME

108 familles/femmes différentes ont eu des contacts plus ou moins réguliers avec le service. Un total de 540 visites et démarches au profit direct des familles ont pu être réalisés dans les différents foyers d'accueil du pays.

## Paternité active

Grâce au soutien financier de l'État (à l'époque le Ministère de l'Égalité des Chances) le projet de l'Initiativ Liewensufank « Paternité active – dès le début » a vu le jour en 1998. Actuellement le service



paternité active fait partie intégrante des frais pris en charge par le Ministère de la Famille. Dans le cadre de ce service, l'Initiativ Liewensufank propose diverses activités réservées aux (futurs) pères (ex. PEKiP, Massage bébé, groupe d'échanges pour pères). D'autres cours ont été adaptés aux besoins des hommes.

Ces dernières années l'Initiativ Liewensufank a vu croître l'engagement des pères dans l'éducation des enfants. Dans le cadre du projet « Paternité active – dès le début », environ 650 pères étaient présents aux différents cours, consultations et conférences.

### Le Service Eidel Aerm

L'Initiativ Liewensufank, par son service « Eidel Äerm », a prêté assistance aux parents endeuillés, marqués par l'expérience traumatisante de la perte d'un bébé au cours de la grossesse, à la naissance ou peu de temps après, par son groupe de parole, par des consultations individuelles, mais également lors de démarches administratives, qui sont loin d'être claires et standardisées.

L'Initiativ Liewensufank travaille en collaboration avec d'autres associations pour parents endeuillés et avec les maternités

concernant la prise en charge de leurs patientes touchées par le sujet.

### Kleederstuff/Service Second Hand/Prêt de matériel

Notre dépôt de vêtements et d'articles de puériculture à Differdange a pu soutenir au total 100 familles défavorisées avec des petits enfants, vivant au Luxembourg. Lors des rendez-vous hebdomadaires au cours de l'année 250 contacts ont eu lieu sur place.

### Les formations pour professionnels de la petite enfance

L'Initiativ Liewensufank a réalisé également différents cours de formations externes. Cette offre spécifique et individualisée autour de tous les thèmes centraux de l'association, s'adresse aux pharmacies, aux crèches, aux maisons relais et aux autres services ou professionnels de la petite enfance. En 2019, l'Initiativ Liewensufank a accueilli 7 stagiaires/étudiantes et leur a fourni un aperçu sur le domaine de la formation et de l'accompagnement parental dès la grossesse.



### Chiffres Rapport d'activités 2019

Offres	Fréquence	Participant(e)s
Membres	610 adhésions	150 adhésions individuelle, 460 adhésions famille
Cours prénataux	37 cours; 180 dates	317 personnes; 1.674 présences
Cours et groupes postnataux/conférences	200 cours; 1.308 dates	1.753 personnes; 10.676 présences
Formations / stagiaires	Sur demande	7 stagiaires
Consultations par téléphone/mail/Facebook	15 hrs/sem	+4.600 entretiens
Consultations personnelles	Sur RV	44 personnes; 39 consultations
Consultations Doula	Sur RV	335 personnes; 372 interventions
Consultations allaitement	Sur RV	76 personnes; 135 consultations
Consultations portage	Sur RV	146 personnes; 113 consultations
Consultations BabyPLUS	Selon RV proposé	+300 familles; +580 visites
Consultations FabyPLUS (ONE)	Sur RV	2.003 interventions directes: 1.347 visites à domicile et 656 autres contacts; 68 familles
Consultations BabyWELCOME	A la demande	+450 consultations; 108 familles
« baby info », magazine pour parents	2x/an	Tirage: 2.200
Kleederstuff	50x	+250 contacts; +100 familles
Distribution de brochures gratuites	Sur demande	+8.400 exemplaires
Bibliothèque / Centre de documentation	Sur demande	+120 livres / documents
Site Internet	01.01.19 – 31.12.19	Utilisateurs: 23.228 (65% mobile), sessions: 43.692 (70% mobile), pages vues: 182.371 (65% mobile)
Facebook	162 amis	2.629 likes
Participation pères / cours et consultations		+650 personnes



## BABY PLUS

### Service en collaboration avec différentes communes

Differdange, Dudelange, Bettembourg, Sanem, Kayl-Tétange, Betzdorf, Mondorf-les-Bains et Frisange (autres communes en planification)

Ein Projekt verschiedener Gemeinden in Zusammenarbeit mit der Initiativ Liewensufank a.s.b.l.

- für alle Familien der Partner-Gemeinden, die ein Baby erwarten oder bekommen haben
- **kostenlose Information, Beratung und Begleitung rund ums Baby im ersten Lebensjahr**
- bei Ihnen zu Hause oder im Beratungsraum der jeweiligen Gemeinde
- kompetent, einfühlsam und mehrsprachig (Lux., De., Fr., Port., Engl.)
- diese Dienstleistung ist nicht obligatorisch

Für weitere Informationen besuchen Sie unsere Webseite oder kontaktieren Sie Ihre Gemeinde.

Un projet de diverses communes en collaboration avec l'association Initiativ Liewensufank a.s.b.l.

- s'adresse à toutes les familles des communes affiliées, qui attendent ou viennent d'avoir un bébé
- **information, consultation et suivi gratuit concernant le bébé dans sa première année de vie**
- à votre domicile ou dans le bureau de consultation de la commune respective
- compétent, sensible, multilingue (Lux., All., Fr., Port., Angl.)
- ce service n'est pas obligatoire

Pour de plus amples renseignements veuillez visiter notre site web ou contactez votre commune.

Um serviço de varias Câmaras Municipais em colaboração com a Initiativ Liewensufank a.s.b.l.

- para todas as famílias residentes que esperam ou tiveram um bebé
- **informações gratuitas, aconselhamento e acompanhamento durante o primeiro ano de vida do bebé**
- em sua casa ou no gabinete de aconselhamento da respetiva câmara
- competência, sensibilidade e multilinguismo (Lux., All., Fr., Port., Angl.)
- este serviço não é obrigatório

Para mais informações e marcação de encontros, consulte o nosso website ou entre em contacto com a sua câmara.



**Einschreibung ONLINE** Scannen Sie dafür diesen QR-Code mit Ihrem Telefon

**Inscription EN LIGNE** Scannez ce QR-code avec votre téléphone

**Inscrição ONLINE** Digitalize este código QR com o seu telefone



INITIATIV LIEWENSUFANK  
DEBUT DE LA VIE - BEGINNING OF LIFE



# BABY PLUS

Ein Angebot verschiedenen Gemeinden  
in Zusammenarbeit mit der Initiative Liewensufank

Das Leben von frischgebackenen Eltern ändert sich mit der Geburt des Kindes von Grund auf. Der Bedarf an Unterstützung und Informationen ist für alle Eltern gleich hoch. In der heutigen Zeit sind Eltern vermehrt auf sich alleine gestellt, trotz der Möglichkeit mittels digitaler Medien überall und jeden sofort um Rat zu fragen. Diese Flexibilität und Schnelligkeit, um an alles kostenlos heranzukommen, birgt zugleich auch ein Risiko, so dass man leider auch nicht wissen kann inwiefern die Info vertrauenswürdig ist.

Die Unterstützung, die man von Fachfrauen des Service "BabyPLUS" bekommen kann, ist fundiert und von hoher Qualität. Das Team besteht aus sehr kompetenten und einfühlsamen Fachfrauen (Hebammen, Pädagoginnen und andere qualifizierte Fachleute aus dem Säuglingsbereich), die mit ihrer jahrelangen Erfahrung die Eltern unterstützen können.

Dieser Service wird in verschiedenen Sprachen angeboten. Die Inanspruchnahme dieser Dienstleistung ist für die Eltern kostenlos und unverbindlich!

## Wie kann man den Service "BabyPLUS" in Anspruch nehmen?

Der erste Schritt ist herauszufinden, ob die Gemeinde, in der man lebt, diesen Service anbietet. Falls man diese Information nicht auf der Webseite der Gemeinde finden kann, kann man auch bei der Gemeindeverwaltung direkt anrufen.

Hat die Gemeinde eine Partnerschaft mit der Initiative Liewensufank, so kann man entweder per Anruf oder mit einem digitalen Formular auf unserer Webseite ([www.liewensufank.lu](http://www.liewensufank.lu)) um eine Kontaktaufnahme beten. Siehe auch QR-Code im untenstehenden Kasten)



## Wie kann man sich einen Besuch einer Mitarbeiterin vom Service "BabyPLUS" vorstellen?

Liegt eine Kontaktanfrage vor, so nimmt eine Mitarbeiterin des Teams Kontakt mit den Eltern auf, um die "BabyPLUS" Dienstleistungen genauer vorzustellen und vereinbart einen Termin. Beim Besuch zu Hause wird auf die Fragen der Eltern eingegangen. Die Mitarbeiterin unterstützt die Familie und kann bei Bedarf auch andere Dienstleistungen vermitteln. Falls erwünscht, kann das Baby gewogen werden und die Entwicklung besprochen werden. Bei Bedarf können weitere Termine vereinbart werden. Vorgesehen sind zwischen 4 und 8 Terminen im ersten Lebensjahr des Babys.

Zweck ist es, den Eltern die bestmöglichen Startchancen für das Leben mit ihrem Baby zu bieten.

## Ab wann kann man den Service "BabyPLUS" in Anspruch nehmen?

Bereits ab der Schwangerschaft können Eltern, oder die werdende Mutter einen Termin vereinbaren. Der Zeitraum, um vom kostenlosen Service zu profitieren, ist auf das Alter des Kindes (12 Monate) begrenzt.

## Was kann man tun, falls die Gemeinde keinen Service "BabyPLUS" anbietet und man Hilfe braucht?

In dem Fall können Eltern sich an unsere kostenlose Baby Hotline wenden. Fragen und Unsicherheiten zu den Themen Schwangerschaft, Geburt, Elternschaft, Stillen oder Gesetzgebung können hier am Telefon geklärt werden und bei Bedarf kann auf andere Dienstleistungen der Initiative Liewensufank hingewiesen werden. Mehr Infos unter [www.liewensufank.lu](http://www.liewensufank.lu).

# Qu'est-ce que le service BABYPLUS ?

La vie d'un nouveau parent change radicalement à la naissance de l'enfant. Le besoin de soutien et d'information est le même pour tous les parents.

De nos jours, les parents sont de plus en plus livrés à eux-mêmes, malgré la possibilité d'utiliser les médias numériques pour demander immédiatement conseil à tout le monde.

Cette flexibilité et cette rapidité pour accéder à tout gratuitement comportent également un risque, de sorte que vous ne pouvez malheureusement pas savoir dans quelle mesure les informations sont fiables.

Le soutien que vous pouvez obtenir de la part des spécialistes du service «BabyPLUS» est professionnel et de haute qualité.

L'équipe est composée de spécialistes très compétents et empathiques (sages-femmes, pédagogues et autres spécialistes qualifiés du secteur infantile) qui peuvent soutenir les parents avec leurs années d'expérience.

Le service est proposé dans différentes langues, l'utilisation de ce service est gratuite et sans engagement pour les parents.

## Comment puis-je avoir accès au service «BabyPLUS» ?

La première étape consiste à savoir si la commune dans laquelle vous vivez offre ce service. Si vous ne trouvez pas ces informations sur le site Web, vous pouvez également appeler votre commune.

Si votre lieu de résidence a un partenariat avec l'Initiative Liewensufank, vous pouvez prendre contact soit par téléphone, soit en utilisant le lien via notre site internet, soit en scannant le code QR (page de gauche).

## Comment se déroule la visite d'une collaboratrice du service «BabyPLUS» ?

Une fois la demande de soutien reçue, un membre de l'équipe prend contact assez

rapidement par téléphone avec la famille pour expliquer plus en détail le service BabyPLUS et prend rendez-vous à leur domicile. Lors de la visite, la collaboratrice répond aux questions des parents au sujet du bébé mais pas uniquement. Comme déjà cité précédemment, beaucoup de familles se retrouvent livrées à elle-même en étant notamment confrontées à des problématiques administratives, financières, ou autres.

La collaboratrice soutient la famille dans sa globalité et propose d'autre service pour tout ce qui ne concerne pas le développement du bébé.

Les collaboratrices sont munies d'une balance et peuvent prendre le poids du bébé si les parents le désirent.

Un autre rendez-vous est convenu au souhait de la famille. Le soutien du service BabyPLUS prévoit entre 4 et 8 rendez-vous pendant la première année du bébé.

Le but est de donner aux parents les meilleures opportunités de départ pour la vie avec leur bébé.

## A partir de quand puis-je bénéficier du service «BabyPLUS» ?

Les parents ou la future maman peuvent prendre rendez-vous dès la grossesse. La période pour bénéficier du service gratuit est limitée à la première année de vie de l'enfant.

## Que faire si votre commune ne propose pas de service «BabyPLUS» ?

Dans ce cas, les parents peuvent contacter notre Baby Hotline. Celle-ci est gratuite. Les questions et incertitudes sur les thèmes de la grossesse, de l'accouchement, de la parentalité, de l'allaitement ou de la législation peuvent être clarifiées par téléphone et, si nécessaire, d'autres services de l'Initiative Liewensufank peuvent être consultés. (Voir notre site internet [www.liewensufank.lu](http://www.liewensufank.lu))



## GEMEINDEN MIT DEM "BABYPLUS" ANGEBOT // COMMUNES PROPOSANT LE SERVICE BABYPLUS

• Differdange:	58 771-5858
• Dudelange:	51 61 21-730
• Bettembourg:	51 80 80 2404
• Sanem:	59 30 79-888
• Betzdorf:	621/69 65 69
• Kayl-Tétange:	56 66 66-444
• Mondorf-les-Bains:	36 05 97-30
• Frisange:	621 500 00

Die Zusammenarbeit mit weiteren Gemeinden ist geplant.  
// La collaboration avec d'autres communes est en cours



Einschreibung ONLINE  
Inscription EN LIGNE  
Inscrição ONLINE



## Responsable de service

Depuis mai 2020, Mme Sandrine Bruno coordonne le service BabyPLUS. Elle est venue renforcer l'équipe en 2019 et apporte une expérience dans le domaine de l'enfance, la jeunesse et la famille.

Sa mission à plusieurs volets:

- Prendre en charge les nouvelles demandes et les dispatcher au sein de l'équipe qui elle est constituée de 3 collaboratrices.
- Soutenir les familles, jeunes parents dans le cadre du service BabyPLUS.
- Rester en contact avec les communes conventionnées et être présente auprès de nouvelles communes qui désirent offrir ce service à leurs résidents.
- Promouvoir le service dans les communes conventionnées.



## Kurz und Knapp

### Kunstprojekt

#### DIE GESELLSCHAFT

„Denn Liebe lässt sich nicht in Wochen messen“ (Susanne, Sternemama von Pünktchen)

Dieses besondere Kunstprojekt von Corinna Hansen-Krewer und Anja Lehnertz zeigt die Gesellschaft, die sich im Kreis um eine junge



Frau positioniert hat. Die Frau in der Mitte des Kreises trägt in ihrer Hand ihr Kind, welches sie viel zu früh verloren hat. Ein Bild, das zum Dialog einlädt.

#### Stille Geburten – noch heute ein Tabuthema?

Die Abwendung der Menschen von der Mitte wurde ebenfalls von den Künstlerinnen, bewusst gewählt. Corinna Hansen-Krewer und Anja Lehnertz setzen sich seit Jahren mit dem Tabuthema auseinander und leisten wichtige Aufklärungsarbeit. Nachdem ihnen von einer offiziellen Stelle mitgeteilt wurde, dass so richtig frühe Schwangerschaftsverluste sinngemäß kaum zählen, dass die "richtige" Trauer auch erst ab dem Zeitpunkt beginnt, wenn man Kindsbewegungen verspürt, kam der Entschluss, das Ganze zu verbildlichen. Ihnen ist es wichtig, daran zu erinnern, dass eben kleine und stille Geburten auch Geburten und Sterneltern auch Eltern sind. Die Künstlerinnen wünschen sich, dass die Gesellschaft lernt, hinzuschauen, um Sterneltern und ihren Kindern in ihrer Mitte einen Platz zu geben, anstatt die Existenz der Sternenkinder totzuschweigen und wegzuschauen.

Anja Lehnertz ist Hebamme und Geburtsaktivistin [www.hebamme-trifft-kunst.de](http://www.hebamme-trifft-kunst.de)

Corinna Hansen-Krewer ist Fotografin und betroffene Mutter [www.soul-feelings.de](http://www.soul-feelings.de)

## Therapeutische Frauenmassage



### Betreuung und Begleitung bei

- Senkungsbeschwerden
- Beschwerden rund um die Menstruation und den Zyklus
- Kinderwunsch
- Schwangerschaft
- Schwangerschaftsbeschwerden
- hormonellen Störungen
- Endometriose
- Myomen und Zysten
- Wechseljahresbeschwerden

Sandrine Lenoir & Vanessa Schäfer  
1, Rue Dr. René Koltz (+352) 621 315 916  
L-6149 Junglinster (+352) 691 739 065



## INTERVIEW FROM LUXMAMA

# Women need time and patience in maternity care: an interview with legendary midwife Martine Welter

In the context of Luxmama Club & ParentPrep asbl's "#choicetohaveamidwife" campaign, a Luxmama blog contributor met with Martine Welter one of the most experienced midwives in Luxembourg, who has actively worked for the upgrade of the midwives role in Maternity and birth for many years.

In 2019, during the 100 Celebration of the Association Luxembourgeoise Sages-Femmes ("ALSF") Prime Minister Xavier Bettel announced some great news for midwives in Luxembourg, so we asked Martine to explain a bit more about these changes and also to talk about her philosophy around birth and home birth, as she is the only midwife currently accompanying home-births in Luxembourg.

*Question: We heard some good news regarding the midwives profession in Luxembourg lately? Would you like to tell us more about that? What will be the effect in the future? Also, how long have Luxembourg midwives been trying actively to achieve this change?*

**Martine:** It's our new midwifery "Reglementation" (regulation) concerning the competencies and "techniques" we are or are not allowed to do. As the "old" one from 1981, even though quite good and coherent for our profession and adapted to the European Directives issued in 1980, needed a "lifting", adapting to new techniques and situation. Since at least 2006, we started with a working group at the ministry of health, that's just to say what time and energy it takes. We wanted to have the law for the new curriculum for midwifery education that switched in 2012, but discussions were very difficult and we needed to be very attentive and take care not to lose from our responsibilities and autonomy, like being able to prescribe different medications.

*Why do you think if birth is the same in humans do we have such very different maternity care systems over the world?*

**Martine:** You have different maternity care systems in different countries because in general the health care system is different. In the United States for instance, you have private care systems whereas in Luxembourg if you work you are supposed to have your Social Security and then a lot of things are paid back by Social Security.

There is no difference between private and public system, this can create limitations in choices.

*Do you know the history of midwives here in Luxembourg? By which country was the Luxembourgish system influence/resembles?*

**Martine:** The first maternity was at the end of the 19th century and they had also the maternity and midwifery school because before that the midwives were trained in France or in Germany and the system here in Luxembourg is somehow based on these different systems in the countries all along the road in Luxembourg. In 1967 the midwives were no longer a medical profession, but they turned it to para-medical profession. This situation resulted in midwives losing their autonomy and it is part of what we are complaining about for a long time. This situation means we can mostly work if a doctor gives a prescription.

*What is your impression of the midwifery training in Luxembourg and how can it be improved? Where did you do your training?*

**Martine:** Only in 2012 it has become a direct entry profession. That means after a Bac technique or classic you go into three years of midwifery before that it used to be based on the nursing diploma. That means you had to do the nursing training and then spend two more years to become a midwife. So, we were supposed to be a specialized nurse, which is not the case. So we got the direct entry system for midwifery but it has to become a four years Bachelors diploma, like in other countries, because in three years getting to know what midwives really needs to know is very concentrated and according to European standards, we are supposed to conduct autonomously 40 deliveries which is again not very easy to have these amounts of deliveries.

*What do you think about the quality of maternity care in Luxembourg and how it can be improved upon?*

**Martine:** I would not say that the quality is bad but it often has very high rates of interventions. The idea is to go into bigger and bigger maternity units and to close smaller units. Before, there were seven Maternities here in the country and they closed the smaller ones because they were not financially viable. As a midwife I think of course that birth should not be looked only as a profit making business. With maternity care a woman giving birth needs time and patience. So in Luxembourg there is not much place for these things. For me the opportunity would be now to put on a system, similar to other countries, called an ABC (Alternative Birth Center) system. In this system a Birth center (free-standing or an alongside midwifery unit) is the place where women with a normal non-complicated pregnancy are going and there, midwives have the responsibility for the pregnancies. Only if some problem arises and they need medical care the doctor will come into this unit and see what is necessary.

Also, currently there is high use of synthetic oxytocin. Doctors are not taking into account that sometimes a woman goes into labor

**LUXMAMA**

**Club & ParentPrep**  
THE BIRTH OF VIBRANT PARENTHOOD

**ParentPrep Activities:**  
pre/postnatal & beyond  
**Current Awareness Campaigns**  
#choice2haveamidwife  
#choice2haveadoula

**Social Events**  
coffee groups  
circling  
family fun  
meetups

100% volunteer-run, self-funded NGO with 3 awareness pillars:

- Human Rights in Childbirth
- Perinatal Mental Health
- Green Parenting

[luxmamaclub.com](http://luxmamaclub.com)



and then labour stops and she might go back into labor tomorrow. She simply needs to rest and not be given oxytocin to accelerate labour, however it's understandable that in the hospital setting and organization there is a push not to occupy a bed too long... So, a good alternative would be to let the women that is having a normal pregnancy taken over by a midwifery-led-unit and doctors to only take over when a problem exists or arises. Also, for midwives and doctors to cooperate. A good example would be a Birth Center.

**As a midwife I think of course that birth should not be looked only as a profit making business. With maternity care a woman giving birth needs time and patience. So in Luxembourg there is not much place for these things.**

*How would you describe equality between the midwifery and obstetric profession? Does it exist?*

**Martine:** There is no equality between the midwives and doctors, they are two different professions. We are supposed to take care of everything that's physiological and the doctors are mostly trained to deal with pathology. And I always say it's like a train, you know a train runs on two rails and you need the two rails. So, in maternity care we need them both. I know it's a different job. So equality for me is respect for every one's profession. We need both to go on. So it's not necessary to have equality but it is absolutely necessary to have respect!

*What is your birth philosophy? Do you see birth as important in the context of the larger society?*

**Martine:** In Luxembourg there was a discussion about choosing how you die but there is none around birth rights and how you would like to be born! These are both situations that will only happen only once in everyone's life. You will only be born once and you will only die once! So, I believe it's important to carefully consider these two issues and why it is important how you are born.

Like some others said already before me, my philosophy around birth is also that being pregnant and giving birth is not an illness. Up to 90 percent of pregnancies are with no complications and that should also be with births. Birth should not be something that there is some

economical thinking about. In the past, the hospitals in general were run by a congregation and the nuns were not paid much. Nowadays a hospital is an enterprise, a business with priority on "rentability" and not so much what would be the best for the mother and child: patience, time and to intervene as least as possible. But that brings no money...

**It's always the woman who does the work in birth and for me again what matters in supporting birth is patience, respect and plenty of time.**



The European Convention of Human Rights states that "Everyone has the right to respect for his private and family life..." and observed that "...the circumstances of giving birth incontestably form part of one's private life".

*Do you believe birthing families here in Luxembourg have freedom of choice in birth? Will this now change?*

**Martine:** While it's true that, in some ways, in Luxembourg until now, a woman cannot choose, because when she is pregnant, she has to give birth in the Maternity that the doctor who follows her pregnancy works with.

Also, we only have 4 Maternities so there is not much choice in type of facility. In other countries she follows a doctor during pregnancy and then she decides which system she is going to give birth at, public or private or at home, in a small unit or in a university hospital. As women rise up more, things might change, but ... things change very slowly and don't forget, they have already changed over all these years, in the 80's for example, a water-birth was not possible!

*What is your role in pregnancy, birth or post-natally currently and in the past?*

**Martine:** I was trained in Belgium, it was not a direct entry, I first became a nurse. Then I came here and did a higher nurse degree and trained as head nurse. I was trained also as a midwife and learned that midwives take care of pregnant women, women giving birth and post-natally. When I came here I saw that I could only work in a Maternity and I started quite early to do prenatal education courses with Initiative Liewensufank because this was the only way to see

pregnant couples and talk about birth before meeting them in the Maternity during labor. The fact that in Luxembourg midwives were not very involved in pregnancy was not how I was trained and saw my way of working as a midwife. I worked in Maternity at the delivery unit and then at the Postnatal unit as a head midwife. I worked there during the rooming-in implementation in the 80s it was hard to implement at the beginning. I worked with the ALSF to get the right for women to get an early discharge and for midwives to visit at home and get reimbursed by CNS which we achieved in 1993!

Then I left the Maternity and worked as an independent midwife. At that time, I decided to learn more about home deliveries and I therefore stayed in The Netherlands with a Dutch midwife and learned about their system, how they take care of pregnant women and accompany them to give birth at home. In The Netherlands pregnant women go to the midwife first and if she sees a problem, she will send her to the doctor. Once a week they meet and discuss which women should go to the hospital and which will remain under the midwives care. In the Netherlands, I attended my first home birth and realized what birth actually was all about! The midwife just stood and waited, and the woman did all the work. There were some midwives in the 90s doing that in Luxembourg, then I took over with some other colleagues and now actually I have about 3 to 12 home births per year. I do have exclusion criteria, like for instance first time mothers I just do a couple if someone asks me to. For me it is not "The" thing to do. You need to discuss with your partner with the midwife and prepare for it. If there are Birth centers or midwifery led units available and function well the home birth is not that necessary.

**In the Netherlands, I attended my first home birth and realized what birth actually was all about! The midwife just stood and waited, and the woman did all the work.**

*Do you think the rate of medical interventions in pregnancy and birth in Luxembourg is satisfactory? Seeing the c-section rate of over 30% how do you think it can be reduced?*

**Martine:** Yes the rate is quite high here in Luxembourg compared to other European countries. You know the Germans have what it's called "Geburtshilfe" and we do a lot of what is called "Geburtsmedizin". OK so if you would go back to "Geburtshilfe" and leave more time and have more midwives working at the units (because currently in the hospitals, midwives need to support too many birthing women at once) then you might be able to reduce all these interventions. Of course, this comes again to the bottom line and how uneconomical natural birth is. But all is a matter of choosing where to spend money, where to invest! And investing in the way babies are born and a woman's right to choose how she will give birth is the right thing to do.

**Investing in the way babies are born and a woman's right to choose how she will give birth is the right thing to do.**

Autor of the article

*Christina Anyfant*

Many thanks to Martine Welter and Luxmama, for giving us the authorisation to publish this Interview! [www.luxmamaclub.com](http://www.luxmamaclub.com)

Source: <https://bit.ly/interview-liewensufank>



*Claudine Marteling*  
Photography  
[www.marteling.lu](http://www.marteling.lu)

**BON**  
Shooting au choix

**-50€**

Pregnancy  
Newborn  
Communion  
Wedding ...  
sur rendez-vous  
[info@photographybycloclo.eu](mailto:info@photographybycloclo.eu)

15, rue Astrid Lindgren  
L-6189 Gonderange  
Tél. 20407341



Eine auf den Entbindungstermin (ET) fixierte Begleitung schwangerer Frauen stellt eine gravierende Kinderrechtsverletzung und eine gravierende Frauenrechtsverletzung dar.

BEITRAG VON GREENBIRTH E.V.

## Schwangerschaft – erwartete Dauer. Zurück zur Faustregel?



Auf Basis des Erfahrungswissens vieler Generationen galt die Faustregel, dass ein Baby 9 Monate bis zur Geburt braucht. Das reicht jedoch nicht in einer Zeit, die nach tausendstel Sekunden das Jahr, sportliche Höchstleistungen und Umlaufbahnen von Satelliten misst.

Das Bedürfnis, den Geburtstag von Babys genau zu berechnen, ist verständlich, aber nicht möglich. Reifung geschieht individuell: Die Milchzähne zu verlieren, in die Pubertät zu kommen und geschlechtsreif zu werden, die Regelblutung und graue Haare zu bekommen – das alles sind Merkmale biologischer Reifung und Veränderung. Nach diesem Prinzip reifen auch Babys unterschiedlich. „Nehmen Schwangerschaft und Geburt ihren natürlichen Lauf, erblicken 90 Prozent aller Babys innerhalb von drei Wochen vor und zwei Wochen nach dem errechneten Entbindungstermin das Licht der Welt. Kinder, die zwischen der 37. und 42. Schwangerschaftswoche (SSW) geboren werden, gelten als termingerecht.“ (www.urbia.de)

Die Klinikgeburt, Mutterpass und Berufstätigkeit der Frauen fördern die Fixierung auf einen Entbindungstermin (ET). Zur Berechnung des Mutterschutzes ist das sinnvoll. Arbeitgeber möchten und müssen sich auf die Schwangerschaft und Elternzeit von MitarbeiterInnen einstellen.

Die Datierung eines Termins ist sinnvoll, die Fixierung darauf hat allerdings wesentliche negative Folgen, die erst im Laufe der letzten Jahre erkannt wurden:

- Terminfixierung – führt zu einem „Davor“ und „Danach“.
- Wöchentliche/tägliche Einbestellung/frühzeitige Einweisung in die Klinik, Geburtseinleitungen... Bei der medizinischen Betreuung der schwangeren Frauen bürgert es sich ein: Der ET wird zum Stressfaktor, den Frauen als höchst störend und belastend erleben.
- „Überschreiten“ des ET bekam eine negative Bedeutung, als ob Gefahr drohe und das Baby im Mutterleib nicht mehr sicher sei. Frauen werden engmaschig überwacht. Auch das erzeugt Stress und stört nachweislich die Entwicklung von Geburtshormonen.

- Die Regel "41. SSW +/- 2 Tage" bedeutet für gesetzlich versicherte Frauen, dass sie sich genau an einem dieser vier Tage einem Facharzt vorzustellen haben. Ziel soll sein, sich bescheinigen zu lassen, dass einer außerklinischen Geburt nichts im Wege steht. Eine umstrittene Regel, die nicht für privat versicherte Frauen gilt und nicht für Frauen, die in einer Klinik entbinden wollen.\*

(Nicht auf Luxemburg zutreffend, siehe Kästchen)

Eine auf den ET fixierte Begleitung schwangerer Frauen stellt eine gravierende Kinderrechtsverletzung und eine gravierende Frauenrechtsverletzung dar.

Begründung:

1. Der errechnete Mittelwert, genannt ET, ist nicht mehr als der durchschnittliche Wert einer Schwangerschaftsdauer, die Unterschiede von bis zu fünf Wochen aufweist.
2. Die seit 2020 durchgesetzte Regelung "41. SSW +/- 2 Tage" verletzt Frauenrechte zur Wahl des Geburtsortes. Sie reglementiert die außerklinische Geburtshilfe bei gesetzlich versicherten Frauen durch Hebammen. Die Wahl des Geburtsortes ist jedoch ein Frauenrecht, das über dem Berufsrecht von Ärzten/Hebammen steht\*
3. Ca. 4% aller Kinder kommen tatsächlich am „errechneten Geburtstermin“ zur Welt. Dieser geringe statistische Wert rechtfertigt nicht, an dieser gravierenden Kinderrechtsverletzung der Fixierung eines Datums festzuhalten.
4. Kinder reifen im eigenen Tempo im Zusammenspiel mit ihrer Mutter. Dabei spielen individuelle Faktoren eine gewichtige Rolle. Die Einleitung einer Geburt ohne medizinische Notwendigkeit verletzt Kinderrechte. Niemand würde auf die Idee kommen, Kindern Medikamente zu geben, damit sie alle am 13. Geburtstag geschlechtsreif werden. Die Geburtsreife des Babys ist hormonell bedingt. Von außen verursachter Stress der Mutter stört diesen sensiblen Prozess.



### Situation in Luxemburg

In Luxemburg ist die praktizierte Vorgehensweise folgende: die Mutter wird ab dem errechneten Entbindungstermin sehr regelmäßig und in kurzen Abständen untersucht. Das bedeutet, dass sie sich ab dem überschrittenen ET jeden 2. Tag zur Kontrolle ins Krankenhaus oder zu ihrem Arzt begibt.

Die Wahl eines Geburtsortes ist in Luxemburg nicht üblich. Entbunden wird in der Regel in dem Krankenhaus, in dem der zuständige Frauenarzt praktiziert. Außerklinische Geburten sind in Luxemburg sehr selten, da es nur eine freiberufliche Hebamme gibt, die Hausgeburten betreut und da es keine Geburtshäuser gibt.

Seit dem 01.01.20 werden Hausgeburten in Luxemburg nicht mehr von der CNS rückerstattet.

Falls Sie Fragen zu diesem Thema haben, dann zögern Sie nicht uns anzurufen!  
Baby Hotline:  
36 05 98

5. Die Rechte der Mutter werden verletzt, da sie sich in der letzten Phase des Übergangs von der Frau zur Mutter befindet. Niemand hat das Recht, das Tempo für diesen Prozess vorzuschreiben. Hier spielen archaische, hormongesteuerte biologische Vorgänge die größte Rolle. Aber auch die psychische Situation, dass die Frau die Bereitschaft braucht, das Baby „loszulassen“ und es mit der Familie und der Welt zu teilen, braucht Zeit.

6. Daraus folgt:

- Respekt gegenüber den Reifungsprozessen, die bei der Schwangerschaft und Geburt eines Menschen eine Rolle spielen, gehört ins Zentrum jeder Schwangerschaftsbegleitung.
- Schwangere Frauen sollten sich daran erinnern, dass die Vorsorge freiwillig und durch Hebammen in vollem Umfang gewährleistet wird.
- Schwangere Frauen tun gut daran, sich einen Geburtstermin als Mitte von vier bis fünf Wochen vorzustellen. Mütter mehrerer Kinder wissen das. Die Faustregel: Datum +/- 14 Tage ist dabei hilfreich.
- dem eigenen Kind die Entwicklung zuzugestehen, die es braucht. Die Wehen, die es mit seiner Reife anstößt, sind Zeichen für den Start.

Mit freundlicher Genehmigung zur Veröffentlichung von GreenBirth e.V.  
<https://greenbirth.de/de/> (Geburts-ABC, S, Schwangerschaft – erwartete Dauer)

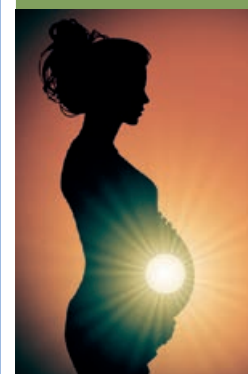
Diese Broschüre gibt Aufschluss, welche Rechtsverletzungen durch Medizinische Interventionen bei Mutter und Kind passieren können. Routinierte Eingriffe werden aufgeschlüsselt und erklärt, und die möglichen Konsequenzen dazu erläutert. Sie wurde herausgegeben von GreenBirth e.v. und kann eingesehen werden unter: [www.liewensufank.lu](http://www.liewensufank.lu) -> Info-Ecke -> Kostenlose Broschüren



www.hausumsand.lu  
T. 621 72 74 65  
ste.hausumsand  
info@hausumsand.lu

**HAUS UM SAND**  
Gut begleitet durch Schwangerschaft,  
Gebuert an Elternzeit

Ayurvedische Massage für Schwangere und Babys



**AyurVeda**  
Nāda wellbeing

**Denise Franck**  
Ayurveda - thérapeute

25, Neie Wee L-6833 Bivier  
Tel.: +352 71 92 58 / + 352 691 600 708  
nada-ayurveda@pt.lu

[www.nada-ayurveda.info](http://www.nada-ayurveda.info)

Massage ayurvédique pour futures mamans et bébés



**fir d'Gebuert**  
**vun Ärem Kand**

Kaddosiddien aus den kreativen Ateliers  
vun Op der Schock: Käerzen – Kichen – Keramik

Öffnungszeiten: Méindes - freides: 8-12/13-17 Auer a samschdes: 8-12 Auer

Service fir Mënsche mat intellektueller Beanträchtiigung

34A, route de Reichlange, L-8508 Redange / Attert

Tel.: +352 26 62 93-1 / info@ods.lu [www.opderschock.lu](http://www.opderschock.lu)

© Fotoatelier DDS





# Testimonial from an American mother, who lives in Luxembourg



I am giving birth to my first child here in Luxembourg in the next few days. We prepared to have a home birth where we live in Los Angeles with our midwives and doula, but last minute decided to relocate here to be around family during this time. We received only midwife care in Los Angeles and experienced total autonomy in the whole pregnancy process.

I thought long and hard about whether I wanted to take the time to write this, and then whether I would be brave enough to share it. After coming to Luxembourg, I am gaining understanding of where the system is lacking and could offer more choices to pregnant and birthing women. Because I so deeply wish that women here have a different experience carrying their babies, I realized that I have a responsibility to talk about this with the hope that it may impact other people's experiences in the future and because I would have loved to read something like this myself over the last few weeks. (I don't know where else to post this but Facebook for right now!)

It is mandated by the EU that women and families must be given choices during birth, and it is understood that Luxembourg has a long way to go here. For example, I know there is a community of doulas who believe they have a place in the delivery room, and I wholeheartedly agree. (Luxembourg allows only one person to accompany the mother during birth.) We could talk more about this, but I would like to start by adding this to the conversation: How about we include choices

during pregnancy as well as during birth?

I am baffled by the fact that we do not have the option of choosing midwife care over a conventional obstetrician. This wouldn't be as important if women weren't forced to follow the protocol laid out by the government in receiving this prenatal care. In my experience working with a well respected OB in Luxembourg, I have faced much resistance in my wishes to do things the way I am comfortable doing them, to the point of being asked why I am coming to my appointments. Essentially, it is their care (their way) or no care. Despite being incredibly persistent, I had no choice but to make adjustments to our care that ran contrary to what I was comfortable with for my family.

I know that doctors have the best intentions for their patients, but we can't forget that they are educated in high-risk care, and most pregnancies are in fact not high-risk. Luxembourg has an incredibly high intervention rate, and a shocking c-section rate of 32% (See: <https://today.rtl.lu/news/luxembourg/a/1356002.html>). How is this possibly justified? This culture of high-risk care is ingrained in the medical community, resulting in more interventions than necessary and as a result, less ideal birth outcomes for both mother and child. The US has long been criticized for the same, which is ironically why midwife care is so widely accessible and home births are encouraged within the natural community for mothers who are deemed low-risk

by their providers.

Therefore, in addition to having choices surrounding birth, women should have choices regarding how they are cared for during pregnancy. Specifically, we should be able to choose whether we want to submit our unborn child to the radiation emitted by Doppler and Ultrasound technology, and the frequency and timing of these examinations. I am under the impression that women in Luxembourg are allowed and encouraged to have as many ultrasounds as possible, which I believe is incredibly reckless on behalf of the care provider. In the US, while ultrasounds are routinely given, even the FDA (who are frequently accused of downplaying health risks) states that no more than three ultrasounds are proven to be safe during pregnancy and that women should be informed as to the risks associated with such examinations. With radiation only increasing in these devices across the last two decades (and especially with the advent of 3D imaging), we have no idea how "safe" they are. Continuously, many studies are showing cellular damage to unborn human fetuses and tissue after being exposed to ultrasound technology ([www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3262273/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3262273/)). I'm not suggesting that doctors inform women of the risks (although, of course, they should!), but I am shocked that if someone deeply cares about the importance of avoiding or limiting this for them and their baby, they are told that they might as well not show up to any of their appointments.

I have also been shocked to the extent that the system seems to promote induction and medical intervention in advance of the due date, encouraging planning for things like epidurals and scheduled c-sections. I won't comment on this further as I have not yet birthed and I have had a great experience speaking with the hospital midwives at CHL. Regardless, I believe that women should be able to bring a doula or someone who she wants to rely on for birth support, so as to offset some of the burden placed on the midwives and put women in the most ideal scenario for a successful intervention-free birth. (Of course, I would understand restrictions on this during a pandemic, however this is how it is all of the time.)

As it relates to my own upcoming birth, where I feel the most rage in my heart is the treatment of women during COVID-19, which is a symptom of this larger issue. This is the fact that birthing women are being mandated to wear surgical masks during labor. I am sure you can imagine how uncomfortable this may be, so I won't even go into that. From a pure public policy standpoint, I can see no way that this decrease in comfort and quality of oxygen for the mother will not lead to an increase in the rate of intervention and negatively affect birth outcomes. While birthing mothers and their partners are allowed to take the masks off when they are alone in the hospital room, couples like my husband and I are now planning to birth alone for the majority of the time, feeling less comfortable relying on midwife care and support.

When I expressed this concern to the hospital, I was told that "women are doing this and they are getting through it." I want to be clear that I have no doubt that I will get

through this. Regardless, this is important because of the undeniable discomfort this adds to the birthing process.

Even in consideration of the fear and concerns surrounding COVID-19, I believe that we could eliminate this extra precaution. Before suggesting how, I would like to set some context:

1. The purpose of the precautions being taken against COVID-19 is to decrease the rate of spread of the virus and reduce the burden on the hospitals. At present, the hospitals are not burdened. In total, Luxembourg has seen 57 hospitalizations from COVID-19 (and suspected COVID-19).
2. We grossly overestimated the burden on the hospitals and the effect of the virus on the population. Luxembourg's temporary hospitals set up for the treatment of COVID patients have largely gone unused. Without forgetting the impact of current social distancing mandates, COVID-19 is currently less deadly than the seasonal flu. It also poses no known long-term risks to healthy people who contract it.
3. Luxembourg has seen 109 COVID-related deaths for a population size of roughly 600,000. The mean and median age of those dying from COVID-19 is 84. This is two years above life expectancy.
4. We have been mandated to wear masks in all public places and maintain social distancing. It is safe to assume that pregnant mothers have been doing the same, and are even more likely than the average person to be taking extra precautions for their health.
5. There is a lack of scientific evidence that masks worn by healthy people are preventative in contracting viruses including the coronavirus, and there are many anecdotal reports from medical professionals emerging that they may actually do a person harm by restricting oxygen, impairing breathing patterns, and causing dizziness and headaches. (See: [www.greenmedinfo.com/dr-blalock-face-masks-pose-...](http://www.greenmedinfo.com/dr-blalock-face-masks-pose-...), <https://apps.who.int/iris/handle/10665/330987>)
6. With the devastating impact that these restrictive policies have had on the economy and the fact that hospitals are not burdened, we can afford (and countries should really be encouraged!) to be taking calculated risks in certain areas where there could be benefit to doing so, such as in the case of birthing mothers, as we continue to assess any negative consequences in real-time.

In light of the above, I propose that to respect the fear and concerns surrounding COVID-19, women who show symptoms of COVID could be asked to wear masks, and others would not. Alternatively and more conservatively, women could be offered to take a COVID test prior to labor and be allowed to forfeit the mask upon testing negative, assuming they are asymptomatic. It is my understanding that the certain tests take only 5 minutes to process and I also understand that those scheduling medical interventions (epidural, pitocin, c-section, etc.) in advance are required to take a COVID test anyway.

(Note: I do have concerns about the accuracy of COVID-19 testing, with certain tests yield-

ing high numbers of false positives across the globe. Even considering the chance of a false positive, it would be useful to the extent that it would eliminate the need for some birthing mothers to wear the mask and assuming that testing positive would not lead to any additional measures, such as mother and baby being separated. Additionally, the government has not expressed concern over the lack of accuracy and therefore I believe testing is within the scope of something they could feel compelled to offer.)

I have reached out to the Ministry of Health who simply reiterated the hospital's policy. I was grateful for the quick reply but I feel largely unheard. I do believe it is their responsibility to comment on this, regardless of whether the choice is the hospital's or not. I believe birthing mothers are entitled to an explanation on the policies surrounding masks and that we as a population, especially after 10 weeks of lockdown, are entitled to answers on the true risks and severity of COVID-19 in this country. It feels like there's a big elephant in the room that needs to be addressed.

I am not expecting the regulations surrounding masks to be changed by the time we go into labor. I simply believe that in these COVID conditions, birthing mothers are being forgotten about. And outside of COVID conditions, it is undeniable that Luxembourg has much room for improvement. I want to feel heard, I want other mothers to feel heard, and I can only hope that my sharing of our limited experience has some impact or plants a seed for the future improvement of care for expecting mothers in this country.

I don't know who to reach out to about this, but if you have any ideas for me I would appreciate that along with any support in getting this out there!!

*Emilia Rün Ludwig*

[emilialudwig@gmail.com](mailto:emilialudwig@gmail.com)

Quelle: <https://www.facebook.com/emiliarunlud/posts/2976823169054020>



Spielwarenladen  
Paradis du Jouet

Mo 14 - 18 Uhr  
Di - Fr 9:30 - 12, 14 - 18 Uhr  
Sa 9:30 - 17 Uhr

27, rue Jean-Baptiste Gellé  
1620 Bonnevoie, Luxembourg  
tel +352 40 83 50  
[info@arslibri.lu](mailto:info@arslibri.lu)

[www.arslibri.lu](http://www.arslibri.lu)



# Kursangebote 2020/2021

Die Aktivitäten finden in unterschiedlichen Regionen des Landes statt. Einige unserer Kurse werden auch online angeboten. Informieren Sie sich auf unserer Homepage und auf unserer Facebook Seite.

// Les activités sont proposées dans différentes régions de notre pays. Certains de nos cours sont également proposés en ligne. Veuillez vous informer sur notre site web et sur notre page Facebook.

[www.liewensufank.lu](http://www.liewensufank.lu) • [facebook.com/InitiativLiewensufank/](https://www.facebook.com/InitiativLiewensufank/)

## Vor der Geburt // Avant la naissance



Geburtsvorbereitung



HypnoBirthing



Fit for 2

- **Geburtsvorbereitung** (LU/DE)  
Langzeitkurs und Wochenendkurs
- **Préparation à l'accouchement et à la parentalité** (FR)
- **HypnoBirthing®** (LU/DE/FR/ENG)
- **Fit for 2** (DE/LU)
- **Yoga für Schwangere** (LU/DE)
- **Stillvorbereitung für Schwangere** (LU/DE)
- **Workshop „Tragehilfen“** (LU/DE)
- **Atelier « porte-bébé »** (FR)

## Nach der Geburt // Après la naissance

- **Rückbildungsgymnastik** (DE/LU)

**BLÉI VUM SÉI**

16, Op der Louh  
L-9676 NERTRANGE  
Tél./Fax: +352 95 97 44  
[www.bvs.naturpark.lu](http://www.bvs.naturpark.lu)



## Mit Babys und Kleinkindern // Avec bébés et bambins



Babymassage



PEKiP



Pikler SpielRaum



Musikkinder

- **Babymassage**  
(LU/DE, 1-6 Monate)
- **PEKiP**  
(LU/DE, 2-12 Monate)
- **Mobile**  
(LU/DE, 1-2 Jahre)
- **Pikler® SpielRaum**  
(DE/LU, 3-24 Monate)
- **Pikler® Bewegung und Spiel**  
(DE/LU, 2-4 Jahre)
- **Musikkinder**  
(LU/DE, 1-4 Jahre)

## Für Eltern // Pour les parents



Ateliers de comm. bienveillante



Jalousie, Conflits, Rivalités dans la fratrie



Familiennrat-Training



Themenabende

- **Ateliers de communication bienveillante** (FR)
- **Jalousie, Conflits, Rivalités dans la fratrie** (FR)
- **Crash-Kurs 1. Hilfe am Kind** (LU/DE)
- **Réagir face aux urgences pédiatriques** (FR) à Itzig
- **Workshop „Tragehilfen“** (LU/DE)
- **Atelier „Porte-bébés“** (FR)
- **Familiennrat - Training** (DE/LU)
- **Themenabende mit Daniela Rommelfangen** (DE/LU)
- **Beikost Workshop** (LU/DE) **NEU**  
Siehe Kursbeschreibung S. 34



## WABA - COMMUNIQUÉ DE PRESSE

# Semaine mondiale de l'allaitement maternel 2020



## "Soutenir l'allaitement maternel pour une planète plus saine"

La santé planétaire - la santé de la civilisation humaine et l'état des systèmes naturels dont elle dépend - est aujourd'hui plus que jamais essentielle. Le caractère interconnecté des personnes et de la planète exige que nous trouvions des solutions durables qui bénéficient aux deux. L'allaitement maternel est une solution durable qui est bonne pour la planète et ses habitants. Tous les ans, l'Alliance Mondiale pour l'Action pour l'Allaitement Maternel (WABA) coordonne la Semaine Mondiale de l'Allaitement Maternel (WBW) - une campagne mondiale qui vise à informer, ancrer, engager et galvaniser l'action sur l'allaitement maternel et les questions connexes.

L'épuisement et la destruction des ressources naturelles et l'émission des principaux gaz à effet de serre sont à leur plus haut niveau depuis au moins 800 000 ans. Nous devons protéger notre planète et notre propre santé en (i) utilisant des ressources telles que la terre, l'eau et les sources d'énergie de manière responsable, (ii) préservant la biodiversité et (iii) consommant avec précaution. L'alimentation avec des substituts du lait maternel de la ferme à la table affecte l'environnement et le climat en raison de ses méthodes de production, d'emballage, de distribution et de préparation. Des millions de tonnes de boîtes de conserve métalliques finissent dans les décharges chaque année, dégradant l'environnement. L'industrie des substituts du lait maternel vaut 70 milliards de dollars par an et continue à commercialiser ses produits qui contribuent au changement climatique, en violation des recommandations internationales et de la législation nationale. Pendant la pandémie de COVID-19 en cours les transgressions de l'industrie se sont intensifiées et sont une source de grande préoccupation.

D'un autre côté, la production de lait maternel ne nécessite que la nourriture supplémentaire qu'une mère a besoin de consommer, et de ce fait utilise moins de ressources naturelles et entraîne presque

aucun gaspillage. L'allaitement maternel est l'un des meilleurs investissements pour sauver des vies de nourrissons et améliorer le développement sanitaire, social et économique des individus et des nations. La multiplication d'un allaitement maternel optimal pourrait éviter plus de 823.000 décès d'enfants et 20.000 décès maternels chaque année. L'absence d'allaitement est associée à une baisse de l'intelligence et entraîne des pertes économiques d'environ 302 milliards de dollars par an.

Malgré les recommandations internationales, seulement environ 40 % de tous les bébés nés chaque année sont allaités exclusivement jusqu'à l'âge de six mois et seulement 45 % continuent à être allaités jusqu'à deux ans. On note souvent un manque de soutien à l'allaitement, que ce soit dans le système de santé, au travail ou dans la communauté.

Toute crise présente une opportunité pour un changement positif et durable et une implication coordonnée de tous. La pandémie de COVID-19 nous a appris que nous sommes tous touchés et qu'une réponse sociétale coordonnée immédiate est nécessaire. L'allaitement maternel contribue positivement à la santé planétaire de plusieurs manières - il est durable, écologique et bon pour la santé humaine. Aujourd'hui plus que jamais, il est vital que les gouvernements nationaux mettent en œuvre et alignent les politiques nationales et les méthodes d'intervention de crise avec le Code International de la Commercialisation des Substituts du Lait Maternel et les résolutions pertinentes subséquentes de l'Assemblée Mondiale de la Santé (WHA). En outre, nous avons la responsabilité collective, en tant que défenseurs et membres d'organisations de la société civile, de surveiller et de signaler les transgressions.

En soutenant l'allaitement maternel pour une planète plus saine et en surmontant les effets de la pandémie de COVID-19, nous devons créer une chaîne de soutien chaleureuse pour l'allaitement maternel. Il est essentiel que nous soulignions l'import-

tance de fournir un soutien qualifié à toutes les familles qui allaitent, particulièrement à celles qui sont dans des situations de vulnérabilité / d'urgence. Les gouvernements, les employeurs et les entreprises ont été informés des arguments en faveur de l'investissement pour l'allaitement maternel dans le cadre du programme mondial de développement durable. Les activistes et les militants peuvent trouver des moyens créatifs de mettre la campagne #WBW2020 en ligne, pour rester informés, pour défendre virtuellement et pour s'engager avec des acteurs et des parties prenantes au-delà du mouvement de l'allaitement maternel. Cela crée un environnement favorable qui permet à toutes les femmes / parents d'allaiter de manière optimale.

La campagne #WBW2020 présente un cadre pour comprendre les liens entre l'allaitement maternel et la santé planétaire. WABA a décrit certains des défis et présenté quelques solutions possibles. Nous avons, maintenant, besoin de votre engagement. Utilisez les ressources disponibles sur notre site web, Dossier d'Action, Affiche, Kit de Réseaux sociaux et kit de Média pour faire connaître cette campagne avant, pendant et après #WBW2020. Engagez-vous à participer aux célébrations #WBW2020 en nous envoyant des détails sur vos activités virtuelles / physiques. Consultez les événements et activités prévus pour #WBW2020 sur notre Carte d'Engagement. Soutenir l'allaitement maternel pour une planète plus saine signifie ne laisser personne de côté. Ensemble, nous pouvons créer une situation gagnant-gagnant pour l'humanité et la planète.

L'Alliance mondiale pour l'allaitement maternel (WABA) est un réseau mondial de personnes et d'organisations qui se consacrent à la protection, à la promotion et au soutien de l'allaitement maternel dans le monde entier, sur la base des Déclarations Innocenti, des Dix Liens pour nourrir l'avenir et de la Stratégie mondiale pour l'alimentation du nourrisson et du jeune enfant de l'OMS/UNICEF. (...)



**INFORMER** la population sur les liens entre l'allaitement maternel et l'environnement/ le changement climatique



**ANCER** fermement l'allaitement maternel comme une décision intelligente sur le plan climatique



**S'ENGAGER** auprès de chacun et des organisations pour un meilleur impact



**STIMULER** l'action en faveur de l'amélioration de la santé de notre planète et de la population par l'allaitement maternel





# Wie Frauenmilch gebildet wird

"Nicht genug Milch" ist der häufigste Grund für Zufütterung oder Abstillen.

Manchmal ist es wirklich so, in anderen Fällen ist es nur eine Vorstellung.

Das fortschreitende Verständnis der Milchsynthese stammt teilweise von Physiologen der Milchwirtschaft (die ein finanzielles Interesse daran haben, genau zu wissen, wie Kühe reichlich Milch produzieren) und teilweise von Personen, die Müttern beim Stillen helfen.

1. Vor den 1940er Jahren dachte man, die meiste Milch würde während des Milchspendereflexes gebildet, weil sie währenddessen schneller fließt. (Dazu gehörten Forscher der Molkereiwirtschaft genauso wie Verfechter des Stillens.)
2. 1944 zeigte Peterson, dass die Milchbildung durchgehend stattfindet, während der Milchspendereflex ein anderer und davon getrennter Vorgang ist. Der Milchspendereflex drückt Milch heraus, die sich im Alveolarlumen angesammelt hat, und schiebt sie durch die Milchgänge zur Brustwarze.  
Milch wird während des Milchspendereflexes nicht irgendwie schneller gebildet. Sie fließt einfach nur schneller.
3. Seit den 1990er Jahren haben Forscher der Universität of

Western Australia in Perth, Australien, rund um Prof. Dr. Peter Hartmann aktiv stillende Mütter untersucht.

Sie stellten fest, dass die Rate der Milchsynthese – wie schnell die Laktozyten (sekretorischen Zellen) Milch bilden – abhängig von dem Grad der Füllung (oder der Leere) der Brust ist. Dies wird autokrine (oder lokale) Kontrolle genannt.

Wenn sich das Alveolarlumen füllt, signalisieren Bestandteile der enthaltenen Milch selbst (Feedback Inhibitor of Lactation (FIL), Peptide, Fettsäuren und möglicherweise weitere Bestandteile) den Laktozyten die Synthese weiterer Milch zu verlangsamen.

**Je leerer die Brust ist, desto schneller versucht sie sich wieder zu füllen** – vergleichbar mit einer automatischen Eiswürfelmaschine.

Die Rate der Milchsynthese bei Frauen schwankt zwischen 11 ml und 58 ml pro Stunde pro Brust

Leerer Brust bilden Milch schneller als vollere.

4. **Wenn die Milch regelmäßig und gründlich aus der Brust entnommen wird, bleibt die Milchbildung uneingeschränkt erhalten.**

Diese Forschung hat bestätigt, was wir bei der La Leche Liga seit

langer Zeit wissen – dass das Milchangebot von der Nachfrage des Babys reguliert wird. **Ein Baby, das ohne Einschränkungen, 'nach Bedarf' gestillt wird, entnimmt selten die gesamte in den Brüsten enthaltene Milch.**

1993 berichteten die Wissenschaftler, dass Babys in einem Zeitraum von 24 Stunden durchschnittlich 76% der verfügbaren Milch aus den Brüsten holten. Dies ermöglicht dem Baby die Milchentnahme kurzfristig zu steuern.

Ich erkläre dies mittels einer Abwandlung des „80:20 Konzepts“. Die 80% (tatsächlich 2/3) repräsentieren die verfügbare Milch, die jeden Tag vom Baby entnommen wird. Die 20% (tatsächlich 1/3) der übrigen Milch ist Milch, die in den Brüsten bleibt. Wenn mehr als 2/3 der verfügbaren Milch entnommen wird, steigt die absolute Milchproduktion an, um das Verhältnis 2/3 : 1/3 zu erhalten.

Wenn weniger als 2/3 der verfügbaren Milch entnommen wird, sinkt die Milchbildung, um das Verhältnis 2/3 : 1/3 zu erhalten. Obwohl dies eine Über-Vereinfachung eines sehr komplexen Prozesses ist, bleibt das Grundprinzip stabil, während neue Forschungsergebnisse aufkommen.

5. Die Forschung zeigt, **dass die mütterliche Ernährung (quantitativ oder qualitativ) und ihre Flüssigkeitsaufnahme wenig Einfluss auf die Milchbildung haben.**

Wenn das „Milch-Entnahme-Teil“ des Puzzles am richtigen Platz ist, bilden Mütter reichlich gute Milch, unabhängig davon, was sie essen oder trinken.

Wenn das „Milch-Entnahme-Teil“ des Puzzles fehlt, kann das durch nichts anderes ausgeglichen werden.

6. Die wichtigsten anderen Risikofaktoren für ein volles Milchangebot (vorausgesetzt: Milch wird häufig und gründlich in irgendeiner Form entnommen, vorzugsweise durch das Baby) sind 1. Brustoperationen, 2. Plazentaresten in der Gebärmutter, 3. Sheehan-Syndrom oder Hypophysenschok, 4. hormonelle Empfängnisverhütungsmittel und 5. ungenügendes Drüsengewebe.

**Wenn keiner dieser Faktoren vorliegt, ist es außerordentlich selten, dass die Brüste nicht reichlich Milch produzieren.** Seltene Fälle kann es jedoch geben.

## Der häufigste Grund für „nicht genug Milch“:

1. das Baby ist am Tag nicht für ausreichende Zahl von Minuten angelegt, Stillsitzungen werden beendet, bevor das Baby loslässt, oder die Abstände zwischen den Stillzeiten werden zu weit ausgedehnt, oder dem Baby wird etwas anderes gegeben, um die Abstände zu verlängern oder
2. das Baby erreicht keinen effektiven Milchtransfer, entweder durch ein flaches Anlegen an der Brust oder ein Saugproblem.

Die Forschung zeigt, dass das Vermeiden und die sofortige Be-

handlung einer Überfüllung ausschlaggebend sind. Idealerweise sollten alle Mahlzeiten direkt an der Brust nach dem Bedarf des Babys stattfinden.

Die beste Empfehlung zu der Frage „eine Brust oder beide“ ist, das Baby erst die erste Brust austrinken zu lassen. Achte darauf, dass das Baby die Brust selbst loslässt und schau dann, ob es weitere Hungerzeichen zeigt.

Etwa 25% der Babys nehmen pro Stillmahlzeit nur eine Brust. Etwa 15% nehmen nie die zweite Seite. Mindestens die Hälfte der untersuchten Babys wechseln zwischen einer oder beiden Brüsten pro Mahlzeit ab.

Babys trinken gewöhnlich 8-12mal pro Tag während der ersten sechs Monate. (In Studien liegt die Bandbreite bei 6-18mal pro 24 Stunden).

Die meisten Baby trinken am Tag insgesamt mindestens 140 Minuten oder länger, im Durchschnitt 10-30 Minuten pro Stillmahlzeit. **Stillen ist mehr als Ernährung – es ist auch Geborgenheit, Nähe und Beruhigung.**

Mein Appell an alle: Schau Dir das Baby aufmerksam an. Ich zögere nicht, Handentleerung oder Pumpen als Hilfsmittel vorzuschlagen, weil ich so viele junge Babys mit zeitweilig schlechtem Saugverhalten sehe. Das schlechte Saugen lässt Milch in der Brust verbleiben, was das Milchangebot gefährdet und zu einem hungrigen, aufgebrauchten Baby und fehlender Milch führt.

Mit einer guten Routine der Milchentnahme, werden die Brüste reichlich Milch bilden, um das Baby zu ernähren, während wir herausfinden, wie dem Baby geholfen werden kann, besser an der Brust zu trinken. Das Milchangebot ist normalerweise am einfachsten zu lösen.

Denk dran, es bleibt dabei:

**Die Nachfrage regelt das Angebot, oder „use it or lose it“.**

*Linda J. Smith* Autorin, Ohio, USA

Original: "How Human Milk Is Made", LEAVEN Juni/Juli 2001, update 9/2018

Übersetzung: Regine Gresens, IBCLC, Juni 2019 - mit freundlicher Genehmigung zur Veröffentlichung in unserer Elternzeitschrift.

www.stillkinder.de

**POSTSCRIPT from Linda J. Smith:** I've received several requests to reprint this Lactnet post "how milk is made." This presents a real dilemma since (1) I want the information and ideas to spread widely, but (2) simply reprinting my post doesn't do the subject justice and may even backfire on the presenter. I didn't mean for this to be a "magic bullet" to hand to others with the admonition "Here, read THIS!!" I wanted it to be a springboard to learning more about the subject, and to serve as a catalyst for your own thoughts on how to better explain this to others. The most important idea I tried to present is "READ the literature" and "do your homework" on this and other subjects pertinent to breastfeeding.

## Referenzen

- Cox DB, Owens RA, Hartmann PE. Blood and milk prolactin and the rate of milk synthesis in women; Exp Physiol 1996 Nov;81(6):1007-20.
- Cox DB, Owens RA, Hartmann PE. Studies on Human Lactation: The Development of the Computerized Breast Measurement System. June 1998.
- Cregan MD & Hartmann PE. Computerized Breast Measurement from Conception to Weaning: Clinical Implications; J Hum Lact 1999;15(2):89-96.
- Daly SEJ, Kent JC, Owens RA, Hartmann PE. Frequency and degree of milk removal and the short-term control of human milk synthesis; Exp Physiol 1996;81(5):861-875.
- Daly SEJ & Hartmann PE. Infant demand and milk supply. Part 1: Infant demand and milk supply in lactating women; J Hum Lact 1995;11(1):21-26.
- Daly SEJ & Hartmann PE. Infant demand and milk supply. Part 2: The short-term control of milk synthesis in lactating women; J Hum Lact 1995;11(1):27-37.
- Daly SEJ, Owens R, Owens RA, Hartmann PE. The short-term synthesis and infant-regulated removal of milk in lactating women; Exp Physiol 1993;78(2):209-220.
- Daly SEJ, Kent JC, et al. The Determination of Short-Term Breast Volume Changes and the Rate of Synthesis of Human Milk Using Computerized Breast Measurement; Exp Physiol 1992;77:79-87.
- DeCoopmann J. Breastfeeding After Pituitary Resection: Support for a Theory of Autocrine Control of Milk Supply?; J Hum Lact 1993;9(1):35-40.
- Peaker M, Wilde CJ. Feedback control of milk secretion from milk. J Mammary Gland Biol Neoplasia 1996; Jul;1(3):307-15.
- Peterson WE. Lactation, Physiol Rev 1944;24:340-371.

www.lalecheleague.lu

## La Leche League Luxembourg

asbl



La Leche League Luxembourg bietet **Information und Unterstützung** durch unsere ehrenamtlichen Stillberaterinnen, Mütter von der LLL ausgebildet, damit sie ihre Stillzeit entspannt verwirklichen können.

**Über Telefon, Mail und Stilltreffen**, welche Ihnen Austausch und Begegnung zum Thema Muttersein und Stillen anbieten - von der Schwangerschaft bis zum Wiedereinstieg in den Beruf und darüber hinaus. Offen für alle Interessenten.

\*\*\*

Die **La Leche League** ist eine internationale, von der **Weltgesundheitsorganisation** und der **UNICEF**, anerkannte Organisation auf dem Gebiet des Stillens.

La Leche League Luxembourg offre **Information et soutien**, par des animatrices, mamans bénévoles formées par LLL, afin de réussir votre allaitement.

**Par téléphone, e-mail ou lors de nos réunions**, vous bénéficiez d'un espace de parole et d'échange autour de la maternité et de l'allaitement - de la grossesse à la reprise du travail et bien au-delà. Ouvert à tous les intéressés.

\*\*\*

**La Leche League** est une organisation internationale pour l'allaitement, reconnue par l'OMS et par l'UNICEF.





## Question à notre « Baby Hotline »

**"Notre petit garçon n'a que deux mois et tout se passe très bien. Mon mari travaille à la maison, à distance. Il me soutient autant qu'il le peut et établit une relation intime avec notre fils. Nous avons un enfant heureux et en bonne santé et nous passons de merveilleux moments en famille. Mais d'une certaine manière, je ne peux pas m'en rejouir autant parce que je me sens si agitée, un peu insatisfaite, alors qu'en fait tout semble parfait ! Qu'est-ce qui ne va pas chez moi ?"**

Votre vie semble parfaite à première vue ! "L'homme" travaille à la maison et peut donc passer plus de temps avec la famille, ce qui est également bon pour vous dans le post-partum. En tant que mère, vous recevez le soutien dont vous avez réellement besoin mais qui est souvent insuffisant pour la plupart des femmes dans notre société moderne parce que leur partenaire travaille ou leurs grands-parents/leur famille vivent loin. Néanmoins, même si vous vous entendez parfaitement bien avec votre partenaire, que vous l'aimez et que vous formez une équipe bien rodée... il peut arriver qu'à un moment donné, vous vous sentiez agacé par le fait que vous soyez ensemble 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, et pour certains, cela peut même être très oppressant. Vous deviendrez peut-être une "mère" dès la naissance de votre

N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions à ce sujet!



**Baby Hotline**  
TEL.: 36 05 98

Falls Sie Fragen zu diesem Thema haben, dann zögern Sie nicht uns anzurufen!

## Frage an unsere "Baby Hotline"

**"Unser kleiner Sohn ist gerade 2 Monate alt und alles ist eigentlich sehr schön. Mein Mann arbeitet zuhause im Homeoffice, er hilft mir wo er kann und baut eine enge Beziehung zu unserem Sohn auf. Wir haben ein gesundes, zufriedenes Kind und eine wunderschöne Familienzeit. Aber irgendwie kann ich es nicht so genießen, denn ich fühle mich so unruhig, etwas unzufrieden, wo doch eigentlich alles perfekt zu sein scheint! Was ist nur los mit mir?"**

Ihr Leben wirkt auf den ersten Blick total idyllisch! „Mann“ arbeitet von zuhause aus und kann somit mehr Zeit mit der Familie verbringen, was Ihnen auch im Wochenbett zu Gute kommt. Denn so bekommen Sie als Mutter die Unterstützung, die Sie eigentlich auch brauchen, die häufig jedoch bei den meisten Frauen in unserer modernen Gesellschaft zu kurz kommt, weil der Partner arbeitet, oder die Großeltern / die Familie weit weg wohnt. Trotzdem ist es so, dass auch wenn man sich perfekt mit seinem Partner versteht, ihn liebt und man ein gut eingespieltes Team ist... es irgendwann vorkommen kann, dass man sich durch jede Person genervt fühlt, wenn man 24/7 zusammenhockt und es sich für einige sogar sehr erdrückend anfühlt.

Bei der Geburt des ersten Kindes wird man zwar wohl „Mutter“ sobald das Kind auf der Welt ist (auch wenn man davor bereits eine Bindung zu ihm aufbauen konnte), dennoch müssen der eigene Körper und die Gefühle sich erst mal an diese neue Rolle gewöhnen. Das passiert meistens nicht von einem Tag auf den anderen, sondern ist ein Prozess in den die Eltern hineinwachsen. Lassen Sie sich Zeit! Nur wenn Sie und Ihr Partner sich wohl fühlen, kann es auch auf Dauer Ihrem Kind gut gehen.

Es ist sehr wichtig, dass Sie auf Ihre Gefühle hören und Selbstfürsorge betreiben. Eine Stunde Auszeit, etwas Bewegung draußen an der frischen Luft, Yoga, Meditation, Musik hören, Treffen mit Freundinnen oder Familie können oft Wunder wirken und Ihre innere Balance wiederherstellen. Bitte sorgen Sie dafür, dass Sie sich wohlverdiente Oasen und Rückzugsräume schaffen, denn das ist für jeden Ihrer Mitbewohner wichtig!



Joëlle Hoffmann

Réflexologie plantaire.  
Détente pour femme enceinte et bébé.

Fussreflexzonenmassage  
für Schwangere und Babies.  
Kurse zum Erlernen der Massagengriffe.



180, avenue de la Faïencerie - L-1511 Luxembourg - (+352) 621 35 71 70

[www.joellehoffmann.lu](http://www.joellehoffmann.lu)

## Spiegelneuronen - Was ist das?

### Empathiefähigkeit fördern durch nachhaltige Momente der Interaktion

"Sprich mit mir", so lautet die Aktion des Kinderschutzbundes, in der der Verein an einen verantwortungsbewussten Umgang mit digitalen Medien in der Gegenwart von Kindern einfordert. Diese Aktion ist begrüßenswert, rückt sie doch den so wichtigen Eins-zu-Eins-Kontakt mit Kindern in den Fokus. Doch was passiert, wenn dieser abnimmt?

Die Sprachentwicklung leidet, aber auch die Empathiefähigkeit kann in ihrer Entfaltung beeinträchtigt werden.

**Fast alle Babys kommen als kompetente und spiegelungsfähige Menschen auf die Welt.** Doch die Weiterentwicklung zu später empathischen Menschen bedarf einer dem Baby angemessener Ansprache. Die Neuronen, die dazu angelegt wurden, sind in ihrer Entfaltung sehr sensibel.



**Empathiefähigkeit entfaltet sich über gut angesprochene und ausgereifte Spiegelneuronen.** Deren Wirkungsprinzip ist „use it or lose it“. Nutze sie oder verliere sie. Sie wurden erst 1996 entdeckt. Forscher gehen davon aus, dass sie bis zum 3./4. Lebensjahr voll entwickelt sind. Die Evolution hat den Menschen dazu eine sogenannte „Ammensprache“ mit gegeben.

**Es gab in den letzten fünf Jahrzehnten viele positive Entwicklungen, die eine gesunde Entfaltung der Spiegelneuronen begünstigt haben,** so z.B. der viel bewusstere Umgang mit Babys, die Entdeckung des Tragetuches und die Baby massage, die vor allen Dingen Frederic Leboyer seit 1976 in Europa bekannt gemacht hat. Auch die vor genau 51 Jahren von John Bolwby veröffentlichte Bindungstheorie hat das Bewusstsein im Umgang mit Babys nachhaltig verändert.

Doch seit über zehn Jahren gibt es auch Entwicklungen, die ich mit Besorgnis beobachte. Da sind zum einen die Handys, die auf kleine Kinder nur verwirrend wirken können und die die vielen kleinen Sternstunden der Kommunikation viel zu oft durch Klingeln und durch eingehende Kurznachrichten unterbrechen. Oft beobachte ich, dass Eltern mit ihren Kindern zusammensitzen oder einen Ausflug machen und dann doch wieder das Handy zur Hand nehmen.

Ich beobachte auch immer mehr **Kinderwagen, in denen die Kinder fast nur noch von den Eltern weggerichtet spazieren Gefahren werden.** Dadurch gehen viele Chancen der Interaktion bei einem gemeinsamen Spaziergang verloren, nachhaltige Momente der Zweisamkeit.

Empathiefähigkeit, deren Reifung Zeit und Zuwendung benötigt, bedarf nachhaltige Momente der Interaktion.

**Babys kommunizieren über Signale und brauchen diese Momente der Zweisamkeit, um eine gesunde neurologische Entwicklung durchlaufen zu können und um später als einfühlsame Menschen unser gesellschaftliches Bild mit gestalten zu können.**

Nur wenige Nachrichten sind so wichtig, dass sie einer sofortigen Antwort bedürfen und es wert sind, dass dafür ein zugewandter Kontakt mit dem Gegenüber unterbrochen werden sollte. Und, kein Passant ist so spannend wie die Person, die den Kinderwagen schiebt.

Herzliche Grüße und viele inspirierende Momente mit den Kindern,

*Margit Holtschlag*

Mit freundlicher Genehmigung zur Veröffentlichung von Margit Holtschlag (©), Fachkinderkrankenschwester, Baby- und Kindermassagekursleitung, Ausbilderin "Familienorientiertes Babyschlafcoaching"

[www.babymassage-duesseldorf.de](http://www.babymassage-duesseldorf.de)  
[info@babymassage-duesseldorf.de](mailto:info@babymassage-duesseldorf.de)





### HILFE MEIN BABY SCHREIT

Haben Sie alles schon probiert und sind verzweifelt, dann zögern Sie nicht uns anzurufen um Unterstützung zu erhalten: **Baby Hotline 36 05 98** (Kostenlos)

für junge Eltern, die wohl ihr Bestes tun, um Abhilfe zu schaffen, häufig aber keinen Erfolg damit haben. Als Erstes sollte die direkte Ursache gesucht und dementsprechend gehandelt werden:

- Überprüfen Sie Ihren Lebensrhythmus und sorgen Sie für Ruhe in der Umgebung Ihres Kindes. Vermeiden Sie unnötigen Stress und Hektik, damit Sie und Ihr Baby Raum und Zeit haben, zueinander zu finden.
- Versuchen Sie herauszufinden, was in Ihrer jetzigen Lebensphase wirklich wichtig ist, wo Ihre Prioritäten liegen, und richten Sie Ihr Leben darauf ein. Ihr Baby braucht eine zufriedene Mutter.

**Hier noch einige Tipps, die sich in der Praxis bei Schreien im Allgemeinen bewährt haben:**

- **Tee:** Samen wie Fenchel, Anis, Kümmel, Dill, Kreuzkümmel und Koriander wirken krampflösend und gastreibend. Geben Sie einen knappen Teelöffel davon in eine Tasse heißes Wasser und lassen Sie den Tee ungefähr 15 Minuten ziehen. Wenn die Mutter ihn trinkt, wirkt er über die Muttermilch. Diese Mischung regt auch die Milchproduktion an. Daher ist sie nicht angebracht, wenn die Koliken durch Luftschlucken des Babys verursacht ist, weil seine Mutter Milch im Überfluss produziert und sie zu schnell fürs Baby fließt.
- **Massage:** Massieren Sie den Bauch des Babys im Uhrzeigersinn - entsprechend der Ausrichtung der Därme. Wenn Sie hierfür Kümmelöl verwenden, hilft das zusätzlich.
- **Wärme:** Ein warmes Bad kann helfen. Entspannend ist es, zusammen mit dem Baby in die große Badewanne zu gehen. Aber auch feuchtwarme Wickel, Kirschkernsäckchen oder eine Wärmflasche (Vorsicht!) können guttun.
- **Rhythmische Bewegungen:** Umhergehen mit dem Baby, schnell und rhythmisch, am besten draußen im Grünen (z.B. im Tragetuch) wirkt beruhigend und fördert den Abgang der Gase. Schaukeln in einer Wiege oder Hängematte kann auch helfen, ebenso die abgebildete Haltung beim Tragen.
- **Einwickeln:** Das Baby mag es vielleicht, wenn Sie es fest mit einem Tuch oder einer leichten Decke einhüllen oder umwickeln (Pucken).
- **Befriedigung des Saugbedürfnisses:** Durch intensives Saugen (ohne zusätzliche Nahrungsaufnahme) beruhigt sich so manches Baby. Die Verdauung von vielen Babys verbessert sich, wenn es pro Stillmahlzeit uneingeschränkt an einer Brust trinken kann; erst wenn es von alleine loslässt, sollten Sie

## BEITRAG AUS UNSERER BROSCHÜRE "STILLEN VON A BIS Z"

# 3 Monats Koliken

### Was ist das, warum entstehen sie, was kann man tun?

Eine Ursache für das Schreien von Babys während der ersten Lebensmonate können die sogenannten „Drei-Monats-Koliken“ sein, die nach diesem Zeitraum tatsächlich oft schlagartig aufhören oder zumindest weniger werden. Die Ursache für die „Drei-Monats-Koliken“ liegt in der besonderen Sensibilität und Unreife der Verdauungsorgane, die bei der Geburt noch nicht voll entwickelt sind, im Luftschlucken beim Trinken oder seltener eine eventuelle Reaktionen auf ein bestimmtes Nahrungsmittel, welches die stillende Mutter gegessen hat.

- Falls Ihr Baby ein „Luftschluckler“ ist, sollten Sie es beim Stillen unbedingt so halten, dass der Oberkörper höher liegt als die Füße. So

kann die Luft besser entweichen.

- Reagiert Ihr Baby empfindlich auf ein bestimmtes Nahrungsmittel, so ist es wichtig, dieses zu identifizieren und für die nächste Zeit zu meiden.

### Weinen aus anderen Ursachen

Babys weinen aus vielen verschiedenen Ursachen wie Hunger, Unbehagen, Übermüdung oder Überreizung (z.B. zu viele Aktivitäten, Spaziergänge in Menschenmengen, dauernde TV- und Radioberieselung, Stress, Hektik und Konflikte in der Familie, Übermüdung und Überanstrengung der Mutter).

Für ein Baby ist die Erfahrung sehr wichtig, dass auf sein Schreien eine Reaktion erfolgt und dass jemand da ist, der seine Bedürfnisse ernst nimmt. So wird es Urvertrauen entwickeln und das ist wichtig für sein ganzes Leben. Eltern können nach einer Weile das Weinen bei Hunger vom Weinen aus anderen Ursachen unterscheiden.

Bei Koliken sind Baby's Schreie sehr schrill und durchdringend. Es krümmt sich. Sein Bauch ist hart. Seine Beine abwechselnd angezogen und gestreckt.

### Untröstliches Schreien

Manche Babys schreien sehr viel und sind schwer oder gar nicht zu trösten. Eine solche Situation ist eine schlimme Belastung

ihm noch die zweite Brust anbieten.

- **Tun Sie auch etwas für sich:** Befreien Sie sich von den hohen Ansprüchen, die Sie selbst oder Ihre Umwelt an Sie als Mutter stellen. Eine perfekte Mutter, einen perfekten Vater gibt es nicht und Sie tun bestimmt Ihr Bestes. Aber manchmal finden junge Eltern nicht den richtigen Weg und es bleibt ihnen nichts anderes übrig, als das Schreien des Babys zu akzeptieren, es dabei nicht allein zu lassen und ihm beizustehen, bis es wieder besser geht.

Probieren Sie nicht alle diese Tipps an einem Abend aus, dies würde sicher dazu führen, dass Sie und Ihr Baby noch nervöser werden.

Wenn Sie sich um die Gesundheit Ihres Babys sorgen, suchen Sie einen Arzt auf, der abklären kann, ob Ihr Baby körperlich gesund ist oder vielleicht eine Behandlung braucht.

Wenn das Baby wirklich täglich weint, ist es wichtig, dass sich eine zusätzliche Person findet, z.B. der Vater, die Oma, eine Freundin, eine Doula, die während der Schreistunden zur Verfügung steht. So kann die Mutter auch mal das Haus verlassen und abschalten in dem Wissen, dass das Baby in guten Händen ist.

Sie sollten unbedingt eine Selbsthilfegruppe (Still- oder Babygruppe) aufsuchen. Die Erfahrung, dass Sie nicht allein mit dem Problem dastehen, kann für Sie sehr wohltuend sein. Und bestimmt treffen Sie dort eine Mutter, die erzählt, wie aus ihrem zwei Monate alten Schreihals ein sehr zufriedenes, glückliches Krabbelkind geworden ist.

**Die Initiative Liewensufank bietet eine spezielle „Krisenbegleitung“ für solch schwierige Situationen wie untröstliches Weinen des Babys an (Tel.: 36 05 98).** Diese Kurzzeitintervention (maximal 10 individuelle Termine), fängt die Eltern und ihr Baby in der Krise auf, hilft ihnen, sich wieder besser zu spüren und so die nötige Ruhe und Entspannung zu finden, damit sie ihr Baby wieder genießen können.



Dieser Artikel ist ein Auszug aus unserer Broschüre "Stillen von A bis Z" (DE/FR/ENG/PORT) Die ganze Broschüre gibt es unter: [www.liewensufank.lu](http://www.liewensufank.lu) -> Info Ecke -> Kostenlose Broschüren



*Bequeme schöne Schuhe,  
Vollholzbetten und Naturmatratzen*

136, Boulevard de la Pétrusse, L-2330 Luxemburg  
info@gea.lu, Tel.: 26 48 30 02 - Parking Martyrs

## Privatpraxis für Prävention und Therapie Fachpraxis für Osteopathie

**Buch "2 + 1 = alles Neu"** - Elternratgeber  
Eigenverlag Dezember 2018, erhältlich  
auf Amazon (Suchbegriff "Stefan Schmitt")

### Stefan Schmitt MSc; D.O. (A)

Master of Science Osteopathie (Donau-Universität Krems)  
Abschluss (D.O.) an der WSO (Wiener Schule für Osteopathie)  
Kinderosteopathie OSD (Osteopathie Schule Deutschland)  
staatl.gepr.Masseur, med.Bademeister (Bez.Reg.Trier)  
FDM-Practitioner  
(S. Typaldos D.O. Fasziens-Distorsions-Modell)  
Heilpraktiker (Kreisverwaltung Trier-Land)

**Praxisschwerpunkte:**  
**Begleitung der Schwangerschaft  
und Nachsorge  
Beckenkorrektur zur Geburt**  
(ab SSW 38)

**Säuglingsbehandlung**  
(ab zweiter Lebenswoche)

Publikation: "2+1 = alles Neu"; Elternratgeber  
(Amazonsuche: schmitt msc)  
Email: [termin@osteopathen-trier.de](mailto:termin@osteopathen-trier.de)  
Post: Gustave-Eiffel-Str. 36; 54294 Trier  
Parkplatz; GPS: Pellingier Str. 49; 54294 Trier  
Tel.: (0049)651-97901633

Stefan Schmitt  
MSc; D.O. (A)

ein Elternratgeber  
aus der  
osteopathischen  
Praxis

2+1 =  
alles  
Neu



## BEITRAG DER MUTTER EINES INTERGESCHLECHTLICHEN KINDES

# Zur Situation der Eltern von intergeschlechtlichen Kindern

### Bericht einer Mutter.

Auch heute noch ist den meisten werdenden Eltern nicht klar, dass ihr Kind intergeschlechtlich sein könnte, d.h. eine Variation der Geschlechtsmerkmale aufweisen kann. Gerade die Schwangerschaft ist von der Binarität unserer Geschlechter Sicht geprägt. Geschlecht scheint sogar in dieser Zeit eine zentrale Stellung hinsichtlich der Geburtsvorbereitungen zu spielen. Wenn dann nach der Geburt festgestellt wird, dass das Kind Variationen der Geschlechtsmerkmale aufweist, trifft dies die Eltern meist als 'Schock': Das ist neu für uns, wir sind überfordert. Kann jemand uns helfen unsere Situation besser zu verstehen?



Aus einer Analyse von Greta Schabram geht hervor, dass der Schock durch eine veränderte gesellschaftliche Sichtweise auf die Vielfalt der Variationen der Geschlechtsmerkmale vermieden oder zumindest stark reduziert werden könnte. „Also dass das passieren könnte, dass man ein Kind bekommt und nicht weiß, welches Geschlecht das Kind hat, das war völlig unvorstellbar [...] das war nicht ein Schock über das Kind, sondern es war einfach ein Schock über diese neue Situation, die uns völlig unvorbereitet getroffen hat“<sup>1</sup>.

Während sich Eltern eines gesunden Jungen oder Mädchen einfach über die Geburt freuen und es als stolze Eltern der Familie und dem Freundeskreis vorstellen, befinden sich Eltern eines gesunden Kindes mit Variationen der Geschlechtsmerkmale oft in einer Stresssituation – wobei bei den meisten dieser Kinder keinerlei medizinische Maßnahmen nötig sind. Die Eltern müssen begreifen, was es bedeutet, dass ihr Kind Variationen der Geschlechtsmerkmale aufweist, die eine Zuordnung als Junge oder Mädchen nicht möglich machen. Sie müssen eventuell Entscheidungen über eine Änderung des vorher bereits festgelegten Namens treffen und darüber nachdenken, ob und wie sie diese völlig neue Situation ihrer Familie und Freunden begreifbar machen können.

Wenn zu diesen ohnehin großen Belastungen noch unsensibles Verhalten vom Klinikpersonal kommt, wenn Eltern durch pathologisierende Begriffe wie 'Störung', 'Defekt' oder 'Fehlbildung' das Gefühl vermittelt wird, ihr Kind sei 'nicht normal', kann dies die Bindung der Eltern zum Kind nachhaltig beeinträchtigen.

Verschärft wird diese Problematik, wenn an einem gesunden Kind nur aufgrund der Variationen medizinische Untersuchungen, manchmal sogar in Form von Operationen, vorgenommen werden sollen, und es daher im Klinikbetrieb verbleibt und dadurch von den Eltern getrennt wird. Auch die leider immer noch vorkommende Empfehlung des medizinischen Personals, möglichst niemandem von der Intergeschlechtlichkeit bzw. der vorliegenden Variation der Geschlechtsmerkmale zu erzählen, macht diese zu einem Tabu und damit zu einer weiteren Belastung für die Familie.

Zusätzlich zu den allgemeinen Themen, über die sich Eltern eines Neugeborenen austauschen, kommen bei Eltern von Kindern mit Variationen der Geschlechtsmerkmale viele, z.T. existenzielle, Fragen auf, über die ein Austausch mit Familienmitgliedern, Freund\_innen oder auch psychologisch geschulten Fachkräften notwendig ist. Einige dieser Fragen können bereits im Geburtsklinikum beantwortet werden, wie z.B. die Frage nach Unisex-Namen oder der Eintragung des Kindes. Weitere schwierige Fragen können auftauchen, zum Beispiel: Wie wird die Geschlechtsentwicklung unseres Kindes in der Pubertät verlaufen? Solche Fragen können vom medizinischen Personal als notwendige Information angesehen werden, oder werden von den Eltern nach eigener Recherche aufgegriffen.

Bei einem gesunden Kind mit Variationen der Geschlechtsmerkmale, bei dem kurz nach der Geburt keinerlei medizinische Maßnahmen notwendig sind, wird ein Zuviel an medizinischer Information die Eltern eher verunsichern. Sehr hilfreich kann für diese Eltern eine qualifizierte Peer-to-Peer-Beratung durch andere Eltern sein. Diese wird auch grenzüberschreitend angeboten und durch unten aufgeführte Institutionen vermittelt. Die in der Peer-Beratung tätigen Eltern haben die erste Phase bereits hinter sich gelassen und meist die Erfahrung gemacht, dass viele der Ängste und Unsicherheiten der Anfangszeit inzwischen einer Gelassenheit gewichen sind und der Erkenntnis, dass ihr Kind eine völlig normale Entwicklung nimmt. Der Kontakt zu anderen Eltern ist wichtig, sie erfahren, dass auch andere Eltern in einer ähnlichen Situation sind oder waren, wie sie

#### Definition

Man spricht von Intergeschlechtlichkeit bzw. Variationen der Geschlechtsmerkmale, wenn bei einem Menschen die körperlichen Geschlechtsmerkmale (Chromosomen, Gonaden, Genitalien oder das Mengenverhältnis der Hormone) nicht alle einem Geschlecht entsprechen.

selbst. Das Gespräch mit Elterngruppen kann bei der Aufarbeitung von Traumata helfen: „Mein erstes Treffen mit anderen Eltern kurz nach der Geburt meines Kindes werde ich nie vergessen. Das war so befreiend! Auf einmal war da jemand, der hat mich verstanden. Ohne viele Worte. Nur durch einen Blick, ein tiefes Luftholen, eine Träne.“<sup>2</sup> Aber auch die Möglichkeit, Gespräche mit einer psychologisch geschulten Person zu führen, sollte Eltern angeboten werden, was in Luxemburg durch das Familien-Center erfolgt.

Wenn man mit Eltern von Kindern mit Variationen der Geschlechtsmerkmale spricht, so wird klar, dass viele Eltern von Inter\*Kindern – oft besonders die Mütter – Schuld- oder Schamgefühle entwickeln, wenn ihnen durch die Mitteilung der „Diagnose“ das Gefühl vermittelt wurde, dass sie ein Kind zur Welt gebracht haben, das schwerwiegende „Mängel“ hat. Dazu kommt oft die Unsicherheit, ob alle Entscheidungen, die die sie nun treffen müssen, richtig sind oder ob ihr Kind später Vorwürfe erheben wird. Dies betrifft einerseits Entscheidungen über medizinische Maßnahmen, die ihnen von Seiten der Ärzt\_innen empfohlen werden, aber auch Entscheidungen über die Frage, wer wieviel wissen darf und wie man sein Kind zu einer gereiften Persönlichkeit erziehen kann.

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass in unserer heutigen Gesellschaft das Verständnis von Geschlecht immer noch weitgehend von einer dichotomen (weiblich-männlich) Sicht geprägt ist und erst sehr langsam einer Anerkennung der natürlich angelegten Geschlechtervielfalt weicht. Daraus resultiert für Eltern intergeschlechtlicher Kinder eine Vielzahl schwieriger Aufgaben: Sie müssen ihre bisherige Sichtweise auf Geschlecht hinterfragen und der neuen Situation anpassen. Sie müssen diese neue Sichtweise innerhalb des Familien- und Freundeskreises vermitteln, oft auch verteidigen. Sie müssen über einen geeigneten Namen und die Eintragung des Personenstandes nachdenken und sich Sachwissen über Intergeschlechtlichkeit aneignen, da sie häufig auch medizinische Entscheidungen treffen sollen, die weitreichende Konsequenzen für ihr Kind haben (können). Und vor allem müssen sie innerhalb ihrer Familie eine Idee darüber entstehen lassen, wie man ein intergeschlechtliches Kind in unserer immer noch bipolar denkenden Gesellschaft so erzieht, dass es sich durch seine Familie angenommen fühlt, beziehungsfähig wird und eine positive Geschlechtsidentität entwickeln kann. In den ersten Lebensjahren des Kindes wird die Frage, wie mit dem Kind über seine körperliche Einzigartigkeit gesprochen werden kann, nur eine untergeordnete Rolle spielen. Wichtig ist, dass die Eltern diese vorbehaltlos und ohne Ängste annehmen können. Erst im Kindergartenalter, wenn Geschlecht auch unter Kindern thematisiert wird und die Erziehung in größerem Umfang fremden Personen anvertraut werden muss, wird das Gespräch mit dem Kind und die Frage, wie man ihm seine Einzigartigkeit erklären kann, ohne diese als Problem darzustellen, einen größeren Raum einnehmen. In dieser Phase ist es wichtig, dass auch das Kind im Rahmen der Selbsthilfe andere Inter\*Kinder kennenlernt und sich selbstbewusst mit seiner Einzigartigkeit identifizieren kann.

„Besonders ist mir von einem Selbsthilfetreffen in Erinnerung geblieben, dass sich mehrere Familien am Bahnhof getroffen hatten und beim Einsteigen in den Bus eins der Kinder laut ausrief: alle Intersexuellen nach hinten!“. Ich fand es wunderbar, dass wir Eltern über diese Situation herzlich lachen konnten.“<sup>3</sup>

#### Ursula Rosen

Mutter eines erwachsenen intergeschlechtlichen Menschen, ausgebildete Peerberaterin und Mitglied der Elternselbsthilfe des Vereins Intersexuelle Menschen e.V.

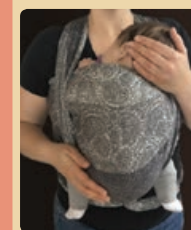
Wer Frau Rosen persönlich treffen möchte, wenn sie sich in Luxemburg befindet, kann sich melden unter: ursula.rosen@t-online.de.

<sup>1</sup> Schabram, Greta (2017) Analyse. „Kein Geschlecht bin ich ja nun auch nicht.“ Sichtweisen intergeschlechtlicher Menschen und ihrer Eltern zur Neuordnung des Geschlechtseintrags. Deutsches Institut für Menschenrechte. Berlin S.17.

<sup>2</sup> Intersexuelle Menschen e.V., Hrsg. (2. Auflage 2017) Wenn das Erscheinungsbild Ihres Kindes in kein Geschlecht zu passen scheint... Eine Broschüre für Eltern von Eltern. S.27.

<sup>3</sup> Ebenda.

www.droen.lu



consultations de qualité en bébé-portage au Luxembourg

qualitative Trageberatung in Luxemburg



**NATURATA** Bio Marché  
Fair a kooperativ mat de Bio-Bauern

Grand choix en aliments et autres produits pour bébés!

Rollingergrund	Esch-Belval
Munsbach	Rollingen (Mersch)
Erpeldange	Windhof
Marnach	Howald
Dudelange	Altrier
Merl	



Äre Spezialist fir Bio- an Demeter-Liewesméttel



Veranstaltungen zum Thema  
"Variationen der Geschlechtsmerkmale/Intersex"  
unter [www.itgl.lu](http://www.itgl.lu)

#### KONTAKTSTELLEN IN LUXEMBURG

##### Familien-Center:

Caroline.Pull@Familien-Center.lu  
oder David.Velazquez@Familien-Center.lu.

##### Intersex & Transgender Luxembourg a.s.b.l.:

tgiluxembourg@gmail.com  
T +352 691 14 10 72  
[www.itgl.lu](http://www.itgl.lu)

##### Ombudsman fir Kanner a Jugendlecher (OKaJu):

T +352 26 12 31 24,  
contact@ork.lu  
[www.okaju.lu](http://www.okaju.lu)



# Trauen wir unseren Kindern doch etwas zu ...



Immer wieder höre ich von Eltern, dass ihre Kinder nicht selbstständig wären. Sie würden sich nicht selber anziehen, sie könnten nicht mit dem Besteck essen, sie brauchen Begleitung in den Keller, sie können ihre Hausaufgaben nicht alleine erledigen – die Liste kann sehr lange fortgesetzt werden.

Doch warum erleben wir einige Kinder auf diese Art und Weise?

## Kinder werden mit einem Motor zur Entwicklung geboren

Sich weiter zu entwickeln, zu lernen, Neues zu entdecken – das alles ist im Menschen angelegt. Wenn etwas eine Anlage ist, dann meint das, dass es eine Umwelt geben muss, die diese Entwicklung positiv beeinflusst. Es braucht also Menschen, die daran interessiert sind, was das Kind macht, was es zeigt, worüber es Neues erfahren möchte und es braucht eine Umgebung, die das Kind anregt lernen

zu wollen. Dabei meine ich nicht nur einen Raum, den das Kind für sein Spiel nutzen kann, sondern vor allem auch Zeit, die das Kind für freies Spiel haben muss. Das setzt voraus, dass das Kind Erwachsenen begegnet, die das freie Spiel von Kindern als wichtigsten Entwicklungsbaustein verstehen und wertschätzen.

## Bindung und Exploration

Dieser Motor funktioniert am besten, wenn das Kind eine sichere Bindung hat. Wenn es also Bezugspersonen hat, die für es der „sichere Hafen“ sind. Ist der „Bindungs-Tank“ aufgefüllt, so kann das Kind seinem Neugierdeverhalten (im Fachbegriff: Exploration) nachgehen. Also je tragfähiger die Bindung ist, desto mehr zeigen Kinder Neugierde. Es sind somit nicht jene Kinder, die früh alleine, also alleingelassen, Schwierigkeiten bewältigen mussten, die dadurch besonders selbstständig werden. Es ist eigentlich genau umgekehrt: Je sicherer die Bindung, desto selbstständiger kann ein Kind werden. Ein Kind, das sich nicht sicher sein kann, dass es nochmals zur Bezugsperson zurückkehren kann – egal, ob nach einem Erfolg oder Misserfolg – wird diese Person nicht freiwillig loslassen, um Neues zu entdecken. Sein Bindungsbedürfnis ist ständig aktiviert, somit ist das Neugierdeverhalten blockiert. Nur Kinder, die sich sicher sein können, dass sie nach einem „Abenteuer“ wieder in den sicheren Hafen zurückkönnen, werden mit Begeisterung die nächsten Herausforderungen suchen und angehen.

## Kinder wollen selbstständig werden

Gerade mit dem Eintritt in das Autonomiealter („Trotzphase“) zeigen

Kinder sehr deutlich, dass sie ihr Leben selbst in die Hand nehmen möchten. Leider passen in dieser Phase die Vorstellungen der Kinder mit ihren Fähigkeiten diese umzusetzen nicht immer gut zusammen. Das erzeugt Frust – auf beiden Seiten. Die Kinder sind frustriert, weil sie erkennen, dass sie noch Dinge lernen müssen und nicht alles so funktioniert, wie sie es meinen. Die Eltern sind oft frustriert, weil Erledigungen so sehr lange dauern, sie oft mehr Arbeit haben, als wenn das Kind nicht helfen würde und sie dann auch noch den Frust des Kindes auffangen sollen. Das führt häufig zur Überforderung auf beiden Seiten, das möchte ich an einem Beispiel aufzeigen:

*Ein Kind möchte einen Turm aus Bausteinen bauen. Das Gebilde wird immer wackeliger, bis es schließlich in sich zusammenfällt. Das Kind ist wütend, enttäuscht, schreit und fängt an wild auf den Boden zu trommeln. Der Elternteil, der gerade das Kind betreut sieht diesen Wutausbruch und möchte zuerst beschwichtigen, aber das Kind steigert sich immer mehr in die Wut. Es fängt an den Kopf auf den Boden zu schlagen.*

Nun gibt es Eltern, die dann das Feld räumen – das Kind wird sich schon beruhigen oder aufhören, wenn es merkt, dass man darauf nicht reagiert.

Doch warum musste das Kind seiner Wut noch stärker Ausdruck verleihen? Zuerst hatte es ja nur auf den Boden getrommelt und geschrien, dann erst hat es angefangen den Kopf auf den Boden zu schlagen. Das Kind hat sich nicht ernst genommen gefühlt. Gerade wenn die erste Reaktion eine Beschwichtigung ist: „Es ist ja nicht so schlimm.“ „Es ist ja nichts passiert.“ „Bau den Turm halt einfach nochmal auf.“, fühlt ein Kind sich missverstanden. Es hat das Gefühl, dass die Wut und Enttäuschung, die es spürt gar nicht sein dürften. Beschwichtigungen und Ablenkungen führen dazu, dass das Kind verunsichert wird, ob es überhaupt das Richtige fühlt. Sehr junge Kinder, die ihren Gefühlen oft noch sehr nahe sind und merken, dass sie das richtige fühlen, verleihen diesem Gefühl dann oft noch mehr Ausdruck, um dem Erwachsenen zu zeigen: „Doch, es ist Wut.“. Kinder benötigen somit eine verständnisvolle Begleitung, um mit diesen Gefühlen umgehen zu lernen. Werden sie alleine gelassen, dann lernen sie nur, dass sie ihre Gefühle am besten abstellen sollen. Das schwächt Kinder in ihrer Entwicklung und bremst all das aus, was Erwachsene sich so wünschen: selbstständige, reflektierte Kinder, die wissen, wie sie zum Wohle einer Gesellschaft beitragen können.

## Gefühle annehmen, um Kinder zu stärken

Kinder benötigen also Erwachsene, die die Gefühle annehmen können.

**Das setzt voraus, dass wir nicht selbst wütend werden, über die Wut eines anderen. Wir müssen Ängste aushalten können, ohne selbst in Angst zu verfallen**

Kurz: wir müssen selbst im Einklang mit unseren Gefühlen stehen. Das setzt voraus, dass wir uns mit uns und unserer Vergangenheit beschäftigen und auch Frieden schließen mit dem, was wir als Kind vielleicht erfahren und erlebt haben. Oft sind es ja die nicht bearbeiteten Gefühle der Vergangenheit, die besonders heftige Reaktionen in der Gegenwart in uns auslösen.

## Wenn das Vertrauen fehlt....

Dazu kommt öfters leider auch eine Haltung, dem Kind nicht die Erledigung von Aufgaben zuzutrauen. Ja, als Erwachsener kann man abschätzen, welche Vorhaben mit höchster Wahrscheinlichkeit scheitern werden: Das erste Mal ein Ei aufschlagen – es wird Schale mit in der Schüssel landen; die ersten Versuche mit Messer und Gabel zu essen – es wird vielleicht Essen vom Teller rutschen oder das Kind ist frustriert, weil es nichts abschneiden kann;

Es ist dennoch wichtig, dass das Kind spürt, dass es diese Dinge trotzdem ausprobieren darf. Es muss spüren, dass die Eltern daran glauben, dass es diese Fähigkeit entwickeln wird – wenn es nur übt. Dieses Gefühl stärkt das Selbstvertrauen der Kinder. Sie sind dann gewillt neue Herausforderungen anzugehen.

## Ermutigung stärkt Kinder

Versuchen Sie doch einmal den Blick auf Versuche, Fortschritte und Bemühungen zu lenken. Also nicht zu warten, bis etwas tadellos gekonnt wird, um ein Lob auszusprechen, sondern anzuerkennen, dass ein Kind einen Versuch gewagt hat – egal, wie es ausgefallen ist. Vertrauen Sie darauf, dass das Kind alles mitbringt, um eine Aufgabe lösen zu können. Nur wer übt wird besser.

Kinder, die mit dieser Grundeinstellung aufwachsen dürfen, gehen neue Aufgaben auch mit Zuversicht an: sie übernehmen Aufgaben zu Hause, sie fühlen sich für ihr schulisches Lernen verantwortlich, sie übernehmen Verantwortung in Gruppen – sie nehmen ihr Leben selbst in die Hand, als aktive Gestalter.

## Julia Strohmer

Pädagogin - [www.erziehungsfragen.lu](http://www.erziehungsfragen.lu)



**Finde DEINEN Weg in der Erziehung!**

- Individuelle Gesprächsmöglichkeiten
- Onlinekurse
- Vorträge und Trainings
- Familienrat-Training



+ 352 691 12 07 82  
[julia.strohmer@erziehungsfragen.lu](mailto:julia.strohmer@erziehungsfragen.lu)  
[www.erziehungsfragen.lu](http://www.erziehungsfragen.lu)

Julia Strohmer (Pädagogin)



# Für Sie gelesen // *Lu pour vous*

Die folgenden Bücher haben unsere Fachfrauen für Sie gelesen.

*Les livres présentés ici ont été lus par nos experts.*

## Wie Kinder heute wachsen

**Natur als Entwicklungsraum, ein neuer Blick auf das kindliche Lernen, Fühlen und Denken**

Herbert Renz-Polster/Gerald Hüther 2013, Beltz-Verlag, 263 Seiten, ISBN 978-340785953-2



Die beiden bekannten Kindheitsexperten, Kinderarzt Herbert Renz-Polster und Neurobiologe Gerald Hüther, haben sich gemeinsam mit dem Thema beschäftigt wie Kinder in unserer Zeit leben und vor allem, was sie brauchen. Verbringen Kinder genug Zeit in der Natur? Schaden die neuen Medien ihnen? Wieviel Zeit vor dem PC oder dem Fernseher sind in Ordnung? Viele Eltern stellen sich genau diese Fragen sehr häufig, denn sie möchten doch nur das Beste für ihre Kinder. Dieses Buch gibt Antworten und nimmt ihnen die Ängste.

Was Kinder brauchen, um sich optimal zu entwickeln, ausgeglichen und zufrieden zu sein, hat sich nach Meinung der beiden Autoren nie geändert. Wie können diese Bedürfnisse mit der Nutzung der neuen Medien in Einklang gebracht werden?

- Kinder brauchen stabile, warmherzige Beziehungen, um sich auf ihre Umwelt einlassen zu können. Diese geben ihnen die Sicherheit, die sie brauchen. Vor dem PC werden meistens keine Beziehungen vertieft, wenn das Kind sich alleine damit beschäftigt.

- Gute Beziehungen gehen mit der nötigen Begleitung einher. Kinder brauchen für das, was sie erleben Bezugspersonen, die ihnen helfen ihre Gefühle zu verstehen. Sie brauchen Erklärungen für Erlebtes, aber auch Schutz vor Ungeeignetem. Bezugspersonen müssen demnach die Kinder in ihrem Umgang mit den neuen Medien begleiten und darauf achten, dass sie nicht zu viel Zeit dabei verbringen und keine ungeeigneten Inhalte ansehen.

- Die Phantasie der Kinder ist eine weitere wichtige Voraussetzung für eine optimale Entwicklung. Hier nutzt es ihnen nicht, von irgendwelchen TV-Sendungen oder Apps Phantasiefiguren vorgesetzt zu bekommen. Sie müssen ihre eigenen Figuren und Geschichten

entwickeln. Am PC wird die Phantasie definitiv weniger angeregt.

- Bewegung und unmittelbare Naturerfahrungen sind unverzichtbar, um sich sowohl körperlich wie auch geistig gut entwickeln zu können. Kinder, die viel in der Natur sind, haben ein stärkeres Immunsystem. Die Risiken, die sie beim Spielen manchmal eingehen, machen sie stärker für eventuelle Krisen in ihrem späteren Leben. Viel am PC zu sitzen bringt mit sich, dass Kinder zu lange in einer ungünstigen Haltung bleiben und sich weniger bewegen.

Zusammenfassend kann also festgehalten werden, dass die neuen Medien nicht verteufelt werden sollten. Sie bringen interessante Nutzungsmöglichkeiten mit sich, aber eben auch Gefahren. Mal ab und zu etwas Zeit am Computer oder Tablett zu verbringen, ist in Ordnung. Ausschlaggebend ist jedoch das Alter des Kindes. Ein dreizehnjähriges Kind hat andere Bedürfnisse und Schutzmechanismen als ein dreijähriges Kind. Den Autoren ist wichtig, dass Kinder nicht alleine gelassen werden. Sie benötigen Begleitung und Führung durch eine Bezugsperson, um keinen Schaden zu erleiden. Wenn den Kindern durch zu langes Spielen oder Surfen im Internet die Zeit fehlt, direkte Erlebnisse mit der Familie und den Freunden und in der Natur zu genießen, dann schadet dies ihrer Entwicklung mit Sicherheit.

Wir Erwachsenen müssen unsere Nutzungsgewohnheiten diesbezüglich ebenfalls überdenken, denn einerseits tragen wir die Verantwortung für unsere Kinder und andererseits lernen sie am Vorbild. Auch unserem Wohlbefinden kommt ein Waldspaziergang mit den Kindern – ohne Handy – in jedem Fall zugute, zudem stärkt dies unsere Beziehung zu ihnen.

*Carine Flenghi*

## Kinderbücher zu den Themen: Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Stillen



Kinder sind neugierig, sie haben viele Fragen und oft ist es hilfreich Bücher zur Hand zu nehmen, um diese Fragen zu beantworten. Sehr empfehlen kann ich Bücher aus dem Mabuse-Verlag. Rund um das Thema Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Stillen,...kann ich folgende Bücher im Pixibuch-Format empfehlen:

Majka Gerke und Wiltrud Wagner:

**Was ist los in Mamas Bauch?**

(2015, 28 S., ISBN 978-3863211714)

Majka Gerke und Wiltrud Wagner:

**Ein Nest für Paul**

(2016, 26 S., ISBN: 978-3863212292)

Majka Gerke und Wiltrud Wagner:

**Warum immer Paul?**

(2017, 26 S., ISBN: 978-3863213299)

Beate Wollmann und Sabine Friese-

Berg: **Süße Milch für Jules**

**Bruder. Das Stillbüchlein**

(10. Auflage 2018, 28 S., ISBN: 978-3935964272)

## Et si on changeait d'angle

Fanny Vella, édition Ailes et Graines, 22 illustrations, ISBN: 978-2901967118



Voici une BD remplie d'un humour sans retenue avec beaucoup d'ironie, écrite et illustrée par la talentueuse Fanny Vella avec une préface du Dr Catherine Gueguen.

Des illustrations d'adultes dans des circonstances vécues par les enfants et auxquelles ils sont exposés, hélas, trop souvent et cela quotidiennement !!

Un livre qui nous mène à réfléchir sur cet ensemble de conditions qui est devenu une normalité institutionnelle et est notamment banalisé dans la société mais aussi au sein des familles.

L'absurdité choquera plus d'un, sans

Durch das kleine Format sind sie auch eine nette Idee, wenn man ein Mitbringsel für ein (werdendes) Geschwisterkind sucht.

Diese vier Bücher sind eine schöne Zusammenschau rund um die Themen: Schwangerschaft, Geburt, erste Zeit nach der Geburt, Geschwister werden und sein, Stillen, usw.

Kindgerecht, aber die Realität gut aufgreifend, werden die Themen behandelt. Dabei finden auch Eltern immer wieder Hinweise, wie sie etwas in der eigenen Familie einbringen können. Kinder können sich mit ihren Gefühlen, Erlebnissen und Fragen wiederfinden. Begleitet wird dies durch sehr ansprechende Illustrationen.

*Julia Strohmer*



aucun doute. Page après page, l'auteur nous permet de poser un nouveau regard sur ces situations, en donnant des alternatives sur comment réagir en tant que parents, en tant que grands-parents et surtout en tant qu'adulte, dans le plus grand respect de chacun.

Titillant la curiosité de tout personne jusque-là sceptique vis-à-vis de l'éducation bienveillante et en conscience, je suis d'avis que ce livre convaincra bon nombre de personnes à changer d'avis sur l'enfance voir même sur les relations familiales et amicales.

*Marta Lage*

Bicher a Spillgezei
Books and toys

8, um Kiem • L-6960 Senningen  
Tel: 26 34 02 08  
info@bicherhaischen.lu  
www.bicherhaischen.lu  
Bücher und Spielzeug Livres et jouets





## Bio

mit  
Tradition und aus Überzeugung  
schon seit  
**30 Jahre "Biohaff Wilhelm"**  
und  
**25 Jahre "Biobuttek Wilhelm"**

**Hof produziert** Eier, Fleisch, Gemüse,  
Pasta, Konfitüre,  
Selbstgemachte Kuchen mit Kaffee

**NEU!!! Ausbildung bei**  
**Bahnhof-Apotheke**  
Kempten - Allgäu

Die vollständige Produktpalette  
bei uns erhältlich.

**Beratung und Begleitung.**

**Kontakt & Facebook:**  
**Biobuttek Wilhelm**  
**93A, rue du Kiem**  
**L-8328 Capellen**  
**00352-691 903312**

**www.bioshop.lu**

Unsere Kursangebote // Nos offres de cours

UNSER NEUER KURS // NOTRE NOUVEAU COURS

# Beikost Workshop

Für einen achtsamen und entspannten Start  
mit dem Essen

In den ersten 6 Monaten ist Muttermilch oder (Pre)-Säuglingsmilch die Nahrung  
Ihres Babys. Aber der Zeitpunkt des ersten Essens wird kommen.

- Wann ist mein Baby beikostreif?
- Wie vereinbare ich Stillen und Beikost?
- Brei oder Essen vom Familientisch?
- Wie schütze ich mein Baby vor dem Verschlucken?
- Was kann mein Baby selbstständig essen und was ist Tabu?
- Babygeleitet Brei füttern, ist das möglich?
- Babygeleitete Beikost bzw. Baby Led Weaning (BLW) ist eine natürliche und entspannte Form der Beikosteinführung.

Sie ermöglicht Ihrem Baby selbstbestimmt in seinem eigenen Tempo das Essen  
zu entdecken.

In unserem interaktiven Workshop werden wir zusammen auf Ihre Fragen  
eingehen und lernen auf was es wirklich ankommt- für eine entspannte  
Beikostzeit ohne Frust, dafür mit viel Lust und Freude am Essen!

**Ihr Baby ist natürlich herzlich willkommen.**



## INFORMATIONEN ZUM KURS

**Dauer:** ca. 3 Stunden

**Zielgruppe:** Eltern von Babys

**Anmeldung:** [www.liewensufank.lu](http://www.liewensufank.lu)



## Soutenez l'Initiatiw Liewensufank:

### • Avec votre adhésion

Les membres bénéficient d'une réduction  
tarifaire des frais de participation aux cours  
et des tarifs de consultation. Ils reçoivent  
également le magazine « baby info » deux  
fois par an gratuitement à leur domicile.

L'adhésion est valable pour une année  
calendrier (01.01. -31.12.). Le paiement se  
fait par notre site web.

Le tarif d'une adhésion annuel est fixé à :

• **30€**

### • Avec un don

Le soutien financier par l'état ne couvre  
qu'une partie de nos dépenses. Pour  
garantir la continuation de nos activités,  
nous dépendons donc fortement de dons  
privés.

Puisque l'Initiatiw Liewensufank est  
reconnue comme association d'utilité  
publique, votre don est déductible de  
votre revenu imposable.

*Nous vous remercions de votre soutien!*

## Unterstützen Sie die Initiatiw Liewensufank:

### • Mit Ihrer Mitgliedschaft

Unsere Mitglieder erhalten Vergünsti-  
gungen bei Kurs- und Beratungsgebühren.  
Außerdem wird ihnen das Magazin "baby  
info" zweimal im Jahr kostenlos nach  
Hause geschickt.

Die Mitgliedschaft ist für ein Kalenderjahr  
gültig (01.01. -31.12.). Die Bezahlung  
erfolgt über unsere Webseite.

Der Kostenbeitrag für eine Mitgliedschaft  
beträgt:

• **30€**

### • Mit einer Spende

Die Finanzierung aus öffentlicher Hand  
deckt nur einen Teil unserer Ausgaben. Um  
unsere Arbeit bedarfsgerecht weiterführen  
zu können, müssen wir einen großen  
Anteil eigener Mittel aufbringen und sind  
dabei auf Spenden angewiesen. Da die  
Initiatiw Liewensufank als gemeinnütziger  
Verein anerkannt ist, sind Spenden  
steuerlich absetzbar.

*Vielen Dank für Ihre Unterstützung!*

[www.liewensufank.lu](http://www.liewensufank.lu)



2a, ZARE Ilot-Est | L-4385 Ehlerange | Tél: 48 26 36-1 | [info@reka.lu](mailto:info@reka.lu) | [www.reka.lu](http://www.reka.lu)

Impressum



**INITIATIV LIEWENSUFANK**  
DEBUT DE LA VIE - BEGINNING OF LIFE

## Impressum

*baby info* - erscheint zweimal im Jahr bei  
der **Initiatiw Liewensufank** a.s.b.l.  
20, rue de Contern L-5955 Itzig  
Tel: 36 05 98 / Fax: 36 61 34  
email: [info@liewensufank.lu](mailto:info@liewensufank.lu)  
[www.liewensufank.lu](http://www.liewensufank.lu)

**Auflage:** 2.200 Exemplare

**Redaktionsteam:** Claudia Goudemond,  
Eliane Streitz, Maria Eudier, Monique Fey,  
Yasmine Banzer-Schmit, Anouk Wagner,  
Félicie Wietor.

**Grafik und Layout:** Yasmine Banzer-Schmit

**Inserate:** Yasmine Banzer-Schmit

**Druck:** Reka Imprimerie

**Titelfoto:** © Unsplash.com / Kelly Sikkema

**Icons:** flaticon.com

**Nächste Ausgabe:** Frühling 2021



L'imprimerie **plus** le digital interactif

Livres, brochures, fardes, dépliants, mailings,  
invitations, blocs, entêtes de lettre, enveloppes,  
cartes de visite, faire-parts, remerciements,  
flyers, affiches, calendriers, chèques, découpe  
et gravure laser. Depuis plus de 80 ans, que  
vous soyez un client privé ou professionnel,  
toute l'équipe Reka est à votre service pour  
vous conseiller au mieux.



No. 01-14-561533 - [www.myclimate.org](http://www.myclimate.org)  
© myclimate - The Climate Protection Partnership





**Naturwelten**  
Kanner & Puppelcher  
Wunnen & Schloofen





**AKABO**  
FAIR FASHION


# Bio & Fair

**ZWEE BUTTEKER – ENG IDDI**

**NATURWELTEN**  
7, RUE AUGUSTE CHARLES  
LUXEMBOURG-BONNEVOIE  
[WWW.NATURWELTEN.BIO](http://WWW.NATURWELTEN.BIO)

**AKABOBUTTEK**  
8, RUE DE BONNEVOIE  
L-1230 LUXEMBOURG-GARE  
[WWW.AKABOBUS.COM](http://WWW.AKABOBUS.COM)




## WALDORFSCHOU

### Freed um Léieren!



**Eltern-Baby-Spielgruppe | Groupe de jeux parents-enfants**



In einem herzlichen, freundlichen Umfeld, Erfahrungen als Eltern im Rahmen einer unterstützenden Gruppe austauschen.

Partager des expériences de parents au sein d'un groupe de soutien, dans un environnement chaleureux!



[www.waldorf.lu](http://www.waldorf.lu)

Fräi-öffentlech Waldorfschoul Lëtzebuerg | 45 rue de l'Avenir | L-1147 | 46 69 32 | [waldorf@ecole.lu](mailto:waldorf@ecole.lu)