

baby info

Eischt Elterenzäitschrëft vu Lëtzebuerg

SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

Fehlgeburt: Sicherheit
und Vertrauen statt
Angst und Druck

STILLEN // ALLAITER

L'importance de
l'allaitement maternel

BABYS UND KLEINKINDER

Welchen Einfluss haben
die Babyschalen & co auf
die Entwicklung des Babys?

Beitrag unserer Pikler Pädagogin

Nicht nur Kinder
lernen fürs Leben

FAMILIE UND LEBEN

FAMILLE ET VIE

Le syndrome du bébé secoué

Artikel der CNAPA

Always connected -
Aufwachsen mit Medien

BEITRAG EINER
LOGOPÄDIN

Ist das
Sprechenlernen
kinderleicht?

Il n'y a pas d'enfants *difficiles*.
 Ce qui est difficile, est d'être un enfant
 dans un monde plein de gens fatigués,
 toujours occupés, pressés et sans patience.



Eine wunderschöne Auswahl
 an nachhaltigen und fair
 produzierten Produkten für
 die ganze Familie



NATURWELTEN
 bio & fair

Inhaltsverzeichnis // Sommaire

In Kürze // En bref 4

In eigener Sache
RAPPORT ANNUEL 2022 6

Schwangerschaft und Geburt
// Grossesse et naissance

KURZ UND KNAPP
 Rückblick auf eine "Table ronde" 10

**GASTBEITRAG EINER DOULA,
 FOTOGRAFIN UND AUTORIN**
 Fehlgeburt - Sicherheit und Vertrauen
 statt Angst und Druck..... 11

**UNSERE NEUEN KURSANGEBOTE //
 NOS NOUVELLES OFFRES DE COURS**
 MamaYOGA
 Offene Gesprächsgruppe //
 Groupe de parole ouvert 14

Stillen // Allaiter

FOUND IN THE NET //
KURZ & KNAPP 16

BECHERFÜTERUNG
 ein Baby, das nicht an der Brust gestillt
 wird kann ohne Flasche gefüttert
 werden 17

**INSTITUT EUROPÉEN POUR
 L'ALLAITEMENT MATERNEL ET LA
 LACTATION**
 L'importance de l'allaitement maternel
 18

Babys und Kleinkinder
// Bébés et bambins

VUE SUR LE MONDE //
DIES & DAS 22

**BEITRAG EINER
 PHYSIOTHERAPEUTIN**
 Welchen Einfluss haben Babyschalen &
 co. auf die Entwicklung des Babys? 23

ARTIKEL EINER LOGOPÄDIN
 Ist das Sprechenlernen kinderleicht? 24

**BEITRAG UNSERER PIKLER
 PÄDAGOGIN**
 Nicht nur Kinder lernen fürs Leben... 30

Familie und Leben
// Famille et vie

DIES & DAS 33

**CONTRIBUTION D'UNE INFIRMIÈRE
 PÉDIATRIQUE, THÉRAPEUTE
 PSYCHO-CORPORELLE**
 Le syndrome du bébé secoué..... 34

**PRISE DE POSITION
 SUPPLÉMENTAIRE**
 Le travail de l'Initiativ Liewensufank
 en matière de prévention contre le
 syndrome du bébé secoué 35

BEITRAG DES CNAPA
 Always connected – Aufwachsen mit
 Medien 36

Für Sie gelesen
// Recensions 38

Neues aus der Wissenschaft //
Nouvelles scientifiques 40

Unsere Kursangebote
// Nos offres de cours
 Kurs- und Beratungsangebote
 2024..... 42

Impressum 43



Erholsamer Schlaf
 Des nuits paisibles
 Matratzen, Bettwäsche, Decken

Bio für Babies und Kinder
 Bio pour bébés et enfants

Kleider, Schuhe, Outdoor,
 Spielzeug...

Geburtslisten
 Listes de naissance

Schwangerschaft, Stillen, Tragen
 Grossesse, allaiter, porter

Tragetuch / Slings / Babytragen,
 Kleider, Outdoor, Pflegeprodukte...

Möbel und Teppiche
 Meubles et tapis

Wir beraten Sie gerne persönlich

Nous nous ferons un plaisir de vous
 conseiller personnellement



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



In Kürze

Neuigkeiten

Broschüre im Rahmen vom Projekt AMIF

Die Initiative Liewensufank hat 2022 eine Broschüre veröffentlicht, welche im Rahmen des Projektes AMIF 2023 (Fonds Asile, Migration et Intégration) hausintern erstellt wurde. Diese Broschüre wird, in unterschiedlichen Strukturen für Flüchtlinge in Luxemburg, allen schwangeren oder stillenden Frauen ausgehändigt. Mit einfachen Illustrationen vermittelt sie, wie Mütter optimal stillen können, welche Stillpositionen es gibt, die Handhabung der Flaschenfütterung, die Basics der Beikostfütterung, aber auch einiges zur Pflege des Säuglings. Da alles ohne Worte oder Text dargestellt wird, sind die Illustrationen selbstredend. Die angesprochenen Frauen sind häufig in unterschiedlichen Sprachen unterwegs, so dass dies eine gute Möglichkeit ist, viele Informationen kurz und effektiv zu übermitteln.

Das Projekt AMIF 2023 wird vom MAEE (25%) und von der europäischen Union (75%) finanziert.



Brochure dans le cadre du projet AMIF

L'Initiative Liewensufank a publié en 2022 une brochure réalisée en interne dans le cadre du projet AMIF 2023 (Fonds Asile, Migration et Intégration). Cette brochure est distribuée à toutes les femmes enceintes ou allaitantes dans différentes structures pour réfugiés au Luxembourg. Avec des illustrations simples, elle explique comment les mères peuvent allaiter de manière optimale, quelles sont les positions d'allaitement, comment utiliser le biberon, les bases de l'alimentation complémentaire, mais aussi quelques informations sur les soins du nourrisson. Comme tout est présenté sans mots ni texte, les illustrations sont auto-rédactionnelles. Les femmes auxquelles elles s'adressent parlent souvent différentes langues, ce qui permet de transmettre de nombreuses informations de manière brève et efficace. Le projet AMIF 2023 est financé par le MAEE (25%) et par l'Union européenne (75%).

Happy Birthday BabyPLUS

BABY PLUS Bettembourg, Sassenheim und Mondorf-les-Bains feiern ihr 10-jähriges BabyPLUS-Jubiläum. Und ja, es ist schon 10 Jahre her, dass alle (zukünftigen) jungen Eltern den BabyPLUS-Service in diesen Gemeinden kostenlos in Anspruch nehmen können. In diesen 10 Jahren haben unsere Beraterinnen viele Eltern und Babys kennengelernt.

www.liewensufank.lu - Beratungen

BABY PLUS Bettembourg, Sanem et Monfort-les-Bains fêtent leurs 10 ans BabyPLUS. Et oui, cela fait déjà 10 ans que tous les (futurs) jeunes parents peuvent bénéficier gratuitement du service BabyPLUS au sein de ces communes. Depuis 10 ans nos consultantes ont rencontré beaucoup de parents et de bébés.

www.liewensufank.lu - Consultations

« Nous faisons suite à votre courrier, nous informant du soutien de BabyPLUS, afin de nous accompagner dans le départ de notre nouvelle vie de famille après la naissance de notre fille. Nous avons particulièrement apprécié ce service et les conseils de la consultante du service BabyPLUS. De plus, les explications à nos questions nous ont toujours paru très claires. Il était donc possible, très rapidement, de mieux comprendre le développement de notre bébé durant les premiers mois. Nous vous remercions pour ce service et cet accompagnement qui nous a aidé à démarrer notre nouvelle vie à 4. Nous espérons que d'autres familles pourront bénéficier de ce service BabyPLUS comme nous. Merci de continuer à proposer ce service aux futurs parents. »

Été 2023, témoignage d'une famille de la commune de Differdange.

Eltere Forum

"Die Elternforen sind Orte des Austauschs, der Information und der Unterstützung für alle Eltern.

Es handelt sich um Treffpunkte in freundlicher Atmosphäre, wo die Eltern in allen Bereichen ihres Elternerseins unterstützt und gestärkt werden.

Die Dienststelle Eltereforum arbeitet präventiv und nach einem auf den Stärken und dem Bedarf der Eltern beruhenden Ansatz.

Die Elternforen erleichtern die Arbeit im Netzwerk und greifen auf zahlreiche kompetente Partner in Sachen Elternschaft zurück.**

Wir sind als Initiative Liewensufank Partner und unsere Mitarbeiter:innen bieten Kurse im Eltere Forum an.

* Offizieller Text des Eltere Forum. www.eltereforum.lu

Les forums parentaux

" Les forums parentaux sont des lieux d'échange, d'information et d'accompagnement pour tous les parents.

Il s'agit d'espaces de rencontre accueillants où les parents sont soutenus et renforcés dans toutes les dimensions de leur parentalité.

Le service Eltereforum travaille de manière préventive et suit une approche axée vers les points forts et les ressources des parents.

Les forums parentaux facilitent le travail en réseau entre un large éventail de partenaires compétents et veillent à une approche fondée et d'actualité en matière de parentalité.**

L'Initiative Liewensufank est partenaire, nos collaborateurs:trices proposent des cours au Eltere Forum.

* Texte officiel du Eltere Forum. www.eltereforum.lu



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

Neue Räumlichkeiten für unsere Kurse in Betzdorf



Am 22. Mai fand die feierliche Einweihung der „Aler Scheier“ in Präsenz des Großherzog Henri, Minister Hagen und des Gemeinde- und Schöffenrats der Gemeinde Betzdorf statt. Vor dem Eingang befindet sich der "Place Grand-Duc Jean". Trisomie 21 hat hier ihren neuen Sitz bekommen und die Initiative Liewensufank hat Räumlichkeiten für ihre Aktivitäten erhalten. Einwohnern der Gemeinde Betzdorf ist es möglich, die Räume des Gebäudes für ihre Feiern zu nutzen.



Der Saal der Initiative Liewensufank ist im 1. Stock, der über eine Treppe oder Fahrstuhl zu erreichen ist. Wir freuen uns sehr in diesem lichtdurchfluteten und freundlich gestalteten Raum, seit September unsere Kurse und Beratungen anbieten zu können. Großherzog Henri unterstrich bei seiner Besichtigung die Wichtigkeit, junge Familien bei ihren ersten Schritten zu begleiten: da "Eltern sein" nicht immer einfach ist.

www.liewensufank.lu/de/our-courses

Roses Revolution 2023

Wie jedes Jahr, findet am 25. November 2023 der "Roses Revolution Day" statt. An diesem Tag soll weltweit auf Gewalt bei der Geburtshilfe aufmerksam gemacht werden - die Rose symbolisiert die negative Erfahrung, die eine Frau unter der Geburt gemacht hat.

Frauen können ihrem Erlebnis Ausdruck verleihen, mit einem Brief, einer Rose oder einer virtuellen Rose, die sie an die jeweilige Institution oder Person richten. Es besteht die Möglichkeit, an der Pforte der jeweiligen Krankenhäuser eine Rose, mit oder ohne Brief, niederzulegen. Das ist das Zeichen "Nein" zu sagen gegen die Gewalt, die sie während der Geburt erlebt haben. Um den betroffenen Frauen diesen Schritt zu vereinfachen, werden Treffen mit festen Uhrzeiten an den jeweiligen Geburtsstationen organisiert. Details dazu findet man auf der Facebookseite.

Auf Seite 10 gibt es einen Rückblick auf die "Table Ronde" vom 4. Oktober 2023 zum Thema " Gynäkologisches Gewalt a Gewalt während der Geburt".

Facebook.com: The Roses Revolution Luxembourg



En bref

Actualités

SDK Label erneut erhalten



Im Juni 2023 wurde die Initiative Liewensufank erneut mit dem Label der SDK (SuperDrecksKëscht) ausgezeichnet. Jedes 2. Jahr wird von der SDK geprüft, ob wir den Kriterien immer noch entsprechen. Das Label steht für einen nachhaltigen Umgang mit Ressourcen und wird nur dann verliehen, wenn ein Unternehmen einen aktiven Beitrag zum Schutz der Umwelt durch ein aktives vermeidungsorientiertes Abfallmanagement und die ordnungsgemäße Entsorgung der anfallenden Altprodukte (Abfälle) und somit zum Schutz unserer Ressourcen leistet.

Le label de la SDK à nouveau obtenu

En juin, l'Initiative Liewensufank a de nouveau reçu le label de la SDK (SuperDrecksKëscht). Tous les deux ans, la SDK vérifie si nous répondons toujours aux critères. Le label est synonyme de gestion durable des ressources et n'est attribué que lorsqu'une entreprise contribue activement à la protection de l'environnement par une gestion active des déchets orientée vers la prévention et l'élimination correcte des produits usagés (déchets) générés, et donc à la protection de nos ressources.

Weltstillwoche 02.10. - 08.10.2023

"Berufstätigkeit und Stillen"

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 lautete es "ENABLING BREASTFEEDING - Making a difference for working parents", zu Deutsch "Berufstätigkeit und Stillen - machen wir es möglich".

#WBW2023 hat sich auf das Thema Stillen und Beschäftigung/Arbeit konzentriert. Es wird die Auswirkungen von bezahltem Urlaub, Unterstützung am Arbeitsplatz und neuen Erziehungsnormen auf das Stillen aus der Sicht der Eltern selbst beleuchtet. Zielgruppen wie Regierungen, politische Entscheidungsträger, Arbeitsplätze, Gemeinden und Eltern werden aufgefordert, ihre entscheidende Rolle bei der Stärkung von Familien und der Aufrechterhaltung eines stillfreundlichen Umfelds im Arbeitsleben nach der Pandemie zu spielen.

<https://worldbreastfeedingweek.org> #WBW2023



INITIATIV LIEWENSUFANK

Rapport annuel 2022

L'association organise une multitude de cours et groupes et assure l'information et la consultation de futurs et jeunes parents dans les différentes régions du pays. Fin décembre 2022, elle compte environ 578 adhésions à l'association (177 adhésions famille, 401 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 et de fonctionnement pour les services de cours et de consultations sont couverts par une convention par déficit avec le Ministère de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région.

Pour assurer les activités du service BabyPLUS en collaboration avec l'Office National de l'Enfance, l'association dispose d'un agrément avec le Ministère de l'Education Nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse. 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.

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 et dépliants sur différents sujets et en différents langues. Au cours de l'année un total

de 2680 brochures a été distribué sur commande aux hôpitaux, gynécologues, pédiatres, sages-femmes hormis les consultations de notre matériel gratuit en ligne.

L'association est présente sur les réseaux sociaux (profil sur Facebook : 3.409 likes et Instagram).

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 est très fréquentée par la population cible. Malheureusement le coût des cours ne cesse d'augmenter avec l'évolution du coût de la vie, 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 pour rester dans un équilibre financier. A moyen terme l'association sera contrainte de trouver des solutions pour que toute la population puisse continuer à profiter de notre offre. Dans cet ordre d'idées l'Initiativ Liewensufank a démarré en 2022 un partenariat avec les Eltereforen, créés par le Ministère de l'Education Nationale. Les premiers cours de nos collaborateurs/trices ont eu lieu dans ce cadre.

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.

Après la fin des mesures sanitaires, dû à la pandémie du COVID-19, nous avons pu relancer nos cours à nouveau au rythme habituel et avec le nombre maximal de participants.

L'Initiativ Liewensufank a organisé et réalisé 37 **cours prénataux** et 183 **cours et conférences après la naissance** sur les différents sites (Itzig, Grosbous, Belvaux et Roodt-Syre) et dans les salles de cours à Echternach et Rollingen avec un total de 2.712 participant(e)s. Pour l'ensemble des cours, l'Initiativ Liewensufank a enregistré en tout 16.822 présences pour 1.273 séances d'une durée variant d'une 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.

66 **consultations personnelles et de crise** ont eu lieu sur les différents sites, à domicile ou par vidéoconférence.

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.

3.062 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 autour**

de l'**allaitement maternel** 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-3e sem. / 5-8e sem. / 5-6 mois / au moment du sevrage / « joker »). 83 consultations d'allaitement ont eu lieu.

Le **portage en écharpe/tissu** (79 consultations en 2022) présente une panoplie d'avantages non seulement pour les bébés mais aussi pour les parents. L'Initiativ Liewensufank propose une présentation de certaines techniques de nouages et les règles pour bien nouer l'écharpe de portage. D'autres porte-bébés physiologiques peuvent être essayés sur place. 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 en cas de 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.

Dans le passé, en **collaboration avec un partenaire externe**, nos collaboratrices étaient sollicitées par des crèches, des maisons relais, des services communaux 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 ou pour donner des formations pour les (futurs) baby-sitter. Au total, 64 cours ont été organisés en coopération 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, le manque d'assurance, l'épuisement et le 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, quel que soit l'endroit au Grand-Duché. Elle écoute, répond aux questions, discute des problèmes et aide à

trouver, dans la mesure du 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.

La majorité des 294 consultations Doula se sont passées à domicile, les autres ont eu lieu par vidéoconférence.

Comme la plupart des consultations ont lieu à domicile, le temps consacré aux déplacements à travers tout le pays, prend une très large envergure. Au cours des années précédentes les responsables ont pu constater que le service était arrivé à ses limites de capacité. L'extension des capacités du service en 2021 de 20 heures à 40 heures conventionnées par le Ministère de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région a permis de désamorcer la situation, mais la demande pour une consultation à courte échéance reste très élevée.

Le service BabyPLUS

BABY PLUS Le service tient compte des besoins et des compétences des familles. Les consultantes font des visites au domicile des parents et donnent les informations, les conseils et l'accompagnement qui s'avèrent nécessaire. Si les parents ne désirent pas de visite à domicile, l'échange peut avoir lieu dans un bureau de la commune respective.

Le concept du service prévoit une continuité dans l'accompagnement pour développer un climat de confiance et pour permettre un échange respectueux sur des thèmes plus difficiles. Les consultantes donnent des réponses à toutes les questions sur la vie quotidienne avec bébé, les soins, l'alimentation, le sommeil ou le développement de bébé etc. Les parents seront aidés pour reconnaître les signaux de leur bébé et pour y répondre de façon sensible. Ils ont la possibilité de s'exprimer en toute liberté et obtiennent des conseils pratiques et adaptés pour mieux vivre la vie quotidienne avec bébé.

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

Dans le cadre des services BabyPLUS des communes de Differdange, Dudelange, Sanem, Bettembourg, Betzdorf, Kayl/Tétange, Mondorf-les-Bains, Frisange, Junglinster, Mamer (depuis le 1er janvier 2022) et Strassen (depuis le 1er juillet 2022) 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.

Plusieurs nouvelles communes sont intéressées par le service BabyPLUS et vont sans doute intégrer le service en 2023.

La participation des familles avait diminué dans toutes les communes avec l'introduction du règlement général sur la protection des données (RGPD). 2022 est une meilleure année pour le service BabyPLUS. A cause de la pandémie et des restrictions sanitaires, les jeunes parents se sont souvent retrouvés seuls à leur retour de la maternité. Le taux de visites au sein des familles a fort augmenté. En 2022, 707 visites (574 visites pour 2021) auprès de 225 familles, (206 familles en 2021) ont pu être réalisées. Une vingtaine de RV ont eu lieu via une plate-forme de visioconférence

(ZOOM, WhatsApp, Face Time ou autre ...)

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 à nouveau les données des familles, ayant eu des bébés, mais les nouveaux parents doivent toujours s'inscrire activement au service et donner leur accord pour la gestion de leurs données.

Le service FabyPLUS

FABY PLUS L'association reste 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.

En 2022, le service FabyPLUS a de nouveau pu marquer une certaine croissance. Comme le volume des heures de travail de nos collaboratrices a augmenté, nous étions en mesure d'augmenter le nombre des familles suivies dans le cadre d'une assistance psychique, sociale et éducative à domicile. Ainsi 110 familles différentes ont été accompagnées au cours de l'année (vis-à-vis de 73 en 2021). Notre service a réalisé en tout plus ou moins 3720 interventions directes (visites à domicile et contacts directs avec les familles tels que contacts téléphoniques, courriers, mails, accompagnements lors de certaines démarches) et interventions indirectes (réunions de concertations, contacts avec d'autres professionnels et différentes sortes de démarches au profit direct des familles accompagnées). En cas de besoin ou pour faciliter le contact avec les familles dans certaines situations, nous continuons d'ailleurs à utiliser les moyens de communication comme Zoom, Skype et Face-time. Ceci nous permet, en plus des visites, de pouvoir accompagner les familles selon leurs besoins au quotidien et dans toutes les circonstances.

Les 1578 déplacements que nous avons faits, montrent que nos collaboratrices passent beaucoup de temps en voiture. Ceci demande un investissement en temps énorme (malheureusement pas entièrement couvert pas les forfaits ONE) et beaucoup de patience de nos collaboratrices, vu la situation de trafic très stressante au Luxembourg.

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 (BPI). L'objectif de ce service est d'offrir au public cible un accompagnement parental autour de la naissance d'un enfant. Le but à long terme du service s'inscrit dans la perspective de l'intégration des familles DPI et réfugiées par le biais de l'évènement de la naissance d'un enfant.

173 familles/femmes différentes ont eu des contacts plus ou moins réguliers avec le service. Un total de 455 visites et démarches au profit direct des familles a pu être réalisé dans les différents foyers d'accueil du pays.

Notre service est très sollicité par les acteurs professionnels du domaine et par les clients eux-mêmes. Avec les 20 heures conventionnées accordées, le service était arrivé à ses limites de capacité et n'accepte dorénavant plus que les nouveau-nés. En 2022 il a dû continuer à réorienter des parents avec des bambins plus âgés vers d'autres services.

Fin 2022, le service BabyWELCOME a introduit sa candidature pour

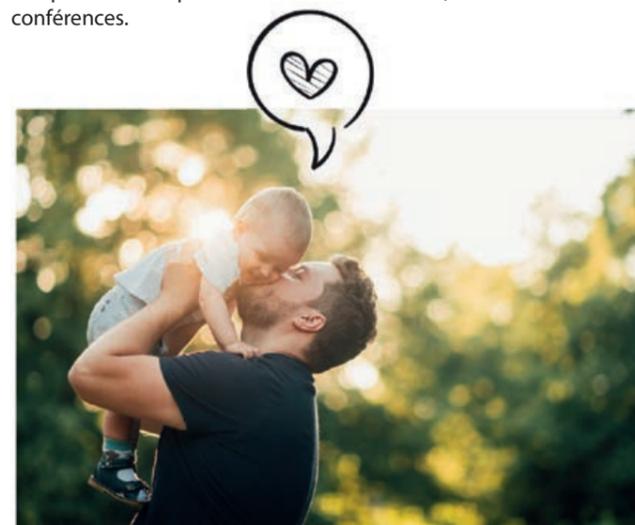
développer un nouveau service (Ateliers autour de la naissance) dans le cadre de projets à développer sous le Fonds européen AMIF (Fonds Asile, Migration, Intégration).

Paternité active

Grâce au soutien financier de l'Etat (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. D'autres cours ont été adaptés aux besoins des hommes.

Le but de l'Initiativ Liewensufank est de renforcer le système familial sous forme d'une unité et de soutenir les mères et les pères dans leurs compétences parentales. 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 465 pères étaient présents aux différents cours, consultations et conférences.



Le service « Eidel Äerm »

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 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 (SPAMA ; Weeseneltern) et avec les maternités concernant la prise en charge de leurs patientes touchées par le sujet.

Kleiderstuff/service Second Hand/prêt de matériel

Notre dépôt de vêtements et d'articles de puériculture à Differdange a pu soutenir au total

90 familles défavorisées avec des petits enfants, vivant au Luxembourg.

Notre service reçoit des dons de matériel, qui nécessitent souvent des réparations et de l'entretien. Notre association a pris des contacts avec l'ASBL Equiclic, active dans le domaine de l'économie solidaire et est devenue partenaire de leur service Equibutz. Ce service entretient et répare les couffins, buggys etc. et les sièges de voiture et les met à disposition de familles dans le besoin. Notre association participe à la collecte et à la redistribution du matériel.

Formations pour professionnels de la petite enfance

Suite à la pandémie, l'Initiativ Liewensufank a dû réduire/annuler les cours de formations externes. Cette offre spécifique et individualisée autour de tous les thèmes centraux de l'association, s'adresse en principe aux pharmacies, aux crèches, aux maisons relais et aux autres services ou professionnels de la petite enfance. En 2022, 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 2022

Offres	Fréquence	Participant(e)s
Membres	578 adhésions	177 adhésions individuelles ; 401 adhésions famille
Cours prénataux	37 cours ; 160 séances	160 femmes ; 81 hommes
Cours et groupes postnataux	159 cours ; 1.089 séances	1.031 enfants, 993 femmes, 164 hommes
Conférences	24 séances	217 femmes, 66 hommes
Cours externes en association	64 séances	14 enfants, 327 femmes et 55 hommes
Formations / stagiaires	Sur demande	7 Stagiaires
Consultations par téléphone/mail	15 hrs/sem	BHL : 699 contacts ; MAILS : 2.320
Consultations personnelles	Sur RV : 66 consultations	65 femmes et 19 hommes
Consultations Doula	Sur RV : 294 interventions	294 femmes et 38 hommes
Consultations allaitement	Sur RV : 83 consultations	35 familles, 83 femmes et 34 hommes
Consultations portage	Sur RV : 79 consultations	79 femmes et 16 hommes
Consultations BabyPLUS	Selon RV proposé +/-707 visites	+/- 225 familles
Consultations FabyPLUS (ONE)	Sur RV ; 3.719 interventions directes et indirectes (les rapports pour les autorités compétentes inclus)	110 familles différentes, 1.578 déplacements (incluant un aller et un retour)
Consultations BabyWELCOME	À la demande	+ 455 consultations ; 173 familles
« baby info », magazine pour parents	2x/an	Tirage: 4.400/an
Kleiderstuff	Sur RV, sur demande	+ 90 familles
Distribution de brochures gratuites	Sur demande	+ 2.680 exemplaires
Site Internet	01.01.22 – 31.12.22	Utilisateurs : 46.392 (+16,5%). Pages vues : 172.835 (+4.87%). 3.108 Likes, 35 consultations
Facebook		3.409 Likes, 43 consultations
Instagram	01.01.22 – 31.12.22	111 Follower

Kurz & Knapp

Gewalt in der Gynäkologie und während der Geburt

Die „ErwuesseBildung“ hat am 4.10.2023 eine „Table ronde“ zum Thema „Gynäkologische Gewalt und Gewalt während der Geburt“ veranstaltet. Die Diskussionsrunde des Abends wurde von Nora Schleich moderiert. Es waren 4 Experten eingeladen: Dr. Marc Peiffer, Facharzt für Gynäkologie und Obstetrik, Laura Hendriks, Sexologin, Yolande Klein, Hebamme, stellvertretend für die „Association des sages-femmes Luxembourg“ und Natascha Bisbis, Doula. Die „Initiativ Liewensufank“ und „Fraen an Gender“ waren mit Informationsmaterial präsent und haben die Diskussion mitverfolgt.

Frau Schleich erklärte einleitend, dass Frauen während der Geburt Gewalt erleben können, aber auch während gynäkologischen Arztterminen und Operationen. Hiervon können auch LGBTQ2+ Menschen betroffen sein.

Dass Situationen von Gewalt weder in der Gynäkologie noch in der Geburtshilfe vorkommen sollen, darüber waren sich die 4 Experten einig. Jeder Experte hat seine Sicht darüber gut zum Ausdruck gebracht. Gleichzeitig wurde klar, dass die Sichtweisen über dieses Thema so unterschiedlich sind, dass eine Verbesserung oder Reduzierung der Gewaltsituationen nicht einfach sein wird.

Frau Schleich zitierte als Schlusswort: „Ein Gesundheitssystem ist am besten, wenn es sich selbst in Frage stellen kann.“

Gewalt in Gynäkologie und Geburtshilfe soll kein Tabuthema sein. **Geburtsvorbereitungskurse der IL** tragen dazu bei, das Risiko einer Traumatischen Geburt zu reduzieren. Zusätzlich wird eine **„offene Gesprächsrunde für Eltern mit traumatischen Geburtserfahrungen“** angeboten, um Betroffenen regelmäßig die Möglichkeit zu geben über ihre Erfahrung zu sprechen und sich mit anderen auszutauschen.

Siehe Hinweis S. 14 - www.liewensufank.lu - sowie den Mitschnitt auf www.ewb.lu



- Photos passport
- Pregnancy
- Communion
- Newborn
- Fêtes

● MARTELING Claudine
15, rue Astrid Lindgren
L-6189 GONDERANGE

www.marteling.lu
● info@marteling.lu

www.droen.lu



consultations de qualité en bébé-portage au Luxembourg
qualitative Trageberatung in Luxemburg

Dir sieht e flotte Remerciement
fir d' Gebuert vun Ärem Kand?



Kreativ Kaddosiddien aus den Ateliers vun Op der Schock
KÄERZEN – KICHEN – KERAMIK

Ateliers d'inclusion professionnelle

34A, route de Reichlange, L-8508 Redange / Altert
Tel.: 26 62 18 81 / commande@ods.lu

opderschock.lu



Bindungsorientierte Elternberatung

www.BindungsorientierteElternberatung.de

- Sorgen um dein Kind?
- Verunsicherungen in deiner Elternrolle?
- Bist Du erschöpft oder ratlos?

Ich freue mich auf Dich!
Und darauf,
Dir neue Wege zu zeigen.



Der besondere Weg,
um die Beziehung zu
Deinem Kind zu stärken
und Sicherheit in Deiner
Elternrolle zu gewinnen.

GASTBEITRAG EINER DOULA, FOTOGRAFIN UND AUTORIN

Fehlgeburt -
Sicherheit und Vertrauen
statt Angst und Druck

Als zertifizierte Doula begleitet Corinna Hansen-Krewer Frauen emotional über ihre Kleinen Geburten, Fehlgeburten auf natürlichem Weg, klärt auf und möchte mit ihrer Arbeit Frauen das Vertrauen in ihren Körper zurückgeben. Der Ursprung ihrer Arbeit liegt jedoch in eigenen Erfahrungen mit mehrfachem Schwangerschaftsverlust:

„In der Zeit meiner ersten Fehlgeburt entschied ich mich trotz irritierender Blicke und spürbarer Unsicherheit meines Frauenarztes für eine Kleine selbstbestimmte Geburt. Das Angebot, mir eine Überweisung zur Ausschabung auszustellen, lehnte ich sofort ab. Schließlich hatte ich erst 4 Monate zuvor unseren Sohn Jonathan im 10. Schwangerschaftsmonat ohne großartige Interventionen tot zur Welt gebracht. Weshalb sollte ich es in diesem Fall nicht schaffen, meine Kinder in der 9. Schwangerschaftswoche selbstständig zu gebären?“

Hansen-Krewer erzählte, dass sie im Nachhinein dankbar darüber war, dass in dem Moment der Entscheidungsfindung ihr Urinstinkt funktionierte:

„Ich brauchte gar keine Sicherheit von außen, nein, die Sicherheit fand

ich tief in mir drin. Das bestätigte mich auf meinem Weg des Abwartens, der natürlich ohne äußere Unterstützung schon anstrengend war. Nach 9 Wochen durchgängiger Blutung wurden meine Zwillinge in einer vollständig gefüllten Fruchtblase unter Wehen und starker Blutung in meine Hände geboren. Es gab mir Genugtuung und Frieden in mein Herz, dass ich sie auffangen, willkommen heißen und mit meinem Handy Erinnerungsfotos schaffen konnte. Am nächsten Morgen bestatteten wir sie gemeinsam als Familie in einem kleinen Pappschächtelchen im Grab ihres großen Bruders – mich beruhigte in meiner tiefen Trauer sehr, dass sie nun alle zusammen waren.

Dass mich in dieser Zeit emotional niemand groß begleitete, nahm ich einfach so hin – ich dachte, so müsse es sein. Heute, nach weiteren



mierte sie die Frauen, in ihren energetischen Fluss zu kommen. Und es funktionierte - Sie verstand plötzlich, weshalb es so unterschiedlich lang dauerte, bis die Babies ihre Mamas losließen:

Die Entstehung der Babies hat einen ganz besonderen Grund

Für ihre Mamas und auch für die Babies selbst. „Manchmal ist es für uns unmöglich, diesen Grund, zu erkennen. Es gibt aber auch Mamas, die den Sinn der Existenz ihres Babies schnell erkennen. Aber eigentlich ist es auch gar nicht notwendig, dies für diesen besonderen Weg des Loslassens zu erkennen. Wichtig ist, verstehen und annehmen zu können, dass Babies so lange bei ihrer Mama bleiben, bis sie all das aufgenommen haben, was sie für diesen Moment brauchen: Die ganze Aufmerksamkeit, Liebe und ganz besondere Mama-Energie. Manchmal haben Babies ihren Bedarf schnell gedeckt, manchmal braucht es Tage oder gar Wochen. Und hier ist es von Nöten, dem Baby und auch der Mama keinen Druck für diesen besonderen Vorgang zu machen, sondern alles in seinem Fluss zu lassen.“

Hansen-Krewer findet es wichtig, Mamas in ihrem Urinstinkt und ihrem Vertrauen gegenüber ihrem Körper zu bestätigen. „Und das betrifft nicht nur den Vorgang einer Kleinen Geburt – ich würde mir für alle Frauen, zyklische Wesen, wünschen, dass sie in ihrem Energiefluss bestärkt statt häufig gehemmt und unterdrückt würden.“



Frauen brauchen Wissen und Aufklärung

Durch viel Austausch mit Sternenmamas weiß sie, dass sich viele dieses Wissen unerschöpflich und so ehrlich wie möglich wünschen. „Denn was nutzt es einer Frau, wenn man ihr sagt, es wird eine leichte Blutung geben, wenn es das definitiv nicht sein wird? Was nutzt es einer Frau, in dem man ihr nicht erklärt, was der Hormonabfall alles an Begleiterscheinungen verursacht? Was nutzt es einer Frau, die sich gerne auf ihre Kleine Geburt vorbereiten möchte, wenn man ihr nicht sagt, was sie hierfür braucht?“

Gerade über die Zeit des Wartens ist es für viele Frauen wichtig eine Aufgabe zu haben, aktiv in die Arbeit des Loslassens einsteigen zu können. Die eigentliche Schwere kommt, wenn man das Gefühl hat, auf der Stelle zu stehen und nicht weiterzukommen. Deshalb fühlen sich viele Frauen mit Ritualen sicher, die ihnen helfen, gemeinsam mit ihrem Kind, Erinnerungen zu schaffen. Durch verschiedene Rituale kommen die Frauen ins aktive Tun, was ihnen das Gefühl gibt, dass sie noch etwas für ihr Kind erschaffen können: Beispielsweise das Gestalten einer Geburtskarte (in die man spezielle Fakten, die das

Kind, die Schwangerschaft oder die Geburt betreffen, einträgt) oder das Schreiben eines Briefes an das verstorbene Kind. Den Brief kann man anschließend entweder vergraben, beerdigen oder eventuell verbrennen um die Asche mit all den Gefühlen und auch Wünschen dem Universum zu übergeben.

Vorbereitung im Außen

Corinna Hansen-Krewer berichtet, wie sie mit den Mamas zeitnah nach der Diagnose des fehlenden Herzschlags bespricht, was sie vorbereiten und beispielsweise im Bad rauslegen können, sodass sie sich möglichst stabil und sicher fühlen können und gut vorbereitet sind für den Fall der Fälle. Neben genügend Toilettenpapier, dicke Binden, ist beispielsweise ein Sieb zum Auffangen des Kindes sinnvoll und auch stärkende Lebensmittel, um den Kreislauf stabil zu halten.

„Die Kleine Geburt, bei der mein Blutverlust am größten war, ich jedoch alles vorbereitet hatte, war kreislauftechnisch am stabilsten. Für mich persönlich ist es beispielsweise wichtig, ab der Diagnose des Schwangerschaftsverlusts Eisen einzunehmen – eben um dem Blutverlust entgegen zu wirken, der ja möglicherweise 1. vor der Geburt schon einen längeren Zeitraum andauern kann, 2. während der Geburt verstärkt- und 3. auch nachträglich (sprich im Wochenbett) gegebenenfalls länger anhalten kann. Leider haben höchstens 2 von mir begleitete Frauen unterstützend Eisen erhalten.“

Für viele Frauen sind vorab Fotos von Kleinen Geburten wichtig. Fotos, auf denen man die Stärke und Menge der Blutung (inklusive Koagel (geronnenes Blut), Fruchthöhlen, Embryos sieht.

„Für mich persönlich ist es unfassbar wichtig, dass die Mamas vorher wissen, was in etwa auf sie zukommen kann, damit sie sich mental drauf einstellen können. Entspannen und Ruhe sind wichtig auf diesem Weg und in Kontakt mit dem Urinstinkt und im Vertrauen gegenüber dem eigenen Körper kann man eben nur sein, wenn man ohne Druck von außen selbstbestimmt und aufgeklärt Entscheidungen treffen kann.“

Was passiert nach der Kleinen Geburt?

Zu wissen, dass nach der Kleinen Geburt das Wochenbett ansteht, mit einem möglicherweise starken Hormonabfall, gibt den Frauen die Gewissheit, dass sie und ihr Körper völlig normal sind und sie auch auf genau diesen Absolut natürlichen Zustand stolz sein dürfen. Es gibt einfach ein gutes und absolut starkes Gefühl, zu wissen, dass man eine Meisterleistung vollbracht hat. „Deswegen gratuliere ich den Frauen auch immer nach ihrer Kleinen Geburt. Sie sollen wissen, dass sie Großartiges geleistet haben!“ Etwas Besonderes und Kräftezehrendes, wonach man sich anschließend ausruhen darf um wieder zu emotional und auch physischen zu Kräften zu kommen.

Sie wünsche diese Art der Aufklärung allen Mamas da draußen, denn nur mit dem Wissen, dass ein absolut natürlicher Vorgang selbstverständlich möglich ist, kann eine gute und autonome Entscheidung getroffen werden, die nicht unter Druck und in Angst gefällt werden muss. Natürlich steht eine Ausschabung auch zur Auswahl, jedoch sollte dies kein Mittel der Wahl sein, sondern eben eine von verschiedenen Alternativen auf dem Weg nach der Diagnose des frühen Schwangerschaftsverlustes. Und dennoch kommt auch hier das Wissen darüber zu kurz, was bei einem solchen (oftmals durch die Medizin angepriesenen) Eingriffs schiefe gehen kann: Eingebra-

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Eidel Äerm "Wann d'Liewe mam Doud ufänt" - Begleitung und Beratung für Eltern, die ihr Baby in der Schwangerschaft, bei oder nach der Geburt verloren haben www.liewensufank.lu
"CÉRÉMONIE DES ÉTOILES" vom CHL, jährlich am 1. Samstag im Oktober - **"GEDENKFEIER FIR D'STÄREKANNER"** vom CHDN, jährlich im Oktober
CONFÉRENCE Deuil invisible: donnons une voix aux parents en deuil périnatal et brisons le tabou. Le 22.11 au CHL.



te Keime, Verletzung der Gebärmutter und der Muskelschicht und vieles mehr.

„Ich vermute, dass keine Frau darüber aufgeklärt wird, dass ihr Kind nicht als Ganzes durch eine Kürettage aus der Gebärmutter geholt wird,“ bedauert Hansen-Krewer. Oftmals drängt man Frauen unter dem Schock der Diagnose in den OP, sodass ihnen erst im Nachhinein bewusst wird, was da eigentlich passiert ist und vor allem: Dass ihnen der Abschied genommen wurde.“

Viele Mütter melden sich auch im Nachhinein nach einer solchen Intervention noch bei der Doula um mit ihr ins Gespräch zu kommen und um Erlebtes zu verarbeiten. „Ich mache die Frauen immer darauf aufmerksam, dass ich weder eine Hebamme, Therapeut oder Arzt bin und auch keinen medizinischen Hintergrund habe, aber meistens ist es genau das, was die Frauen eben brauchen: Emotionale und energetische Unterstützung von jemandem, der genau weiß, wie es sich anfühlt, wenn das Kennenlernen des eigenen Kindes gleichzeitig Abschied bedeutet.“

Corinna Hansen-Krewer begleitet hauptsächlich online. Vor einiger Zeit gab es allerdings eine Begleitung in der Nähe, sodass sie auch vor Ort sein durfte, um Abschiedsfotos vom Baby zu machen. „Hierfür eignet sich die Wassermethode besonders gut,“ berichtet sie.

Bei der Wassermethode benötigt man lediglich ein Gefäß, in dem das Kind schwimmen kann, und Wasser. Der Vorteil ist, dass man das Baby und gegebenenfalls auch Gewebe und Koagel gut anschauen kann und möglicherweise auch tolle Erinnerungsfotos machen kann. Häufig verfärbt sich das Wasser vom Blut, sodass es nötig ist, vorsichtig das Wasser ablaufen zu lassen und zu erneuern.

Für viele Mütter ist es wichtig, den Abschied ausgiebig zu zelebrieren und der Grund hierfür ist ganz klar: Es bedeutet aktives Erleben, Verarbeitung und Erleichterung für die eigene Seele, was im Endeffekt einer Mama Frieden und Ruhe in ihr Herz gibt – „Und genau das wünsche ich jeder Mama, die leider einen frühen Schwangerschaftsverlust erleben muss,“ beendet Hansen-Krewer dieses Interview.

Corinna Hansen-Krewer Doula, Autorin & Fotografin

www.soul-feelings.de • Online-Fortbildung für Fachpersonal

BUCH DER AUTORIN, ZUM THEMA

Stille Geburten sind auch Geburten und Sterneneitern sind auch Eltern

Eine komplette Buchbeschreibung gibt es Online unter www.liewensufank.lu -> Info-Ecke -> Zeitschrift "baby info"

Corinna Hansen-Krewer, KBoD – Books on Demand; 1. Edition (3. März 2021), 400 Seiten, ISBN 978-3753411941



MAMAYOGA

Vor und nach der Geburt Yoga machen, Atem- und Entspannungstechniken erlernen, seine innere Balance und Kraft (wieder) finden

MamaYOGA vor der Geburt

Mit Hilfe von Yoga finden Sie Ruhe und Ausgeglichenheit, aber auch Kraft und Flexibilität.

Pranayama (Atemtechniken) können zukünftigen Müttern helfen, richtige Atem- und Entspannungstechniken für die Schwangerschaft zu entwickeln, um sie auch über der Geburt anzuwenden und die Wehen angenehmer zu gestalten. In unserem Yoga-Kurs für Schwangere passen wir die klassischen Yoga Asanas auf Sie an. Gezielte Übungen werden Ihnen ermöglichen, Ihre Kraft und Flexibilität zu steigern. Wir möchten, dass Sie sich während des Kurses entspannen und komplett abschalten können.

MamaYOGA nach der Geburt

Beim Yoga geht es darum, den Körper nach der Geburt zu wertschätzen und den Geist zu entspannen.

Durch die Schwangerschaft (Gewicht des Kindes), die Geburt (physisch/psychisch) und durchs Stillen (sich öffnen) verändert sich der Körper einer Frau und besonders der Beckenboden. Eine Geburt und das Leben mit einem Neugeborenen sind eine neue Herausforderung. Gerade in dieser besonderen Zeit ist es wichtig, dass wir unsere Bedürfnisse nicht immer nur hintenanstellen. Yoga ermöglicht uns durchzuatmen und Kraft zu tanken, unsere eigene Mitte wiederzufinden und Körper und Seele in Einklang zu bringen.



Informationen zum Kurs vor der Geburt:

- Zielgruppe:** werdende Mütter
- Ab wann:** ab dem ersten Trimester bis zur Entbindung
- Dauer:** 1 Stunde
- Termine:** Sie können jederzeit einsteigen, die Termine sind einzeln buchbar
- Adresse:** 20, rue de Contern, L-5955 Itzig
- Daten & Anmeldung:** www.liewensufank.lu
- Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Informationen zum Kurs nach der Geburt:

- Zielgruppe:** Mütter
- Ab wann:** ab 6 Wochen nach der Geburt, mit Babys,
- Dauer:** 1 Stunde
- Termine:** fest, da die Übungen aufeinander aufbauen
- Adresse:** 20, rue de Contern, L-5955 Itzig
- Daten & Anmeldung:** www.liewensufank.lu
- Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.



Nouvelle commune // Neue Gemeinde

BABY PLUS

Service en collaboration avec différentes communes

Bettembourg, Betzdorf, Differdange, Dudelange, Frisange, Junglinster, Kayl-Tétange, Mamer, Mondorf-les-Bains, Sanem, Schengen, Schifflange, Strassen et Weiler-la-Tour (autres communes en planification)

Eine Dienstleistung verschiedener Gemeinden in Zusammenarbeit mit der Initiative Liewensufank

- für alle Familien der Partner-Gemeinden, die ein Baby erwarten oder bekommen haben
- **kostenlose Information, Beratung und Begleitung ab der Schwangerschaft und im 1. Lebensjahr des Babys**
- bei Ihnen zu Hause oder im Beratungsraum der jeweiligen Gemeinde
- kompetent, einfühlsam und mehrsprachig (Lux., De., Fr., Port., Engl.)

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

Un service de diverses communes en collaboration avec l'association Initiative Liewensufank

- s'adresse à toutes les familles des communes affiliées, qui attendent ou viennent d'avoir un bébé
- **information, consultation et suivi gratuits à partir de la grossesse ainsi que pendant la première année de vie du bébé**
- à votre domicile ou dans le bureau de consultation de la commune respective
- compétent, sensible, multilingue (Lux., All., Fr., Port., Angl.)

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

A service provided by various local authorities in collaboration with the Initiative Liewensufank association

- is aimed at all families in affiliated communes who are expecting or have just had a baby
- **free information, consultations and follow-up from pregnancy and during the first year of life of the baby**
- at your home or at the consultation office of the commune
- competent, sensitive, multilingual team (lux., ger., fr., pt., eng.)

For more information, visit our website or contact your municipality.

Offene Gesprächsgruppe

für Betroffene traumatischer Geburtserfahrungen

Groupe de parole ouvert

pour les personnes concernées par des expériences de naissance traumatisantes

Open discussion group

for people affected by traumatic births

www.liewensufank.lu



Einschreibung ONLINE Scannen Sie dafür diesen QR-Code mit Ihrem Telefon
Inscription EN LIGNE Scannez ce QR-code avec votre téléphone
Enrolment ONLINE Scan this QR code with your phone

babyplus@liewensufank.lu • www.liewensufank.lu



INITIATIV LIEWENSUFANK
DEBUT DE LA VIE - BEGINNING OF LIFE

Found in the net



"What a breastfeeding mom's boobs mean"

"Anna Denise Floor is an Illustrator living in Utrecht (the Netherlands). Since 2007 she's drawing illustrated journal pages, comics, paintings, children's book illustrations, and random observations and stories from her life and work."

You can find this postcard and more work from her on her website.

www.annadenise.nl
www.etsy.com/shop/annadenise

Kurz & Knapp

Erinnerungsgeschenk vom Stillkongress AFS in Köln

Der 36. Stillkongress der AFS fand am letzten April-Wochenende in Köln statt. Einige unserer Mitarbeiter:innen waren mit dabei. Es gab Vorträge von Liane Emmersberger, Ausbilderin Kinästhetik Infant Handling, sowie von Dr. Jack Newman. Heilwig Meyer hielt den Vortrag: „Keine Angst vor Babytränen: Einführung in die emotionelle Erste Hilfe“. Das Event war sehr bereichernd und wurde noch mit einem netten Abschiedsgeschenk abgerundet.

www.afs-stillen.de
 Gimmicks gibt es unter:
<https://afs-stillen.myspreadshop.de>

Haben Sie Fragen zum Thema Stillen, Abstillen, Milchstau, Beikost, ...?



Unsere Baby Hotline können Sie jederzeit anrufen, wir haben ein offenes Ohr für Sie! Tel.: (+352) 36 05 98
www.liewensufank.lu -> Beratungen



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.



BECHERFÜTTERUNG

EIN BABY, DAS NICHT AN DER BRUST GESTILLT WIRD KANN OHNE FLASCHE GEFÜTTERT WERDEN

Becherfütterung kann von Geburt an eingesetzt werden. Sie ist sowohl für abgepumpte Muttermilch als auch für Säuglingsanfangsnahrung geeignet. Du kannst jeden sauberen, offenen Becher mit einer glatten Oberfläche verwenden. Die Becherfütterung hat keinen nennenswerten Unterschied zur Flaschenfütterung hinsichtlich der durchschnittlichen Zeit pro Fütterung. Becher sind sicherer als Flaschen. Flaschensauger und Schraubverschlüsse fangen Keime ein, die in die Milch gelangen und Babys krank machen können. Becher lassen sich leicht durch Waschen in heißem Seifenwasser reinigen und müssen nicht wie Flaschen sterilisiert werden. Verwende in Krisensituationen Einwegbecher.



Fütterungszeit ist Bindungszeit - viel Kuscheln, Augenkontakt, Sprechen, Lächeln, Summen und Singen.

BECHERFÜTTERUNG IST SO EINFACH WIE 1-2-3!

1. Setze das Baby aufrecht auf deinen Schoß und stütze seinen Rücken und Nacken. Bei kleinen Babys kann es helfen, sie mit einem Tuch einzuwickeln, damit ihre Hände nicht an den Becher stoßen.

1

2. Halte einen kleinen Becher mit Milch so, dass der Rand leicht auf der Unterlippe des Babys aufliegt. Kippe dann den Becher, so dass die Milch am Rand des Bechers bleibt, gerade in Reichweite der Lippen des Kindes. Das Baby sollte wach sein und sowohl den Mund als auch die Augen öffnen.

2

3. Gehe langsam vor. Gieße die Milch NICHT in den Mund des Babys. Lass das Baby immer die Geschwindigkeit von Nippen, Schlucken und Pausieren bestimmen. Halte die Milch immer nur am Rand des Bechers. Wenn das Baby satt ist, schließt es den Mund und nimmt keine Milch mehr.

3



Säuglinge saugen oder schlürfen die Milch oder schlecken sie mit der Zunge, wie auf diesem Bild links.

Das Füttern mit dem Becher gibt dem Säugling die Freiheit, seine Zunge so zu bewegen, dass es dem Saugreflex für das Stillen ähnlicher ist.

Wusstest du, dass du das Stillen durch einen Prozess namens Relaktation wieder beginnen kannst?

Stillen rettet Leben, besonders in Krisensituationen.

Wende dich an eine Stillberaterin, um mehr zu erfahren.

Adaptiert von der Weltgesundheitsorganisation - Infant Feeding in Emergencies: A Guide for Mothers und UNICEF/WHO 20-stündiger Kurs zur Initiative Baby Friendly Hospital Initiative von Magdalena Woolery (PhD Health Studies, BSc Nursing, Dip HE Nursing) und Julie Fogarty (BFA, GradDipTchg), Januar 2020 (aktualisiert April 2020). Poster wird von den folgenden Personen unterstützt: International Baby Food Action Network (IBFAN, defending breastfeeding), Safely Fed Canada, Breastfeeding Advocacy Australia, La Leche League International (LLL).



INSTITUT EUROPÉEN POUR L'ALLAITEMENT MATERNEL ET LA LACTATION

L'importance de l'allaitement maternel

Une évaluation des études scientifiques actuelles, juillet 2020

Dans ce résumé, nous avons mis en évidence les points les plus importants des études les plus significatives des dernières années sur l'allaitement maternel. Le rapport complet peut être consulté en ligne. Nous remercions l'Institut européen pour l'allaitement maternel et lactation pour la publication de ce texte, avec leur aimable autorisation.

Le lait maternel est un liquide inimitable, dynamique et bioactif, dont la **composition** varie au cours d'une tétée, au rythme de la journée et au cours de l'allaitement - du colostrum à la lactation prolongée - et s'adapte aux besoins de l'enfant. (...)

Les résultats d'études épidémiologiques et biologiques montrent que le **non-allaitement** a des effets immédiats et à long terme sur la santé et le développement de l'enfant et sur la santé maternelle. Effets immédiats de l'allaitement maternel sur la mortalité infantile (...) Si tous les enfants étaient allaités, 823.000 décès par an pourraient être évités dans les 75 pays les plus pauvres du monde où la mortalité infantile est élevée. Cela représente 13,8 % de tous les décès d'enfants de moins de 2 ans (Victora et al., 2016). (...)

Risques de maladie

Dans les pays développés, l'allaitement peut également éviter des décès. Tout allaitement pendant au moins 2 mois réduit de moitié le risque de SMSN (Syndrome Mort Subite du Nourrisson), comme l'a montré une méta-analyse de 8 études cas-témoins. L'effet protecteur augmente avec une durée d'allaitement plus longue (Thompson et al., 2017). (...)

Risques de maladie

Il existe des preuves accablantes provenant de 66 analyses différentes - pour la plupart dans des pays à revenu faible ou moyen, (...) que l'allaitement protège contre la diarrhée et les infections respiratoires (Horta et al., 2013). Environ la moitié des diarrhées et un tiers des **infections respiratoires** pourraient être évitées par l'allaitement.

La protection contre les hospitalisations liées à ces maladies est encore plus marquée: l'allaitement permettrait d'éviter 72% des hospitalisations dues à la diarrhée et 57% des hospitalisations dues aux infections respiratoires. L'allaitement protège contre les otites jusqu'à l'âge de deux ans, principalement dans les pays riches (Bowatte et al., 2015). Il n'existe actuellement aucune preuve claire d'un éventuel effet protecteur de l'allaitement maternel vis-à-vis des maladies allergiques. (...)

Au cours des 12 premiers mois de vie, plusieurs méta-analyses ont montré que l'allaitement maternel était un facteur protecteur contre les caries de la petite enfance. D'un autre côté, l'allaitement semble être associé à un risque accru de caries des dents de lait après la première année de vie, en particulier l'allaitement nocturne (Tham et al., 2015 ; Cui et al., 2017). (...) Une revue systématique commandée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) conclut que l'allaitement jusqu'à l'âge de deux ans ne constitue pas un facteur de risque pour les caries de la petite enfance. (Moynihan et al., 2019)

Effets à long terme de l'allaitement maternel chez les enfants

Sur la base de 113 études, pour la plupart des pays riches, l'allaitement prolongé est associé à une réduction de 26 % du risque de **surpoids et d'obésité** (Horta et al., 2015a). (...)

L'incidence du **diabète de type 2** est réduite de 35 % par l'allaitement sur la base d'une analyse groupée de 14 étude (Horta und Lima, 2019). (...)

Une méta-analyse incluant trois études portant sur 2.792 enfants et adolescents âgés de 6 à 17,5 ans a montré un effet favorable de l'allaitement maternel sur les **performances physiques** telles que la force du poignet et le saut en longueur (Heshmati et al., 2018). (...)

Une autre méta-analyse, basée sur 8 études comprenant un total de 16.862 enfants et adolescents âgés de 7 à 15 ans, a montré un effet favorable de l'allaitement prolongé exclusif sur les performances du système cardiovasculaire (Berlanga-Macias et al., 2020). (...)

L'allaitement protège également contre les **maladies inflammatoires chroniques de l'intestin** dont la maladie de Crohn et la colite ulcéreuse (Xu et al., 2017). (...)

Une méta-analyse portant sur **la pression artérielle systolique et diastolique et le cholestérol total** n'a pas mis en évidence d'effet protecteur de l'allaitement (Horta et al., 2015a).

Une revue de 18 études fournit des indications selon lesquelles l'allaitement est associé à une réduction de 19 % de **l'incidence de la leucémie** chez l'enfant (Amitay und Keinan-Boker, 2015). (...)

Sur base d'une revue systématique avec méta-analyse (Horta et al., 2015b) 16 études d'observation bien contrôlées, qui tenaient compte entre autres de l'influence de l'encouragement familial, ont montré de manière concordante que l'allaitement maternel dans la petite enfance est associé à de **meilleures performances aux tests d'intelligence**, aussi bien chez les enfants que chez les adolescents. (...)

Le lien entre **l'allaitement et l'intelligence** s'explique par différents mécanismes: outre certains acides gras présents dans le colostrum / le lait maternel est un meilleur lien mère-enfant, l'allaitement semble également augmenter le volume de matière grise du cerveau (Horta et al., 2018). (...)

Effets de l'allaitement sur la mère

Avantages à court terme après la naissance

Un effet immédiat de l'allaitement après la naissance est la contraction utérine induite par l'ocytocine. Le contact peau à peau immédiatement après la naissance et l'allaitement fréquent réduisent les pertes de sang post-partum (Saxton et al., 2015; Sobhy und Mohame, 2004; Chua et al., 1994). (...)

Des effets à plus long terme

(...) L'allaitement réduit le risque de développer un **cancer du sein**. (...) La relation dose-effet n'était pas linéaire: il y avait une réduction abrupte du risque au cours des premiers mois, suivie d'une réduction moins marquée du risque lorsque l'allaitement se poursuivait à partir du 12^e mois. Les auteurs de l'étude expliquent cette particularité par le fait que l'allaitement exclusif pendant les (4-) 6 premiers mois entraîne une plus forte réduction du risque que l'allaitement en soi, notamment en raison de la réduction de la

production d'oestrogènes pendant l'aménorrhée de lactation post-partum (Unar-Munguía et al, 2017).

L'allaitement protège également du **cancer des ovaires**. (...)

Selon une méta-analyse de 17 études, l'allaitement est associé à une réduction de 11% du risque de **cancer de l'endomètre**. (...)

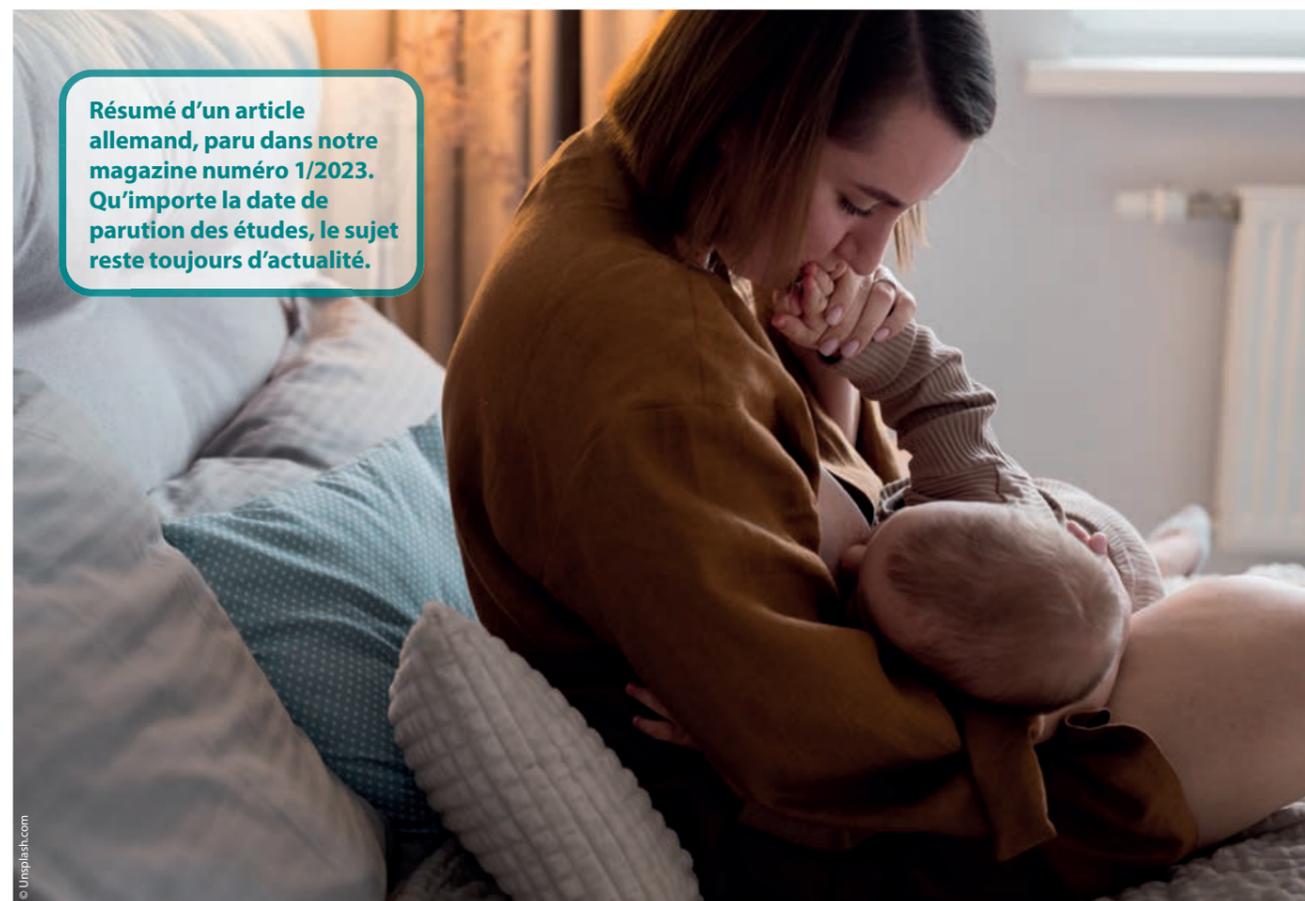
Le lien entre l'allaitement et le poids n'a pas encore été clairement établi. La plupart des études menées ne montrent pas de lien ou seulement un lien minimal entre l'allaitement et le **développement du poids** (Chowdhury et al., 2016). (...)

L'allaitement est également efficace contre le **diabète de type 2**. Une méta-analyse de 14 études a montré une réduction du risque de 33% grâce à l'allaitement. (...)

Des preuves provenant d'études épidémiologiques isolées mais de grande envergure indiquent que le non-allaitement augmente le **risque d'hypertension** (Stuebe et al., 2011; Zhang et al., 2015, Ebina & Kashiwakura, 2012), de **syndrome métabolique** (Choi et al., 2017) et **d'infarctus** (Stube et al., 2009). Dans une étude de cohorte, les mères qui n'avaient jamais allaité avaient un risque accru de 29% de développer une hypertension par rapport aux mères qui avaient allaité conformément aux recommandations nationales en matière d'allaitement (Stuebe et al., 2011). Les facteurs d'influence liés au mode de vie et aux antécédents médicaux familiaux ont été contrôlés dans l'étude. L'effet de l'allaitement sur la tension artérielle a pu être constaté longtemps après la ménopause (Schwarz et al., 2009).

Les mères qui ont allaité 7 à 12 mois après leur premier accouchement avaient 28% de risque en moins de développer des maladies cardiovasculaires que les mères qui n'avaient jamais allaité (Schwarz et al., 2009). (...)

Dans une revue systématique avec méta-analyse de 24 études, le taux de récurrence post-partum de la **sclérose en plaques** était



Résumé d'un article allemand, paru dans notre magazine numéro 1/2023. Qu'importe la date de parution des études, le sujet reste toujours d'actualité.

website: bvs.lu mail: info@bvs.lu Tel: 959 744



© Claudine Mareing - mareing.lu

suivis pendant 15 ans, le **risque de maltraitance/négligence maternelle** diminuait avec une durée d'allaitement plus longue (Strathearn et al., 2009). (...)

L'allaitement pourrait avoir un effet positif sur la **santé mentale** des enfants anciennement allaités à l'âge adulte. Il existe des preuves que l'allaitement a un certain effet protecteur contre les troubles du comportement, la dépression et d'autres troubles psychiques internalisants ainsi que contre les troubles de l'attention (AD(H)S) (Loret de Mola et al., 2016; Heikkilä et al. 2011). Il existe également des preuves que l'allaitement pourrait moduler le risque d'autisme, principalement déterminé par la génétique (Tseng et al., 2019). Une méta-analyse de 12 études a montré une association inverse dose-dépendante entre le TDAH et la durée de l'allaitement (Zheng et al. 2018).

Le coût écologique du non-allaitement

Une analyse de Karlsson et de ses collaborateurs a montré que les substituts du lait maternel nécessaires à l'alimentation d'un nourrisson pendant les 6 premiers mois correspondent à un **impact climatique** de 226-288 kg d'équivalents dioxyde de carbone, tandis que la nourriture supplémentaire nécessaire à la mère pour allaiter exclusivement un bébé pendant les 6 premiers mois produit 123-162 kg d'équivalents dioxyde de carbone. Par conséquent, l'allaitement exclusif d'un bébé pendant les 6 premiers mois permet d'économiser 95-153 kg d'équivalents de dioxyde de carbone (Karlsson et al., 2019). (...)

On estime que 4.000 litres d'eau sont utilisés pour produire 1 litre d'aliment en poudre. Aux Etats-Unis, l'emballage des substituts du lait maternel consomme chaque année 550 millions de boîtes, 86.000 tonnes de métal et 364.000 tonnes de papier, qui finissent à la poubelle après consommation (aperçu dans Rollins et al., 2016). L'allaitement préserve donc aussi l'environnement : il contribue à ralentir le réchauffement climatique et à réduire les déchets dans l'environnement.

Script : **Zuzsa Bauer, Dr. phil. Dipl.-Biol.**, Lörrach Allemagne
Mise à jour : juillet 2020

Cet article est une version abrégée. Avec l'aimable autorisation de le publier. Source et article complet en langue allemande : www.stillen-institut.com/media/bedeutung-stillen-2020.pdf

Brochures gratuites sur le sujet de l'allaitement

L'allaitement de A à Z
Tout ce qu'il faut savoir sur l'allaitement en un coup d'œil, clairement classé par ordre alphabétique, avec de nombreux conseils utiles.
En ligne en 4 langues, ou à commander sous www.liewensufank.lu/fr/brochures



"Oui, j'allaite encore!" Questions et réponses au sujet de l'allaitement
Dans ce guide, tout tourne autour de la durée de l'allaitement. Il met fin aux préjugés et présente des faits.
En 2 langues, actuellement uniquement en ligne sur www.liewensufank.lu/fr/brochures



Allaiter...? Pourquoi?
La décision pour ou contre l'allaitement est l'une des premières que les parents doivent prendre. Il y a des faits qui les aident à prendre la bonne décision.
www.liewensufank.lu/fr/brochures



▶ 43% moins élevé chez les mères qui allaitaient que chez les mères qui n'allaitaient pas, le bénéfice de l'allaitement exclusif étant plus important que celui de l'allaitement partiel. L'influence de facteurs perturbateurs sur ces résultats ne peut pas être totalement exclue à ce jour (Krysko et al., 2019). (...)

Importance de l'allaitement pour la santé psychique et le lien entre la mère et l'enfant

Il existe, sur la base d'une revue qualitative de 48 études, un lien clair entre la **dépression** et une durée d'allaitement réduite (Dias und Figueiredo, 2015). Toutefois, la relation de cause à effet est complexe. Les femmes qui souffrent de dépression pendant la grossesse veulent allaiter aussi souvent que les femmes non dépressives, mais leur risque d'une durée d'allaitement réduite est plus élevé. Une durée d'allaitement raccourcie augmente à son tour les symptômes dépressifs (Victoria et al., 2016). On pense que l'ocytocine, l'hormone de l'allaitement, favorise la formation du comportement maternel et l'attachement entre la mère et le bébé (Uvnäs-Moberg et Eriksson, 1996). (...)

Dans une revue systématique de la relation entre l'allaitement et l'**attachement**, 4 des 7 études ont montré qu'une durée d'allaitement plus longue était associée à une sécurité d'attachement significativement plus élevée de la part de l'enfant, même si différents facteurs de perturbation étaient contrôlés. Trois des 4 études qui ont examiné l'attachement maternel et l'allaitement ont montré une relation significative entre l'attachement sécurisant de la mère et le comportement d'allaitement. Les mères ayant un attachement sûr commencent plus souvent à allaiter et optent plus souvent pour l'allaitement maternel que pour l'allaitement artificiel ou biberon, que les mères ayant un attachement peu sûr (Linde et al., 2020). Dans une étude australienne portant sur 7 223 couples mère-enfant suivis pendant 15 ans, le risque d'allaitement maternel a diminué de 1 % par rapport à l'étude précédente.

Dans une étude australienne portant sur 7.223 couples mère-enfant

SUGGESTION DE LIVRE

Le Manuel très illustré d'allaitement

De goutte de lait en goutte de lait, on atteint la voie lactée

Caroline Guillot, Editions Fi !, 4^e édition (décembre 2022), 288 p., ISBN: 978-2956294757

Un livre incontournable sur le sujet de l'allaitement maternel, illustré avec beaucoup d'humour (langage un petit peu vulgaire par ci par là), il regorge de conseils pratiques, d'informations fondées et d'un peu d'histoire. Déjà arrivé à la 4^{ème} édition, restant l'un, des livres sur l'allaitement, le mieux vendu sur le marché. Je me joins aux professionnels de l'allaitement qui ont relu et validé les textes et images.

Un clin d'œil particulier aux explications données pour les positions, un guide très complet même pour les mamans de jumeaux.

Une lecture facile, des images attrayantes, les mamans se sentiront moins seules dans leur voyage lacté.

Marta Lage



Références

Amitay EL, Keinan-Boker L: Breastfeeding and childhood leukemia incidence: a meta-analysis and systematic review. *JAMA Pediatr* 2015;169:e151025.

Becker S, Rutstein S, Labbok MH: Estimation of birth averted due to breastfeeding and increase on levels of contraception needed to substitute for breast-feeding. *J Biosoc Sci* 2003;35:559-74.

Berlanga-Macias C, Alvarez-Bueno C, Martinez-Hortelano JA, Garrido-Miguel M, Pozuelo-Carrascosa DP, Martinez-Vizcaino V. Relationship between exclusive breastfeeding and cardiorespiratory fitness in children and adolescents: A meta-analysis. *Scand J Med Sci Sports*. 2020;30(5):828-836.

Bowatte G, Tham R, Allen KJ et al.: Breastfeeding and childhood acute otitis media: a systematic review and meta-analysis. *Acta Paediatr Suppl* 2015;104:85-95.

Choi SR, Kim YM, Cho MS, Kim SH, Shim YS: Association Between Duration of Breast Feeding and Metabolic Syndrome: The Korean National Health and Nutrition Examination Surveys. *J Womens Health (Larchmt)* 2017 Jan 10. doi: 10.1089/jwh.2016.6036.

Chowdhury R, Sinha B, Sankar MJ et al.: Breastfeeding and maternal health outcomes: a systematic review and meta-analysis. *Acta Paediatr Suppl* 2015;104:96-113.

Ebina S, Kashiwakura I: Influence of breastfeeding on maternal blood pressure at one month postpartum. *Int J Womens Health*. 2012;4:333-9.

Horta BL, de Sousa BA, de Mola CL. Breastfeeding and neurodevelopmental outcomes. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*. 2018 May;21(3):174-178.

Horta BL, de Mola CL, Victora CG: Long-term consequences of breastfeeding on cholesterol, obesity, systolic blood pressure, and type-2 diabetes: systematic review and meta-analysis. *Acta Paediatr Suppl* 2015a;104:30-37.

Krysko KM, Rutatangwa A, Graves J, Lazar A, Waubant E. Association Between Breastfeeding and Postpartum Multiple Sclerosis Relapses: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Neurol*. 2019;77(3):327-338.

Lin B, Dai R, Lu L, Fan X, Yu Y. Breastfeeding and Atopic Dermatitis Risk: A Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. *Dermatology*. 2020;236(4):345-360.

Lodge CJ, Tan DJ, Lau M et al.: Breastfeeding and asthma and allergies: a systematic review and meta-analysis. *Acta paediatr Suppl* 2015;104:38-53.

Loret de Mola C, Horta BL, Gonçalves H, Quevedo Lde A, Pinheiro R, Gigante DP, Dos Santos Motta JV, Barros FC: Breastfeeding and mental health in adulthood: A birth cohort study in Brazil. *J Affect Disord* 2016 Sep 15;202:115-9.

Cours pendant la grossesse :

PRÉPARATION À L'ALLAITEMENT

Allaiter: pourquoi, comment ça marche, quelles sont les techniques, ... ?

Les réponses à vos questions dans notre cours en petit groupe.

Cet atelier s'adresse aux femmes ou aux couples qui souhaitent commencer l'allaitement en étant bien informés et préparés. Toutes les informations importantes pour un démarrage optimal de l'allaitement seront abordées en théorie et en pratique à Itzig. Nos expériences ont montré que les femmes, qui se renseignent sur l'allaitement pendant la grossesse, allaitent plus longtemps et rencontrent moins de problèmes de démarrage. www.liewensufank.lu

Moynihan P, Tanner LM, Holmes RD, Hillier-Brown F, Kelly SAM, Craig D: Systematic review of evidence pertaining to factors that modify risk of early childhood caries. *JDR Clin Transl Res* 2019 Jul;4(3):202-216.

Rollins NC, Bhandari N, Hajeebhoy N, Horton S, Lutter CK, Martines JC, Piwoz EG, Richter LM, Victora CG: Why invest, and what it will take to improve breastfeeding practices? *Lancet* 2016;387:491-504.

Saxton A, Fahy K, Rolfe M, Skinner V, Hastie C: Does skin-to-skin contact and breast feeding at birth affect the rate of primary postpartum haemorrhage: Results of a cohort study. *Midwifery*. 2015 Nov;31(11):1110-7.

Schwarz EB, Ray RM, Stuebe AM, et al. Duration of lactation and risk factors for maternal cardiovascular disease. *Obstet Gynecol*. 2009;113(5):974-982.

Sobhy SI, Mohame NA: The effect of early initiation of breast feeding on the amount of vaginal blood loss during the fourth stage of labor. *J Egypt Public Health Assoc*. 2004;79(1-2):1-12.

Stuebe AM, Schwarz EB, Grewen K, et al.: Duration of lactation and incidence of maternal hypertension: A longitudinal cohort study. *Am J Epidemiol* 2011;174:114-1158.

Stuebe AM, Michels KB, Willett WC, et al. Duration of lactation and incidence of myocardial infarction in middle to late adulthood. *Am J Obstet Gynecol*. 2009;200(2):138.e1-8.

Tham R, Bowatte G, Dharmage SC, et al.: Breastfeeding and the risk of dental caries: a systematic review and meta-analysis. *Acta Paediatr Suppl* 2015;104:62-84.

Thompson JMD, Tanabe K, Moon RY, et al. Duration of Breastfeeding and Risk of SIDS: An Individual Participant Data Meta-analysis. *Pediatrics*. 2017;140(5):e20171324.

Unar-Munigua M, Torres-Mejia G, Colchero MA, González de Cosío T. Breastfeeding Mode and Risk of Breast Cancer: A Dose-Response Meta-Analysis. *J Hum Lact*. 2017 May;33(2):422-434.

Xu L, Lochhead P, Ko Y, Claggett B, Leong RW, Ananthakrishnan AN. Systematic review with meta-analysis: breastfeeding and the risk of Crohn's disease and ulcerative colitis. *Aliment Pharmacol Ther*. 2017;46(9):780-789.

Zhang BZ, Zhang HY, Liu HH, Li HJ, Wang JS: Breastfeeding and maternal hypertension and diabetes: a population-based cross-sectional study. *Breastfeed Med* 2015;10(3):163-7.

D'autres références se trouvent dans le document original.

Vue sur le monde

Des illustrations au bon endroit

Cette affiche a attiré l'attention d'une de nos collaboratrices, qui l'a découverte dans un cabinet d'ostéopathie au Luxembourg. Nous nous sommes engagés pour avoir plus d'infos sur son origine et avons eu un petit échange avec l'illustratrice française de l'affiche didactique relative au bon développement moteur des bébés.

"Marianne Berger (alias "Mine Azimutée") est illustratrice indépendante depuis 2008.

Elle travaille régulièrement avec différents éditeurs "Scolaire et Jeunesse", comme Hachette, Auzou, Hatier; réalise des projets graphiques pour des entreprises (logos, bannières...); et propose sur son site toutes sortes de créations personnalisées pour les particuliers (portraits, faire-parts, etc...)"

Elle a été réalisée en collaboration avec une kinésithérapeute réputée qui exerce et transmet son expérience depuis plus de 35 ans!



Mine Azimutée (Marianne Berger) - www.mine-azimutee.com

Dies & Das

Eine ganze Serie an Kinderbüchern auf Luxemburgisch

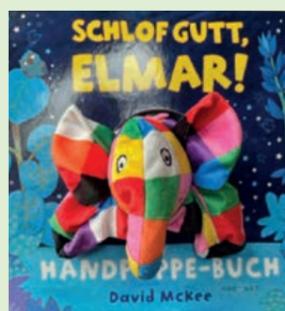
Über den Sommer kamen gleich mehrere neue Kinderbücher von Kremart Edition heraus. Darunter das Handpuppenbuch "Schlof gutt, Elmar!". Elmar ist auf der Suche nach einem perfekten Schlafplatz, dabei fragt er seine Freunde um Rat, animiert wird die Suche durch die Handpuppe "Elmar".

Die beiden Klappbücher "Däerf ech an deng Lomp luussen?" und "Däerf ech an däi Bett luussen?" animieren zum Entdecken, zur größten Freude der kleinen Leser.

Wer ein Buch zur Beschäftigung mit tieferem pädagogischem Hintergrund sucht, der finden sein Glück mit dem "Ziel bis zéng" und dem "Fanger-Stempeln Monsteren".

Für die etwas größeren Kinder gibt es: "Wéi een eng Geschicht erfénnt". Dabei erklärt das Buch sich durch seinen Titel von selbst.

www.kremart.lu



Initiativ Liewensufank, unsere "Info-Ecke"

Auf unserer Internetseite gibt es zahlreiche nützliche Informationsunterlagen zum Thema Schwangerschaft, Geburt, Elternschaft, Stillen, Babys&Kleinkinder... .

Hier findet man Artikel zu diesen Themen wie auch eine Rubrik "kostenlose Broschüren", in der man viele Ratgeber einsehen, oder herunterladen kann. Alle Ausgaben (ab 2015) der Elternzeitschrift "baby info" kann man online einsehen. Viel Spaß beim Entdecken!

www.liewensufank.lu -> Info-Ecke -> Zeitschrift "baby info"

Initiativ Liewensufank, notre "coin info"

Notre site Internet propose de nombreuses informations et des articles utiles sur la grossesse, la naissance, la parentalité, l'allaitement, les bébés & bambins,.... La rubrique "brochures gratuites" permet de consulter ou de télécharger de nombreux guides. Une consultation en ligne de tous les numéros du magazine parental "baby info" depuis 2015 est accessible. Bonne découverte !

www.liewensufank.lu -> Coin des infos -> Magazine "baby info"



BEITRAG EINER PHYSIOTHERAPEUTIN

Welchen Einfluss haben Babyschalen & co. auf die Entwicklung des Babys?

Jedes Baby, das nach seiner Geburt beim Verlassen des Krankenhauses nach Hause gefahren wird, muss in einer Babyschale transportiert werden. Sie erlaubt dem Kind zwar hohe Sicherheit im Auto und gibt ihm einen guten Halt, doch gibt es auch Einwände, die gegen den, vor allem langen und häufigen, Einsatz der Babyschalen sprechen.

Nicht nur im Auto, sondern auch im alltäglichen Tagesablauf, ist es für die Eltern praktischer und gefühlt "sicherer", wenn das Baby in eine aufrechtere Position gelegt oder gesetzt wird (meist befestigt mit Gurten), z.B. in Sitzhilfen oder Schaukeln - oder später auch gestellt wird, wie es bei Lauffernhilfen vorgesehen ist.

Da ein Baby grundsätzlich sehr neugierig ist, zeigt es natürlich Gefallen an einer aufrechten Position. Sie verschafft ihm einen besseren Überblick. Wird diese Haltung passiv und häufig herbeigeführt, so verliert das Baby die Motivation sich die aufrechte Position selbst zu erarbeiten. Wichtige, zur gesunden Entwicklung (des Körpers, der Motorik und des Gehirns) notwendige Entwicklungsschritte werden jedoch

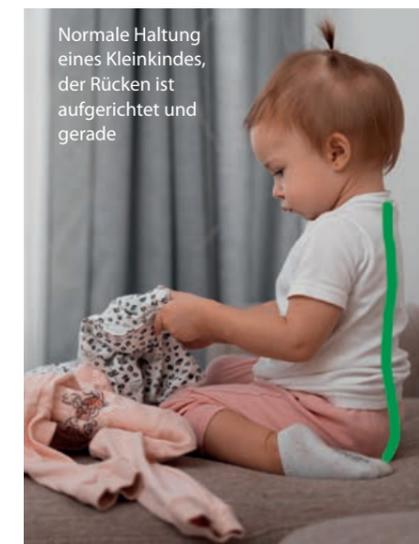
dadurch ausgelassen - hierzu zählen das Krabbeln, selbstständiges Hinsetzen und Hochziehen an stabilen Gegenständen (z.B. Möbel) zum eigenständigen Stehen, sowie späterem Gehen.

Das Problem bei dieser gut gemeinten Unterstützung ist, dass die Wirbelsäule eines Säuglings noch lange nicht stabil ist und die Muskeln nicht kräftig genug sind, um eine aufrechte Haltung beizubehalten. Ein Neugeborenes kann zu Beginn nicht einmal seinen Kopf selbst halten. Erst nach Tagen b.z.w. Wochen haben sich seine Muskeln soweit gestärkt, dass es den Kopf halten und in der Bauchlage anheben und drehen kann. Die Entwicklung verläuft von Oben nach Unten, also vom Kopf in Richtung Rumpf. Es lernt in dieser Reihenfolge, sich selbstständig aus der Bauchlage in die Rückenlage zu drehen und umgekehrt, dann fängt es an sich auf seine Arme und Beine zu stemmen und hochzudrücken, und irgendwann beginnt es zu krabbeln. Der nächste Schritt geht von der Horizontalen in die Vertikale. Es setzt sich selbstständig auf, wird anfangen, sich an einem Stuhl, einem Schrank o.ä. hochzuziehen und wieder dauert es seine Zeit, bis es den Bewegungsablauf verinnerlicht, die Beine kontrolliert so zu bewegen, dass es vorwärts kommt. Vom passiven "Rumliegen" bis hin zum aktiven, eigenständigen Laufen vergehen viele Monate und erfolgen viele Entwicklungsschritte.

Wenn Eltern einzelne Entwicklungs-



Klassische Haltung eines Kleinkindes mit möglicher Fehlentwicklung der Rücken- und Rumpfmuskulatur



Normale Haltung eines Kleinkindes, der Rücken ist aufgerichtet und gerade

schritte übergehen, indem sie ihr Baby passiv (unter-)stützen, obwohl sein Körper dazu von alleine noch nicht in der Lage wäre, besteht ein erhöhtes Risiko, dass der Säugling mit Fehlhaltungen und -stellungen heranwächst - vor Allem, wenn es häufig in einer Babyschale liegt. Krumme Beine, schiefer oder runder Rücken sowie Skoliose können sich daraus ergeben. Eine indirekte Folge kann ebenfalls die Einschränkung der Sehkraft sein, da das Kind seinen Blick häufig nach unten richtet, wenn es längere Zeit in eine erhöhte Position gebracht wird. Außerdem schränkt eine runde, krumme Position des Oberkörpers die Bewegung der Verdauungsorgane, der Lungen und des Zwerchfells (Atemmuskels) ein. Somit kann sogar die Atembewegung im Thorax und die Verdauung beeinträchtigt sein.

Für eine gesunde Entwicklung braucht das Baby, der Mensch, Bewegungsfreiheit- und Raum. Dies begünstigt die Bewegung von Kopf, Wirbelsäule und Gliedmaßen, also das Heben des Kopfes, das Drehen des Halses, die Bewegung des Rumpfes in alle Richtungen und die Beweglichkeit der Arme und Beine. Auch das Gehirn braucht die Bewegung des Kopfes, um wichtige Verbindungen herzustellen.

Wie kann man eine Fehlentwicklung verhindern?

- Eine Babyschale sollte nur zum sicheren Transport im Auto genutzt werden. Sie sollte nicht auf ein Gestell installiert werden und ist kein Ersatz für einen Kinderwagen.

Der Rat vom Physiotherapeuten lautet: "Nehmen Sie Ihr Kind aus der Babyschale heraus, sobald Sie angekommen sind, und nehmen Sie es entweder in eine ergonomische Tragehilfe/Tragetuch, oder legen/ setzen Sie es in einen Kinderwagen, je nach Alter und Entwicklung des Babys."

- BAUCHZEIT ist elementar, sowohl für die Entwicklung der Form und Beweglichkeit der Wirbelsäule (S-Kurve), als auch für die Rücken- und Nackenmuskulatur. Die S-Kurve der Wirbelsäule ist wichtig, um gut krabbeln und laufen zu können und um eine gerade, offene Haltung zu fördern.

- Verwenden Sie keine Hilfsmittel, die das Baby in seiner Haltung und Bewegung begrenzen oder einsperren.

Hier rät der Physiotherapeut: "Legen Sie es auf eine Decke oder Spielmatte auf dem Boden".

Eine Babyschale sollte die absolute Ausnahme im alltäglichen Leben sein!

Sarah Herrmann, Physiotherapeutin

BONNEHEURE
Cabinet de Kinésithérapie, Ostéopathie, Ergothérapie
Tél.: 28 77 13 31
Luxembourg & Walferdange

ARTIKEL EINER LOGOPÄDIN

Ist das Sprechenlernen kinderleicht?

Für Sie ist es wahrscheinlich ganz natürlich, dass Sie sprechen können. Sie sind dafür nicht in die Schule gegangen und hatten keinen Lehrer, der Ihnen das beigebracht hat. Sie können es einfach. Und doch ist Ihnen sicherlich auch bewusst, dass es Menschen gibt, die sich schwertun bei der Aussprache bestimmter Laute, bei denen uns grammatikalische Fehler auffallen, die oft nach Worten suchen, stottern, schlecht verständlich sind...

Es stellt sich die Frage, wie das Sprechenlernen eigentlich vor sich geht und was es für Gründe geben kann, wenn es nicht so gelingt, wie es sein sollte.

Fangen wir ganz von vorne an. Es müssen bestimmte Voraussetzungen gegeben sein, damit es möglich ist, dass wir zum Einen Sprache aufnehmen und zum Anderen selber Sprechen können.

Wir brauchen Ohren, die hören können:

Schon im Mutterleib hören unsere Kinder den Herzschlag der Mutter, die Umgebungsgeräusche, Stimmen, vor allem die Stimme ihrer Mutter. Sie hören die Sprachmelodie und den Sprachrhythmus. Sie werden also schon vor der Geburt auf die Muttersprache eingestimmt.

Wenn unsere Kinder dann auf der Welt sind, werden sie überflutet von Geräuschen, Musik und der Umgebungssprache. Man hat festgestellt, dass Kinder in den ersten Monaten feinste Nuancen von Lautunterschieden wahrnehmen können. Das ändert sich jedoch schon nach kurzer Zeit, denn sie hören ja vermutlich nur eine oder eventuell auch zwei Sprachen, wenn die Eltern unterschiedliche Sprachen sprechen. Das Gehör spezialisiert sich schnell, auf die Laute dieser Sprache/n und nimmt schon nach wenigen Monaten Lautunterschiede anderer Sprachen nicht mehr wahr.

Aus einem Wust an Höreindrücken werden die Laute der Muttersprache, die unsere Kinder hören, abgespeichert, so wie sie sie hören. Das heißt, wenn das Hören beeinträchtigt ist, z. B. durch Schwerhörigkeit, Mittelohrentzündung, Hörminderung durch Tubenbelüftungsstörung oder verstopfte Gehörgänge, kann dies dazu führen, dass bestimmte Laute nicht eindeutig gehört werden und somit auch nicht eindeutig im Gehirn gespeichert werden. Die Kinder sprechen dann die Laute so aus, wie sie sie wahrgenommen haben. Das kann sich z.B. so äußern, dass ein Kind statt einem /sch/ ein /s/ spricht, weil sich die beiden Laute für das Kind identisch anhören.



OSTEOPATHIE PRAXIS
FRANK HÖCHST

Osteopathische Behandlung von Babys, Kinder und Frauen in der Schwangerschaft.



www.kinderosteopathie.lu

oder

Facebook: Osteopathie Praxis Frank Höchst

23, route de Stadtbredimus, 5570 Remich
Tel.: +352 28777707 oder +352 691790321

Wir brauchen Augen, um zu sehen:

Wie wir wissen, entwickelt sich das Sehen erst mit der Zeit. Zuerst nur Licht und Schatten, starke Kontraste und unscharf. Immer mehr verfeinert sich das Sehen. Der Abstand von dem auf dem Arm liegenden Säugling zum Gesicht der Mutter oder des Vaters ist zu Beginn optimal, und die Kleinen können dann genau beobachten, was Mama und Papa für Bewegungen in ihrem Gesicht machen. Beim Sprechen sehen sie, wie sich die Lippen bewegen und wie sich der Kiefer öffnet. Was die Zunge macht, ist oft nicht genau auszumachen. Das erklärt auch, warum die ersten Laute die sind, die mit den Lippen gebildet werden, wie /m/, /b/ und /p/ und auch /a/, da hier nur der Kiefer geöffnet werden muss.

Wenn der Sehsinn fehlt oder eingeschränkt ist, kann es auch hier dazu führen, dass die Lautbildung erschwert ist, da somit Informationen fehlen, die es erleichtern, die Laute korrekt zu bilden. Das Kind muss sich dann mehr über das Gehör und das Gespür im Mund orientieren.

Wir müssen spüren können, was sich im Mund und bei den Lippen tut:

Unser Mund, d.h. unsere Lippen, Zunge, Zähne, Wangen und Mundschleimhaut, sind hochsensibel, und wir können feinste Dinge spüren. Wenn sich im Mund alles wie gewohnt anfühlt, dann nehmen wir das nicht bewusst wahr, doch wenn z.B. irgendwo ein Krümel hängt, arbeiten wir so lange mit der Zunge daran, oder sogar mit den Fingern, bis er wieder weg ist.

Unsere Kinder müssen auch lernen, ihre Sprechwerkzeuge kennenzulernen, das Gespür für die Lippen, die Zunge und den Mundinnenraum. Sie erlangen immer mehr Kontrolle über die Kieferöffnung, sowie die Zungen- und Lippenbewegungen.

Anfangs ist das, was die Kinder tun, eher zufällig. Sie probieren einfach aus, ahmen nach und hören auch sich selber zu. Mit der Zeit können sie ihre Lautäußerungen immer besser kontrollieren und setzen ihre Stimme oder auch bestimmte Laute irgendwann gezielt ein.

Jetzt kann es sein, dass ein Kind eine Fehlbildung hat, wie z.B. bei einer Spaltbildung. Hier sind dann die Verhältnisse im Mund, also am Gaumen und eventuell auch am Oberkiefer und der Oberlippe, völlig andere Voraussetzungen wie normalerweise, was es erschweren kann, die Laute der Muttersprache korrekt bilden zu können.

Um ein Gespür für die Sprechwerkzeuge zu bekommen, fangen die Kinder an, alles in den Mund zu nehmen. Das gefällt zwar den Eltern nicht immer so sehr, doch es dient dazu, viele verschiedene Materialien kennenzulernen und dass der Mundinnenraum und die Lippen besser gespürt werden können. Dies führt dann dazu, dass sich unbewusst ein inneres Bild entwickelt,

eine innere Vorstellung davon, wie es im Mundinnenraum aussieht und wie er geformt ist, wo es hart und wo es weich ist, wo die Zunge im Mund liegt und in welche Richtung sich die Zunge bewegen kann.

Wenn diese Phase bei einem Kind nicht eintritt oder nur für kurze Zeit anhält, kann es sein, dass dem Kind bestimmte Laute schwerfallen und es sich eventuell auch in einer logopädischen Therapie schwertut, weil es nur wenig Gespür dafür hat, was in seinem Mund passiert.

Nachahmen ist alles!

Kinder können nur anfangen zu sprechen, wenn sie von Menschen umgeben sind, die sprechen und vor allem mit ihnen sprechen. Anfangs verstehen sie zwar noch nichts, doch das ist kein Grund, nicht mit unseren Kindern zu reden.

Die Kinder beobachten die „Großen“, hören ihnen genau zu und begreifen nach und nach immer mehr, wie das Leben auf diesem Planeten funktioniert. Sie ahmen alles nach. Zunächst sind ihre Versuche noch sehr ungenau, egal ob es sich um körperliche Bewegungen oder ihre ersten Sprechversuche handelt. Doch mit der Zeit wird alles immer präziser. Sie üben und trainieren, bis sie es uns gleich machen. Keiner muss ihnen sagen, was sie zu tun haben, sie machen das ganz von alleine. Und auch wenn es ein langer Weg ist und die Kinder immer wieder scheitern, machen sie weiter, unaufhaltsam. Es ist als ob sie einen inneren Antrieb haben, der sie unterstützt, dranzubleiben.

Alles zu seiner Zeit!

So wie es Zeit braucht, dass aus einem Samenkorn eine Blume wird, braucht es Zeit, bis ein Kind seine Muttersprache perfekt sprechen kann. Verschiedene Entwicklungsstufen müssen erreicht und durchlaufen werden, um Stück für Stück alle Laute, Worte und grammatikalischen Regeln kennenzulernen, zu verstehen und diese auch selbst anwenden zu können. Das ist wirklich eine Meisterleistung!

Dieser ganze Prozess findet auf unbewusster Ebene statt. Jeder Mensch macht denselben Prozess durch. Jeder auf seine eigene Weise und in seinem eigenen Tempo. Die Muttersprache zu erwerben ist für unsere Kinder ein Forschungsprojekt. Zunächst erst nur über das Hinhören und dann durch das eigene Ausprobieren.

Alles was wir neu lernen, erfordert Ausdauer und Geduld. Nicht alles gelingt auf Anhieb und bis ein Wort oder ein Satz korrekt ausgesprochen werden kann, braucht es viele Versuche und Wiederholungen.

„Fehler machen“ gehört zum Sprechenlernen dazu

Sprechen lernen ist ein unbewusster Lernprozess, genauso wie das Laufenlernen. Viele kleine Schritte, die zunächst sehr unbeholfen

BIOBUTTEK WILHELM
93 A, rue du Kiem
CAPELLEN L-8328
GSM: 691 90 33 12



biobutte
WILHELM

- œufs frais de la ferme
- fruits et légumes frais tous les jours
- pains, produits laitiers et viandes
- produits cosmétiques et détergents écologiques
- épicerie fine, pâtes, farines...

Mardi	9.00 – 13.00	15.00 – 19.00
Jeudi	9.00 – 13.00	15.00 – 19.00
Vendredi	9.00 – 13.00	15.00 – 19.00
Samedi	9.00 – 13.00	



Bio
mit
Tradition und aus Überzeugung
schon seit
30 Jahre "Biohaff Wilhelm"
und
25 Jahre "Biobutte 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:

Biobutte Wilhelm

93A, rue du Kiem

L-8328 Capellen

00352-691 903312

www.bioshop.lu

► sind, bringen uns irgendwann ans Ziel und wir können unsere Muttersprache wie jeder andere sprechen.

Ich möchte jetzt ein wenig über „Fehler“ reden.

Wenn ein Kind anfängt zu sprechen und es sagt z.B. nicht gleich korrekt „Traktor“ sondern vielleicht „Dado“, ist das dann ein Fehler? Oder wenn es Sätze noch nicht richtig bildet und statt: „Ich will auf deinen Arm.“ nur „Arm“ sagt und uns seine Ärmchen entgegenstreckt, ist das falsch?



Wir kennen wohl alle den Ausspruch: „Dafür bist du noch zu klein!“

Es gibt Dinge, die wir zu einem bestimmten Zeitpunkt noch nicht können. Das bedeutet, dass es völlig normal ist, dass wir zu manchen Dingen einfach noch nicht fähig sind.

Ein Fehler ist also nichts, was uns Sorgen machen muss, sondern zeigt uns nur, dass noch etwas fehlt.

Wir dürfen unsere Kinder in ihrer Sprachentwicklung unterstützen, indem wir ihnen die nötige Zeit lassen, geduldig sind und darauf vertrauen, dass sie sich die Sprache selbst erschließen.

Doch es fällt uns oft so schwer, über die Sprech- und Sprachfehler unserer Kinder hinwegzuhören. Wir sind darauf konditioniert worden, dass Fehler schlecht sind und dass sie korrigiert werden müssen. Dazu kommt immer eine Portion Angst, dass unsere Kinder es nicht schnell genug lernen könnten und dann Probleme in der Schule haben werden, schlechte Noten, schlechtes Zeugnis, schlechter Abschluss, schlechter Job usw.

Je mehr Angst und Sorgen wir uns machen, desto weniger können wir uns an dem freuen, was unsere Kinder schon können. Wir sehen vielleicht gar nicht die Fortschritte, die unser Kind macht, weil wir den Fehlern in der Aussprache, der Grammatik oder der Wortwahl zu viel Aufmerksamkeit widmen.

Wenn wir davon ausgehen, dass das „Fehler machen“ völlig normal ist und sogar zum Lernprozess dazugehört, wieso sollten wir uns dann darüber viele Gedanken machen oder die Fehler unseres Kindes korrigieren?

Ich glaube es ist vor allem Angst. Wir meinen vielleicht, dass Kinder ihre Fehler nicht selbst bemerken und sich dann auch nicht selbst verbessern können.

Dies stimmt jedoch nicht. Wir Menschen sind Meister darin, Neues zu lernen und uns immer mehr dem Vorbild anzupassen. Wir sehen oder hören etwas und wenn wir es dem Anderen gleich tun wollen, dann probieren wir es aus, vergleichen dies wieder mit dem was wir bei unserem Vorbild gesehen oder gehört haben und verbessern somit ständig unsere Leistung. Das passiert alles meist automatisch und unbewusst.

Voraussetzung für das selbstständige Lernen ist jedoch der innere Antrieb, es auch lernen zu wollen. Und Kinder wollen laufen und sprechen lernen, denn alle um sie herum tun das. Wenn wir andere hören oder sehen, springen in unserem Gehirn die sogenannten

Spiegelneuronen an. Diese animieren uns, den anderen nachzuahmen. Das beste Beispiel dafür ist das Gähnen. Interessant ist auch, dass wir uns von einem Gähnen eher anstecken lassen, wenn wir eine persönliche Beziehung zu einem Menschen haben. Wir lernen am meisten von denen, die wir lieben und von denen wir uns geliebt fühlen.

Wir können also davon ausgehen, dass unser Kind alles nachahmen wird, was es von uns oder anderen in seiner Umgebung sieht und hört. Hier wird uns bewusst, dass wir eine enorme Vorbildfunktion haben.

Wie ist das jetzt mit dem Korrigieren?

Die meisten Eltern sagen mir, dass sie ja gar nicht so direkt korrigieren und ihren Kindern nicht sagen: „Das war falsch! So heißt das richtig! Sag es nochmal so!“

Diese Form der Korrektur nennt man direktes Korrigieren/Feedback. Die meisten haben gelernt, indirekt zu korrigieren. Das heißt, wir wiederholen das falsch ausgesprochene Wort oder den fehlerhaften Satz unseres Kindes nochmal richtig. Und zwar so, dass das Kind es gar nicht merken soll.

Ein Beispiel:

Kind: „Mama, ich habe gerade einen Hubschrauber geseht. Direkte Korrektur: „Gesehen, das heißt gesehen!“

Indirekte Korrektur, Variante 1: „Ah, du hast gerade einen Hubschrauber geseht.“ Indirekte Korrektur, Variante 2: „Wo hast du denn einen Hubschrauber geseht?“

Bei Variante 1 verändert man den Satz kaum. Man wiederholt im Prinzip nur das, was das Kind gerade gesagt hat. Man führt das Gespräch in diesem Fall nicht weiter und reagiert nicht auf das, was das Kind gesagt hat, sondern auf das Wie.

Bei Variante 2 wiederholt man das fehlerhafte Wort zwar auch nochmal, führt jedoch das Gespräch weiter.

Doch Beides ist für mich Korrektur, auch wenn es gut „versteckt“ ist.

Mir ist es in den letzten Jahren sehr wichtig geworden, dass ich in gutem Kontakt mit den Kindern bin. Wenn ich jedoch im „Korrekturmodus“ bin, stelle ich mich über das Kind. Ich fokussiere mich auf die Form und nicht auf den Inhalt. Ich gehe in eine Art Lehrerrolle und das merken die Kinder. Dadurch wird Distanz hergestellt.

Außerdem schalten Kinder schnell ab, sobald sie wittern, dass man ihnen etwas beibringen möchte. Lernen funktioniert am besten, wenn wir entspannt sind, Freude haben und uns wohlfühlen. Wir schauen uns gerne etwas von Anderen ab und gehen dann aber auf eigene Entdeckungsreise. Wir wollen es selbst schaffen.

Durch das Korrigieren bringen wir diesen unbewussten und natürlichen Lernprozess durcheinander.

Wieso?

Wie schon erwähnt, folgen unsere Kinder einem unbewussten Plan. Alles hängt voneinander ab. Schritt für Schritt erforschen sie die Welt der Laute, Worte und Sätze und experimentieren mit ihren Erkenntnissen und Fähigkeiten.

Wir wissen nie, in welcher Phase sich ein Kind in seiner Sprachentwicklung gerade befindet und was es im Moment lernt. Man hat zwar mittlerweile erforscht, welche Entwicklungsschritte ein Kind normalerweise nacheinander macht, doch wann diese Schritte von dem Kind gegangen werden, wissen wir nicht. Wir nehmen es oft erst in dem Moment wahr, wenn wir entdecken, dass das Kind jetzt auf einmal etwas kann, was es zuvor nicht konnte.

Wenn wir einer Pflanze beim Wachsen zuschauen, dann beginnt der Prozess erstmal unbemerkt unter der Erde. Das Samenkorn bereitet sich darauf vor, nach oben zu wachsen und sich dann schließlich an der Oberfläche zu zeigen. Klein und zart wagt es sich in die Welt.

Nehmen wir mal an, es ist ein Apfelbaum. Nur weil dieser Apfelbaum noch so klein ist und keine Äpfel trägt, ist da nichts Falsches dran. Wir würden jetzt nicht unbedingt auf die Idee kommen an diesem zarten Pflänzchen zu ziehen, damit es schneller wächst. Wir wissen, es braucht seine Zeit, bis das Pflänzchen groß genug ist, um zum ersten Mal Äpfel zu tragen. Was wir aber vielleicht tun würden: es gießen, die Erde um es herum hacken und sich darüber freuen, wie es immer größer und stärker wird, im Vertrauen, dass zu gegebener Zeit wohlgeschmeckende Früchte daran wachsen werden.

Ich bin der Überzeugung, dass durch das korrigierende Eingreifen die Kinder aus ihrem natürlichen Sprechlernwachstum herausfallen oder zumindest gestört werden. Oft beobachte ich, dass der Forscherdrang erlischt und sie sich ihre Muttersprache mit all ihren Regeln und Ungereimtheiten nicht mehr selbstständig ergründen.

Deswegen ist es mir wichtig, dass wir wieder zurückkehren zu dem Vertrauen, dass unsere Kinder das mit dem Sprechen lernen schon schaffen. (...)

Was kann ich tun, um mein Kind in der Sprachentwicklung gut zu unterstützen?

Es ist wichtig, dass wir darauf vertrauen, dass unsere Kinder die Sprache von ganz allein erlernen. Es ist ein natürlicher Prozess, der unbewusst abläuft und wir dürfen unsere Kinder dabei begleiten.

Jedes Korrigieren ist ein Eingriff in den Prozess, ein Ziehen am Gras, damit es schneller wächst. Das funktioniert nicht und irritiert die Kinder eher.

Aber was können wir dann tun?

Das Naheliegendste ist, dass wir mit unseren Kindern sprechen. Nur das was sie von uns hören, werden sie auch nachahmen können. Das ist logisch.

Da können wir ja eigentlich nicht viel falsch machen, oder doch?

Das Allerwichtigste ist aus meiner Sicht, dass wir uns nicht verstellen.

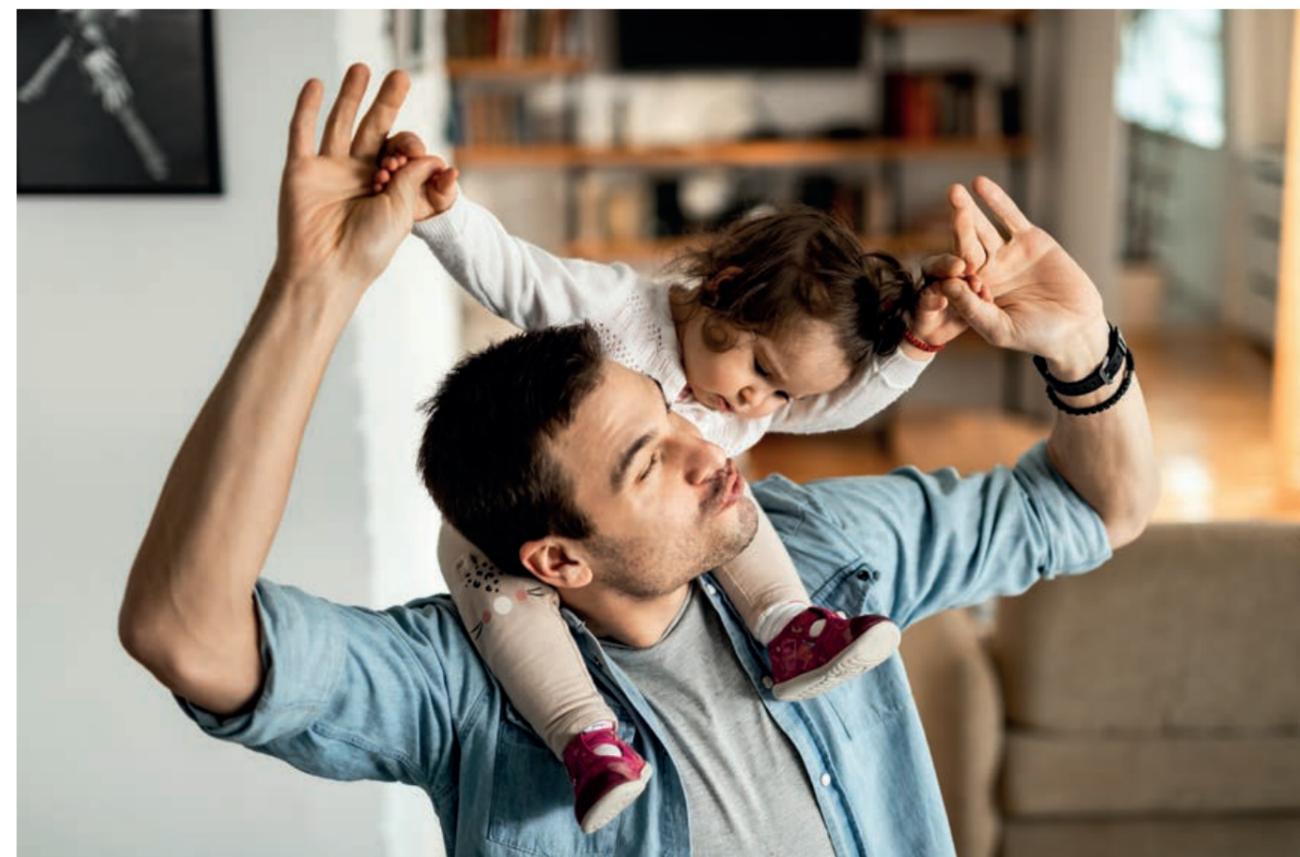
Im ersten Lebensjahr unserer Kinder ist es noch normal, dass wir unsere Stimme etwas erhöhen, wenn wir mit unseren Kindern sprechen. Zumindest im ersten halben Jahr hilft das den Kindern die Sprache besser wahrzunehmen. Verstehen tun sie unsere Worte zwar nicht, aber sie lernen schon einmal den Rhythmus der Sprache kennen und auch den Klang der Laute, die wir verwenden. Danach hat das Erhöhen der Stimmlage jedoch keinen positiven Effekt mehr.

Um den ersten Geburtstag herum erwarten wir die ersten Worte von unserem Kind. Wir fangen eventuell an, einzelne Wörter besonders deutlich und betont, vielleicht sogar langsamer zu sprechen, damit es dem Kind leichter fällt, diese Worte nachzusprechen. Doch oft ist es so, dass gerade die Worte, die wir dem Kind beibringen möchten, vom Kind nicht gesprochen werden.

Welches Wort war bei ihrem Kind das Erste? War es Mama oder Papa? Diese Worte sind sehr leicht auszusprechen, doch viele Kinder entscheiden sich für ein anderes Wort. Eins, das ihr Interesse geweckt hat. Eins, das ihnen wichtig ist. Das kann der Traktor sein, der sich zunächst anhört wie „ado“ oder Ball, der als „ba“ ausgesprochen wird.

Wir müssen mit unseren Kindern nicht anders sprechen als mit Menschen, die schon sprechen können. Wir dürfen ihnen ganz normal begegnen und müssen uns nicht besonders bemühen, denn dann verlieren wir unsere Authentizität. Wir „mutieren“ zu einem Lehrer und das wirkt sich oft negativ auf die Beziehung zu unserem Kind aus.

Wenn wir unseren Kindern etwas beibringen wollen, bekommen diese den Eindruck, es nicht eigenständig lernen zu können und hören





desto mehr können sie erfassen und verstehen. Da darf es gerne etwas komplizierter werden.

Und wie ist das mit dem Dialekt?

Ich rate dazu so zu sprechen, wie es einem entspricht. Wenn ich mit Dialekt groß geworden bin und ich mich konzentrieren muss ohne Dialekt zu sprechen, dann ist das auf Dauer anstrengend und wirkt auch nicht authentisch. Außerdem klingen die Wörter und Sätze, die wir dann versuchen hochdeutsch auszusprechen meist „gekünstelt“. Damit können unsere Kinder nichts anfangen. Also sprechen sie einfach so, wie ihnen der Schnabel gewachsen ist.

Ja, das kann in der Schule für Probleme sorgen, doch für das Sprechen lernen ist es am besten, wenn sie bei ihrer „Muttersprache“ (Dialekt) bleiben.

Apropos Muttersprache!

In vielen Familien wachsen die Kinder zweisprachig auf.

Was ist hier wichtig?

Wie beim Dialekt, sollte jedes Elternteil mit dem Kind in der Sprache sprechen, mit der er aufgewachsen ist. Dort ist er am Sichersten, hat die meisten Wörter, die richtige Aussprache der Laute, verwendet eine korrekte Grammatik und kann somit ein perfektes Sprachvorbild sein.

Hierbei ist wichtig, dass man bei dieser Sprache bleibt, wenn man mit seinem Kind spricht. Viele Eltern sprechen zum einen ihre Muttersprache und wechseln immer wieder auch in die Umgebungssprache. Das ist in Ordnung, wenn das Kind schon beide Sprachen gut spricht, doch bis zum fünften Lebensjahr rate ich dazu, bei seiner Muttersprache zu bleiben. Teilweise kommt es sonst zur Verwirrung und die Kinder sind dann unsicher in beiden Sprachen.

Es wird auch beobachtet, dass Kinder die zwei- oder mehrsprachig aufwachsen, etwas später mit dem Sprechen beginnen.

Sprache ist etwas, was uns miteinander verbindet.

Ich freue mich, wenn wir mit unseren Kindern diesen Schatz entdecken und wertschätzen und mehr und mehr damit spielen, denn Spielen macht Spaß und was uns Spaß macht, lernen wir spielend.

Wenn das Sprechen ins Stocken gerät

Wie sehr hat man sich über die ersten Worte seines Kindes gefreut und über das Anwachsen des Wortschatzes, über die ersten Sätze und den stetigen Fortschritt in der Sprachenwicklung. do - do - doch plötzlich beginnt das Kind zu stottern. Ein Schock für viele Eltern.

Mir ging es jedenfalls damals so, als unser Sohn zu stottern begann. Er war ca. 3½ Jahre alt. Wir waren gerade mitten im Hausbau und er stand auf der Treppe und wollte mir etwas erzählen. Die Worte kamen nur stockend aus seinem Mund, er wiederholte Silben und ohne nachzudenken unterbrach ich ihn mit den Worten: „Kannst du mal bitte normal sprechen?“ Später schämte ich mich über diese Worte. Hätte ich es doch besser wissen können. Schließlich bin ich ja Logopädin.

Etwa 5% aller Kinder zwischen 2 und 5 Jahren stottern eine Zeit lang. Bei den meisten Kindern verschwindet das Stottern von allein und kommt nie wieder. Doch manchmal verfestigt sich das Stottern und wird chronisch.

Warum ein Kind zu stottern beginnt ist immer noch nicht klar. Man geht davon aus, dass es eine genetische Veranlagung gibt. Manche Eltern berichten, dass das Stottern nach einem Schock-Erlebnis begann. Manche sagen, dass die Kinder zu schnell denken und mit dem Sprechen nicht hinterherkommen.

Wie auch immer. Wenn Stottern auftritt ist der Schrecken groß und

Angst macht sich breit, dass das Stottern nicht wieder weggehen könnte. Man malt sich aus, was das für Konsequenzen haben wird, welche Einschränkungen das Kind dadurch haben und wie sich das Stottern auf die Psyche des Kindes auswirken könnte.

Was passiert denn da, beim Stottern?

Beim Stottern ist der Redefluss unterbrochen oder verzögert. Man unterscheidet zwischen Wiederholungen, Dehnungen und sogenannten Blocks.

Bei den Wiederholungen werden Wörter, Silben oder einzelne Laute wiederholt. Es gibt lockere Wiederholungen und „Feste“ (mit Anspannung). Auch die Geschwindigkeit und die Anzahl der Wiederholungen kann sich unterscheiden.

Wenn das Kind nur Worte oder Silben nur wenige Male, in einer moderaten Geschwindigkeit wiederholt, geht man davon aus, dass das Stottern von ganz allein wieder vergeht.

Wenn jedoch nur einzelne Laute, in hoher Geschwindigkeit und mit Anspannung wiederholt werden, kann das ein ungünstiges Anzeichen sein. Ebenso spricht man davon, dass die Gefahr, dass sich das Stottern chronifiziert steigt, wenn das Kind länger als 6 Monate stottert.

All das hat sich jedoch bei meinem Sohn nicht bewahrheitet. Es dauerte circa 1½ Jahre und er stotterte teilweise so stark, dass er kaum noch ein Wort herausbrachte. Mit Erstaunen durfte ich jedoch erleben, dass sich das Stottern nach und nach verringerte. Es gab Phasen, in denen es stärker war und teilweise auch fast nicht mehr hörbar. Die Phasen wurden immer kürzer und die stotterfreien Tage wurden immer mehr. Schließlich verflüchtigte sich das Stottern und heute kann sich mein Sohn daran nicht mehr erinnern.

Viele Eltern fragen sich, was sie denn tun sollen, wenn ihr Kind zu stottern beginnt. Sie möchten ihrem Kind helfen und geben ihm oft Ratschläge wie:

- „Mach Mal langsam!“
- „Hol erst einmal Luft!“
- „Denk nach, bevor du etwas sagst!“
- „Entspann Dich!“

Sind solche Sätze hilfreich?

Wenn uns unsere Kinder etwas sagen oder erzählen, richtet sich für sie der Fokus auf den Inhalt des Gesagten. Sie möchten etwas mitteilen, etwas teilen. Wenn wir darauf mit einem „Sprich langsam!“ reagieren, wird der Fokus auf die Form gelenkt und nicht auf den Inhalt. Das ist für die Kinder oft schmerzhaft. Außerdem bekommt das Kind jetzt noch einen Auftrag. Es muss sich nicht nur auf den Inhalt konzentrieren, sondern soll auch noch aufpassen, dass es nicht zu schnell spricht, erst nachdenkt, sich entspannt usw. Das ist für viele Kinder eine Überforderung und macht es oft noch schlimmer.

Was ist dann sinnvoller?

1. Minimieren Sie den Sprechdruck. Dieser entsteht, wenn man das Kind zum Sprechen auffordert. Dies passiert, wenn wir unser Kind etwas fragen, auf das es mit mehr als „Ja“ und „Nein“

BUCHTIPP

Korrigier mich nicht!
Sprechen lerne ich von selber
Bärbel Koch, epubli; 2. Edition (24. Juni 2018)
144 Seiten 978-3746737249

(...) Korrektur und Kritik kann den Lernprozess stören und dazu führen, dass die Kinder in ihrer Sprachentwicklung stecken bleiben. Dieses Buch soll diese Zusammenhänge genauer erklären und Wege aufzeigen die Kinder in ihrer Sprachentwicklung optimal zu begleiten und zu unterstützen.



antworten muss. Durch das Fragen wird das Kind aufgefordert in diesem Moment und zu einem bestimmten Thema etwas zu sagen. Dies kann beim Kind Sprechdruck auslösen und eventuell auch verstärktes Stottern.

2. Lassen Sie Ihr Kind Sie unterbrechen. Auch wenn man sein Kind dazu erziehen soll, einen nicht zu unterbrechen, wenn man gerade im Gespräch mit einem anderen ist, ist es sinnvoll dies zuzulassen, wenn Ihr Kind stottert. Ansonsten geschieht es, dass sie es auf später vertrösten. Dann soll Ihr Kind zu einem späteren Zeitpunkt erzählen, was es wollte und das löst auch oft Sprech-druck aus.
3. Bleiben Sie ruhig! Oft werden wir unruhig, wenn unser Kind uns etwas erzählt und es dabei heftig stottert. Oft sind wir so mit dem Stottern beschäftigt, dass wir gar nicht mehr so genau hinhören, was unser Kind uns eigentlich sagen möchte. Beobachten Sie sich in diesen Momenten einmal selbst. Wenn Sie spüren, dass Sie sich verkrampfen und den Atem anhalten, dann entspannen Sie sich bewusst und atmen langsam und tief in den Bauch. Wenn Sie etwas sagen, können Sie darauf achten mit ruhiger Stimme und etwas langsamerem Sprechtempo zu reden. Das löst dann beim Kind auch eine Entspannung aus, was sich sicherlich positiv auswirkt.
4. An Tagen, an denen das Stottern sehr stark ist, empfiehlt es sich das Sprechen so gut es geht zu minimieren. An solchen Tagen darf es einfach einmal etwas ruhiger zugehen. Es muss nicht immer gesprochen werden.

Es ist sehr hilfreich, wenn alle Menschen, die mit Ihrem Kind zu tun haben, diese vier Tipps beherzigen. Ich hatte damals alle Verwandten, Freunde und Erzieher*innen darüber informiert und um Mithilfe gebeten. Gerade im Kindergarten ist es wichtig, dass die Erzieher*innen bescheid wissen und auch sofort einschreiten, falls es zu Hänseleien oder Nachäffen kommen sollte.

Das Wichtigste finde ich ist, dass wir unserem Kind vermitteln, dass alles ok mit ihm ist.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Kind bewusst wahrnimmt, dass es nicht mehr normal sprechen kann und vielleicht auch darunter leidet ist es gut, wenn Sie mit Ihrem Kind darüber reden. Stottern kann nämlich auch Angst machen. Schließlich war bis vor Kurzem noch alles in Ordnung und dann auf einmal kann man nicht mehr so reden wie sonst immer.

Sie können Ihrem Kind sagen, dass das Stottern bei manchen Kindern auftritt, für eine Zeit lang dableibt und dann auch wieder vergeht. Sagen Sie ihm, dass sie ihm zuhören, egal wie lange es dauern wird. Wenn das Stottern einmal sehr stark sein sollte, ist es gut, wenn Ihr Kind weiß, dass es in Ordnung ist, wenn es nicht weiterspricht und es zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal versucht. Bestimmt geht es dann besser.

Wenn Sie sich große Sorgen machen und Ihr Kind sehr leidet, rate ich immer zu einer Abklärung bei einem*r Logopäden*in.

Was mir noch wichtig ist. Der Kontakt zum Kind steht immer im Vordergrund. Das gemeinsame Erleben ist von unschätzbarem Wert.

Ich wünsche Ihnen und Ihrem Kind viele wundervolle Sprachmomente.

Bärbel Koch, Logopädin

info@logopaedie-bkoch.de • www.logopaedie-bkoch.de

Mit freundlicher Genehmigung zur Veröffentlichung von der Autorin.

Dieser Artikel ist in 4 Teilen in der Zeitschrift "Mit Kinder wachsen" mit dem Titel "(In) Worte fassen" erschienen.

BEITRAG UNSERER PIKLER PÄDAGOGIN

Nicht nur Kinder lernen fürs Leben

Elternschaft und Piklerpädagogik

Erziehung, oder besser noch Begleitung des Kindes, entsteht automatisch sobald man zu Eltern wird. Doch wie kann man wissen, wie sich unser Umgang mit unseren Kindern auf ihr späteres Leben auswirkt? So manches stellt man in Frage, spätestens dann, wenn man das Gefühl hat, dass nicht alles so rund läuft wie man es sich vorgestellt hat.

Viele interessante Artikel unserer Pikler Pädagogin finden Sie auf: www.liewensufank.lu

Eine kleine Zeitreise

„Wie entwickelt sich mein Kind? Wie möchte ich mein Kind begleiten, oder habe ich Ziele für mein Kind? Welche Ziele habe ich? Welche Phasen wird es durchlaufen? Wie verhalte ich mich als Elternteil in den verschiedenen Zeiten der Kindesentwicklung? Wie lange dauert es überhaupt, bis die Gehirnentwicklung abgeschlossen ist?“ Stelle ich mir zum Anfang eines neuen Lebens diese Fragen?

Nun sind meine Kinder schon länger aus dem Haus, dennoch lerne ich auch heute noch sehr viel durch sie hinzu. Es kommen mir stets noch Fragen auf, die ich dann reflektiere und eventuell mit meinen Kindern bespreche, wie sie darüber denken und wie ihre

Sicht dazu ist. Mir ist es sehr wichtig, einen respektvollen Umgang mit ihnen zu pflegen.

Ob ich mir damals, als sie noch klein waren, schon Gedanken gemacht habe, wie ich meine Kinder begleiten möchte? Ich denke eher nicht. Doch vielleicht war mir das in meinem Unterbewusstsein schon früh klar. Vor etlichen Jahren konnte ich meinen Wunsch, den ich für meine Kinder damals hatte, endlich ausdrücken. Ich wünschte mir für sie ein selbstständiges, autonomes Leben, gefüllt mit ihren Ideen und Gedanken. Das bedeutete und bedeutet auch heute noch für mich, dass ich versuche, sie mit meiner Liebe aufwachsen zu lassen und mich eigentlich noch immer überraschen lasse, wo ihre Interessen liegen, was sie gerne machen möchten und wie sie sich entwickeln. Es ist für mich natürlich auch wichtig, ihnen in ihren jeweiligen Situationen Feedback zu geben. Heute erhalte ich selbstverständlich noch mehr Antworten auf meine Fragen von ihnen, mit denen ich etwas anfangen kann (oder auch nicht).

Als meine Kinder klein waren, habe ich tatsächlich versucht, die Umgebung mit ihren Spielgegenständen zu gestalten, und sie konnten von Beginn an "ihr Spiel spielen". Uns begleitete ein gewisser

Alltagsrhythmus, der relativ entspannt war, bis zu dem Moment, als ich anfang zu arbeiten. Das bedeutete für mich eine unglaubliche Organisation des alltäglichen Lebens, und ich denke, so geht es vielen Eltern in der heutigen Zeit. Früher haben die Mütter öfter im eigenen Haus gearbeitet und nicht, wie es seit den letzten Jahren ist, außer Haus.

Doch eigentlich geht es um die Frage, ob gewusst ist, wie das, was den Kindern in frühen Jahren an Bindung und Beziehung gegeben wird, sich auf ihr späteres Leben auswirken kann?

Dabei stelle ich mir auch noch die Frage, wie viel Förderung und welche Art von Förderung sich später auf mein Kind wie auswirken. Viele Faktoren spielen bei der Entwicklung des Kindes eine Rolle, nicht nur die Beziehung, sondern auch die Art und Weise, wie wir mit dem Kind umgehen. Diese Thematik hängt für mich auch mit der Beziehungsarbeit zusammen.

Es ist schon sehr lange bekannt, dass eine bindungs- und beziehungsorientierte Erziehung (bzw. eher Begleitung) das Beste

für das Kind ist, damit es im späteren Leben aller Wahrscheinlichkeit nach sicher und gestärkt seine eigenen Wege gehen kann. Eine gesunde Beziehung beinhaltet gerade in den späteren Jahren, dass unsere Kinder Vertrauen zu uns haben werden und sich an uns wenden können, falls bei ihnen gerade etwas nicht gut läuft.

In jüngeren Jahren, sicher in den ersten drei Jahren, bedeutet es, dass das Kind so akzeptiert werden möchte, wie es ist – und das gilt sicher nicht nur für die ersten drei Jahre, sondern eigentlich immer. Die ersten drei Jahre sind jedoch wichtig für den Aufbau einer gesunden Beziehung zu den Eltern und möglicherweise anderen Betreuungspersonen. Das Kind möchte, auch wenn es mal nicht "lieb" ist, schlägt oder beißt, zumindest wohlwollendes Feedback erhalten und nicht mit Schuldgefühlen und/oder Kritik belastet werden. Denn dann fühlt es sich abgelehnt und nicht wirklich gesehen. Sollte ein Kind mal nicht "lieb" sein, hat es meistens einen Grund, den wir als Erwachsene herausfinden dürfen, damit wir Verständnis für das Verhalten aufbringen können. Das bedeutet nicht, es gutzuheißen.

Junge Kinder lernen durch die Gegenwartssprache zu verstehen, was gerade geschehen ist.

"Du hast Julia geschlagen, das tut ihr weh, und jetzt muss sie weinen. Ich möchte nicht, dass du ihr weh tust", oder einfach nur: "du hast ihr wehgetan, jetzt weint sie".

Kinder haben selbst ein großes Empathievermögen. In manchen Büchern steht, dass diese Eigenschaft sich etwas später entwickelt, doch ich sehe sie in meinen Kursen schon recht früh. So merken sie z.B. selbst, wann sie einen "Fehler" gemacht haben, und versuchen oft, ihn wieder auszugleichen, nur halt nicht immer. Sollte es sehr schlimm sein, was geschehen ist, entschuldigt sich der Erwachsene für das Verhalten seines Kindes beim anderen Kind, doch es wird nicht verlangt, dass das Kind sich entschuldigt. So kann das Kind frei von dem Verhalten des Erwachsenen lernen und wird es wahrscheinlich als Heranwachsender selbst so handhaben, wie es ihm entspannt vorgelebt wurde. Sollte es dennoch bei dem älteren Kind nicht so sein, bedarf es einer Diskussion darüber, mit Erklärungen über das Warum und Wieso. Diskussionen können im jungen Alter vermieden werden, später werden sie jedoch umso mehr benötigt. Ab einem gewissen Alter möchten Kinder die Welt besser verstehen, dazu gehört auch: das Diskutieren und sicher auch eine

gewisse Streitkultur zu erlernen.

Jüngere Kinder sind, wie auch wir, Lernende im Leben. Sie benötigen Zeit, um unsere Erwartungen kennenzulernen und ihnen freiwillig zu folgen. Wir lernen in dieser Zeit wahrscheinlich auch sehr viel über uns selbst dazu. Auch unsere Grenzen werden deutlich spürbarer für uns.

Übrigens ist die Gehirnentwicklung eines Kindes/ Jugendlichen/ jungen Erwachsenen erst mit 26 Jahren abgeschlossen, sodass erst ab dem Alter sichtbar werden kann, wie sich die Erziehung (eher noch Begleitung) durch uns auf den jungen Menschen ausgewirkt hat. In den Jahren dazwischen gibt es sehr viele Phasen, die das Kind durchläuft und alle Beteiligten manchmal an ihre Grenzen führen. Auch in schwierigen Phasen möchte das Kind stets geliebt und von seinen Eltern akzeptiert werden.

Eine gesunde Beziehung bedeutet für mich eine Zeit, in der das Kind seine Phasen, die es wegen seiner Gehirnentwicklung durchläuft, in Ruhe und Gelassenheit ausleben darf.

Man weiß heute natürlich, dass auf jeden Fall eine gesunde Bindung zur Vertrauensperson dem Kind Vertrauen in die Welt gibt. Und durch das gute Miteinander in der Familie lernen die Kinder Empathie, Resilienz, Durchhaltevermögen, Konzentration und ein gutes soziales Miteinander.

Das Kind entscheidet sich zum Beispiel in meinen Kursen selbst, wann es den elterlichen Schoß verlassen möchte, um zu spielen. Es entscheidet im Leben selbst, wann es später ausziehen möchte. Die Verantwortung, die zunächst komplett bei den Eltern liegt, verändert sich mit zunehmendem Alter, bis der junge Erwachsene die volle Verantwortung für sein Leben selbstständig trägt.

Die Zeit bis dahin ist nicht immer einfach. Die Kinder möchten mehr eigenständig machen und entscheiden, und das ist nicht immer im Sinne der Eltern.

Wo, wann und wie kommuniziere ich mit meinem Kind, das mit seinem Wunsch gerade zu weit von meinem entfernt ist, und wie spreche ich das Kind/den Jugendlichen/den jungen Erwachsenen in den verschiedenen Altersspannen an?



Kinder brauchen in jedem Alter den Halt ihrer Eltern, um zu wachsen und zu ihrer Autonomie zu finden.

LITERATUR ZUM THEMA

Leitwölfe sein: Liebevolle Führung in der Familie
Jesper Juul, Beltz 11. Edition 2016, 232 S., ISBN: 978-3407865038
Auch als Hörbuch erhältlich.



Ich, Du und Wir - Frühes soziales Lernen in Familie und Krippe
Anna Tardos und Anja Werner Wiese – Pikler Gesellschaft Berlin 2011, 112 S. ISBN 978-3980843188



Liebe und Eigenständigkeit - Die Kunst bedingungsloser Elternschaft jenseits von Belohnung und Bestrafung
Alfie Kohn, Cordula Kolarik, Arbor 2010, 304 S. ISBN: 978-3867810159.



Kelterberg 15
L-6830 BERBOURG

Tel.: 28208289
info@sweetcotton.lu

facebook.com/sweetcotton.lu
letzshop.lu/sweetcotton



- Tragehilfen, -tücher & -zubehör
- moderne Stoffwindeln & Beratung
- Bio Babykleidung (auch Wolle & Wolle/Seide)
- Barfußschuhe
- Spielzeug (Grimm's, WayToPlay, Stapelstein, Kletterdreiecke uvm.)
- Luxemburgische Kinderbücher
- Stillkissen, waschbare Stilleinlagen, Stillketten,...
- feste Shampoo's
- Stoffbinden
- Edelstahl-Flaschen, Food Pots & Brotdosen
- Buggy's, Reboarder, Babyschalen, Autositze
- Geburtslisten
- & vieles mehr ♥



Wann sollte ich Abstand halten? Wann sollte ich wie welche Fragen stellen, und wann gebe ich eine klare Auskunft und setze meine Grenzen deutlich ab?

"Kinder brauchen in jedem Alter den Halt ihrer Eltern, um zu wachsen und zu ihrer Autonomie zu finden."

Alice Miller schreibt in einem ihrer Bücher (Zitat aus "Ich, du und wir") zum Beispiel, dass Jugendliche, die mit Laissez-faire oder in Autorität erzogen wurden, später beide unsichere Erwachsene werden. Ihnen fehlt der Halt, die sichere Bindung an die Eltern und die ehrliche, klare Kommunikation im Dialog. Alice Miller hat dies vor Jahrzehnten geschrieben, doch es ist immer noch sehr aktuell. Sie schreibt vom "Halt geben und loslassen", sowie über "die Klarheit in der Kommunikation".

Heute ist oft ein freundschaftliches Verhältnis zwischen Kind und Eltern zu beobachten, was an sich ja nicht schlecht ist, doch möchten die Kinder eine gewisse Klarheit von den Eltern bekommen, um zu wissen, wie die Welt funktioniert. Jesper Juul schreibt über die Leuchttürme, die Eltern für ihre Kinder sind.

Beides sagt für mich aus, dass die Beziehung und das dadurch gewonnene Vertrauen der Kinder in den Erwachsenen

ihnen den nötigen Halt gibt, um die schwierige Zeit des Heranwachsenden zu meistern. Freunde finden sie außerhalb des Hauses, zuhause finden sie ihre Leuchttürme, ihre Richtungsweiser, ihre Vertrauensbasis, ihre Reibungsfläche und vieles mehr. Natürlich stellen sie ab einem gewissen Alter vielleicht auch die Beziehung zu ihren Eltern in Frage, bzw. ihre Eltern an sich. Für mich persönlich dürfen sie das natürlich tun. Denn wie soll man sonst erwachsen werden, wenn man die Vertrauenspersonen nicht auch mal unter die Lupe nehmen darf? Wenn ich so zurückblicke, weiß ich, dass ich mir viele Fragen am Anfang nicht gestellt habe.

Ich genieße inzwischen den stetigen Aufbruch in etwas Neues. Denn jedes Jahr, sogar jeden Tag gibt es etwas Neues zu lernen. Für mich bedeutet es, offen für das Neue zu sein, denn wenn ich nicht offen bin und es Zulassen kann, kann ich nichts von meinem Gegenüber, meinen Kindern, sehen.

Das sind ein paar persönliche Erfahrungen, die ich gemacht habe und machen durfte.



Claudia Goudemond

Bewegungspädagogin, Pikler-Pädagogin und Mitarbeiterin der Initiative Liewensufank.

PIKLER KURS "SPIELRAUM"

Für die Persönlichkeitsentwicklung des Kindes ist ein nicht angeleitetes, freies, selbstständiges Spiel von unermesslicher Bedeutung. Kinder finden eine ihrem Alter angepasste Umgebung vor, in der sie ihrem Interesse nach Bewegung, Spiel und Ruhe nachkommen können. Am Anfang einer jeden Stunde wird das Kind in den Armen von Mutter oder Vater gehalten. Spüren die Eltern, dass das Kind aktiv sein möchte, legen sie es in Rückenlage vor sich auf den Boden. Durch die Nähe eines Elternteiles wird dem Säugling Sicherheit und Geborgenheit vermittelt. Aus der Rückenlage heraus findet der kleine Mensch leicht und ohne Druck in sein Spiel. Er selber entscheidet, womit er wo spielen möchte.



Zielgruppe: Eltern mit Babys/ Kleinkinder von 3-24 Monaten

Veranstaltungsorte: Echternach, Itzig, Grosbous, Beles...

Genaue Termine und Anmeldung auf www.liewensufank.lu

Leser-Ecke // Coin des lecteurs:trices

Schreiben Sie uns, wenn Sie Anmerkungen haben oder Ihre eigenen Erfahrungen mitteilen möchten. Wir freuen uns über einen lebendigen Austausch!

info@liewensufank.lu

// N'hésitez pas à nous envoyer vos remarques ou à nous faire part de vos expériences, de votre vécu. Nous avons hâte d'avoir un échange vivant!

info@liewensufank.lu

Dies & Das

Sweetcotton ist umgezogen!

"Gegründet wurde Sweetcotton in 2015 von mir und meiner Schwester und war zu der Zeit das erste Geschäft dieser Art. Die Idee ein genau solches Geschäft zu eröffnen, entstand nach meinem bestandenen Studium als ganzheitliche Ernährungs- und Gesundheitsberaterin. Um-

welt und gesunde Ernährung waren mir schon vorher wichtig - unterschätzt hatte ich jedoch bis dahin, wie viele Schadstoffe der Mensch auch über die Haut aufnimmt. Ich war daraufhin entsetzt über beispielsweise die Inhaltsstoffe der meisten (Baby-)Pflegeprodukte oder die Chemie in herkömmlichen Wegwerfwindeln.

Nach der erfolglosen Suche nach einem Babyfachgeschäft in Luxemburg mit biologischen, nachhaltigen und schadstofffreien Produkten, sowie Stoffwindeln und Tragehilfen, eröffnete ich mit meiner Schwester einen solchen Laden in Echternach. Nebenbei habe ich eine Ausbildung zur Stoffwindelberaterin gemacht.

Ende 2019 ist meine Schwester aus dem Geschäft ausgestiegen, da ihr die Zeit fehlte und ich übernahm das Geschäft alleine, mit meinem damals 3 Monate alten Tragling. Später ist dann mein Mann in das Geschäft mit eingestiegen.

Unser Produktsortiment wurde immer breiter und irgendwann wurde der Platz einfach zu knapp in Echternach. So kam, dass wir Anfang des Jahres nach Berbourg (nur etwa 10 Minuten Autofahrt von Echternach) in ein etwas größeres Lokal umgezogen sind. Ein weiterer Vorteil sind hier die privaten Parkplätze vor der Tür!

Wir sind ein Familienunternehmen und stehen immer persönlich in Kontakt mit unseren Kunden. Ich denke vor allem dies macht unsere Arbeit so schön und Sweetcotton besonders. Jeder Mensch und jedes Baby sind uns wichtig, wir helfen wo wir können, freuen uns

über Austausch, über jede Geburtsgeschichte die uns anvertraut wird, Erfahrungsberichte, lernen von unseren Kunden dazu und dürfen wiederum vieles weitergeben und manchmal in Entscheidungen bestärken. Wir stehen all unseren Kunden, auch dem Kauf, immer gerne mit Rat und Tat zur Seite! Kauft man z.B. bei uns eine Stoffwindelausstattung, geht dies mit einer kostenfreien Beratung einher und wir sind auch danach da und finden Lösungen, falls es irgendwelche Fragen oder mal Probleme, wie z.B. eine auslaufende Windel gibt.

Alle unsere Produkte sind mit größter Sorgfalt geprüft und wir benutzen sie selbst für uns und unsere Kinder. Der Einfachheit halber gibt es die meisten unserer Produkte auch online. Gemeinsam mit den Eltern stellen wir gerne Geburtslisten auf, bieten darüber hinaus aber auch Geburtstagslisten.

Wir freuen uns Euch in unserem Laden zu empfangen, zu beraten und zur Seite zu stehen."

Ciska & Andy • letzshop.lu/sweetcotton
Siehe auch die Anzeige auf der linken Seite.



Therapeutische Frauenmassage



www.kine-lenoir-schaefer.lu

Betreuung und Begleitung bei

- Senkungsbeschwerden
- Beschwerden rund um die Menstruation und den Zyklus
- Kinderwunsch
- Schwangerschaft

- Schwangerschaftsbeschwerden
- hormonellen Störungen
- Endometriose
- Myomen und Zysten
- Wechseljahresbeschwerden



Standort Junglinster

I, Rue Dr. René Koltz
L-6149 Junglinster
T (+352) 26 78 08 91

Standort Senningerberg

34, rue du Grünwald
L-1646 Senningerberg
T (+352) 26 78 08 06



M info@kine-lenoir-schaefer.lu

CONTRIBUTION D'UNE INFIRMIÈRE PÉDIATRIQUE,
THÉRAPEUTE PSYCHO-CORPORELLE

Le syndrome du bébé secoué

Un thème pas assez abordé à mes yeux et pourtant cela pourrait arriver à tout le monde.

J'ai travaillé pendant longtemps en réanimation où les bébés secoués étaient admis. Malheureusement ces enfants gardaient tous des séquelles d'handicap graves voire ne survivaient pas. Lorsque je travaillais dans ce service j'étais dans une grande incompréhension face à ces situations. Je me demandais comment on pouvait faire une chose pareille? Et depuis que je suis devenue moi-même maman je vois tout d'un autre œil.

L'éducation à la santé est primordiale pour la prévention du bébé secoué car si intellectuellement on sait déjà que si on secoue son bébé il y a des conséquences graves, notre corps intègre ces informations et le risque diminue. Entendre son bébé qui pleure encore et encore n'est pas chose facile! Cela nous met dans un sentiment d'impuissance, on peut se sentir dépassé et si on rajoute à cela la fatigue la situation peut vite nous paraître insurmontable. Tous ces sentiments sont humains! Comme c'est humain pendant des fractions de secondes d'avoir des pensées négatives sur

son enfant. Osez mettre des mots dessus, vous verrez vous n'êtes pas seules!

Si votre bébé pleure beaucoup et que vous n'arrivez pas à le calmer même après l'avoir nourri, câliné, bercé, porté, massé, changé la couche, chanté une berceuse, etc... la meilleure chose à faire est de le poser dans son lit, dans un endroit où il est en sécurité en lui expliquant que vous êtes à bout et que vous avez besoin d'une pause. Dites-lui: «je te dépose ici pendant quelques minutes, je vais sortir pour me calmer voire appeler quelqu'un; je reviens après.» Je me répète: partagez votre vécu avec votre partenaire, votre entourage et acceptez qu'il garde votre enfant un peu.

Je reviens à ma phrase d'avant où j'étais dans l'incompréhension devant le syndrome du bébé secoué. Comme déjà mentionné, depuis que je suis devenue maman je comprends avec mon cœur que si un parent secoue son bébé il ne voulait pas lui faire du mal volontairement. On est dans une telle fatigue et im-

puissance que cela peut être un simple réflexe pour calmer son bébé. Mon premier enfant a pleuré énormément et pendant de longues périodes et cela pendant des semaines. Si intellectuellement je n'avais pas été sensibilisée cela aurait pu m'arriver... car j'étais à bout! Ce qui m'a beaucoup aidé à traverser ces pleurs, c'est dès que j'avais de la visite ou que papa rentrait je passais le relais. Je m'écrivais aussi des mots sur le tableau de ma cuisine où je passais régulièrement comme par exemple: amour; bienveillance envers moi-même; légèreté; respire. Oui la respiration aide beaucoup, prendre conscience de comment j'inspire et j'expire. Ou encore de sentir le contact de ses pieds avec le sol, toutes ces petites choses ensemble vont nous aider à traverser cette période plus facilement.

Winnicott parle «d'une mère suffisamment bonne» ce qui est pour moi une réalité: une mère voire un père parfait n'existe pas!

Être parents est un apprentissage et un challenge de tous les jours.

Les erreurs font parties de notre parcours, ce qui compte est comment je réagis dessus.

Rita Laera

Infirmière pédiatrique,
thérapeute psycho-corporelle

PRISE DE POSITION SUPPLÉMENTAIRE

Le travail de l'Initiativ Liewensufank en matière de prévention contre le syndrome du bébé secoué

Le thème du bébé secoué n'est pas assez abordé et nous ne sommes pas assez conscients que cela pourrait arriver à chacun d'entre nous. Rita a bien raison.

Pour contribuer activement à la prévention du syndrome du bébé secoué, l'Initiativ Liewensufank agit sur plusieurs plans:

Dans nos **cours de préparation à l'accouchement et à la parentalité**, les parents reçoivent beaucoup d'informations sur les pleurs du bébé, comment les calmer ou les accompagner. Les responsables du cours parlent du syndrome du bébé secoué et de ses conséquences. Le groupe de futurs parents discutent ensemble comment prévenir le plus possible l'épuisement des parents et comment et où demander de l'aide en cas de besoin. Comprendre l'importance de prendre soin de soi-même durant la période intense après la naissance facilite la recherche d'aide.

Notre **Baby Hotline** peut être appelé tous les matins par les parents. Ce service gratuit fournit aux parents un moyen d'être écouté et d'être informé. Ils peuvent parler de leurs difficultés et reçoivent les premières aides par téléphone.

Nos **consultations d'accompagnement de crise** peuvent être demandées par les parents dans beaucoup de situations difficiles autour de la grossesse et de la parentalité, ou dans d'autres situations telles qu'un bébé qui pleure beaucoup ou des parents épuisés. Ces consultations permettent un soutien rapide auprès des familles et une mise en place d'aides et d'informations en vue d'une amélioration.

Les conseillères de la Baby Hotline

Questions ou incertitudes autour de ce sujet? Contactez-nous (gratuitement) au : 36 05 98

Les parents peuvent obtenir une aide professionnelle et bienveillante dans leur maternité, à l'hôpital ainsi qu'auprès de leur sage-femme.

AUTRES POINTS DE CONTACT AU LUXEMBOURG

Initiativ Liewensufank www.liewensufank.lu Baby Hotline	36 05 98
Familljen – Center www.familljencenter.lu	47 45 44
Office national de l'enfance (ONE) www.officenationalenfance.lu	24 77 36 96
Elterentelefon www.kjt.lu	26 64 05 55
Ligue médico-social www.ligue.lu	22 00 99 88
CFFM www.fed.lu	49 00 51 1
Eltereschool www.kannerschlass.lu	59 59 59 59
Mamerhaff www.mamerhaff.lu	26 31 12 24



CONSULTATION À L'INITIATIV LIEWENSUFANK

Accompagnement de crise

Pour parents de bébés et petits enfants jusqu'à 3 ans, qui ont des problèmes avec leurs enfants ou se sentent débordés. Pour femmes enceintes qui ont des incertitudes et des peurs.

L'accompagnement de crise peut aider :

- En cas de **grossesse problématique** à cause d'un risque d'accouchement prématuré ou pour d'autres raisons
- Si une future maman a **peur** de l'accouchement ou des défis de la vie avec un nouveau-né
- Si un **bébé pleure** chaque jour pendant des heures et ses parents ont du mal à le consoler
- Si **bébé dort très mal**, a des problèmes pour s'endormir et se réveille très souvent
- Si une maman a vécu une **grossesse problématique** et si elle a l'impression que cette expérience influence la relation avec son enfant
- Si après un **accouchement difficile** une maman a l'impression que cette expérience a toujours un impact sur elle et sur son enfant
- Si un enfant montre des **troubles alimentaires** et que les parents ont besoin d'aide
- Si un **bambin est très agité**
- S'il **dort „toujours“ très mal**
- Si un vrai cercle vicieux de **désespoir et d'épuisement** s'installe
- Si les parents ont déjà „tout“ essayé et rien ne fonctionne
- Si aucune perspective n'est visible pour l'avenir
- Si des **sentiments négatifs à l'égard de l'enfant** s'installent
- Si les parents ont **besoin d'empathie et d'aide concrète**
- S'ils aimeraient enfin retrouver leur équilibre et passer de beaux moments avec leur enfant.

L'accompagnement de crise

- Est une intervention à court terme
- Offre de l'aide et du soutien en cas de crise
- Vous aide à vous détendre et à reprendre conscience de vous-même
- Vous permet de retrouver votre équilibre
- Fait renaître de l'espoir.

Les rendez-vous individuels pour les parents et leurs bébés ont lieu habituellement dans nos locaux à Itzig, Betzdorf ou Grosbous et durent environ 1 heure par séance (max. 10 séances).

www.liewensufank.lu/fr/consultation/de-krisenbegleitung



BEITRAG DES CNAPA (CENTRE NATIONAL DE PRÉVENTION DES ADDICTIONS)

Always connected - Aufwachsen mit Medien

Smartphone, Tablet & Co sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken und schon gar nicht aus dem unserer Kinder. Sie wachsen mit den Medien auf und viele können „swipen“ bevor sie sprechen können. Eltern machen sich allerhand Gedanken darüber, ab welchem Alter und wie viel Bildschirmzeit eigentlich angemessen sind. Viel wichtiger ist es sich als Eltern bewusst zu werden welchen Einfluss zu viel und zu früher Medienkonsum auf die Entwicklung unserer Kinder haben kann.

Was ist eigentlich zu früh?

Serge Tisseron¹ und Paula Bleckmann² u.v.m., die sich mit dem Thema beschäftigt haben, sind sich darüber einig, dass Kinder vor dem Alter von 3 Jahren idealerweise keinen Bildschirmen ausgesetzt werden sollen. Viele Eltern sind sich jedoch nicht bewusst, dass sie die gesunde Entwicklung ihrer Kinder stören, wenn sie diese zu früh und zu viel mit Bildschirmen konfrontieren.

Welche Entwicklungsaufgaben sind damit gemeint? Im Nachfolgenden werden die Wichtigsten benannt und kurz erläutert.

Bindung

Die ersten Lebensmonate und -jahre sind am wichtigsten für den Aufbau von einer sicheren Bindung, die es dem Kind späterhin ermöglichen wird, sich gesund zu entwickeln.

Was braucht Ihr Kind dazu? Mindestens eine vertraute Bezugsperson, die adäquat auf die Bedürfnisse des Kindes antworten kann. Stellen Sie sich vor, dass Sie in wichtigen Momenten des Bindungsaufbaus durch Blickkontakt, einfühlsames Sprechen, Aufmerksamkeit (wie z.B. beim Stillen oder Spazierengehen) von Ihrem Smartphone abgelenkt werden. Welche Botschaft könnte dies nun an Ihr Kind senden? Genau, das Handy ist wichtiger/interessanter als ich.

Daher unser Vorschlag: Wenn sie Zeit mit Ihrem Kleinkind verbringen, legen sie ihr Handy weg, schalten sie den Fernseher aus, seien

sie ganz fokussiert auf ihr Baby. Das braucht es jetzt am meisten – Ihre ganze Aufmerksamkeit.

Konzentration

Es gibt zwei Formen der Aufmerksamkeit (reflexive/aktive). Die reflexartige Aufmerksamkeit ist angeboren. Dies lässt sich an der Anziehungskraft von Bildschirmen bei Babys gut erkennen. Zum Lernen und zur aktiven Konzentration braucht man aber die aktive Aufmerksamkeit, die erlernt werden muss. Wird die passive, aber zu früh und zu viel gefördert kann es zu Konzentrationsschwierigkeiten führen. Experten aus aller Welt warnen vor dem Impact der nicht interaktiven Bildschirme auf unsere Konzentrationsfähigkeit.

Wie kann man also diese Konzentration wieder fördern?

Unser Vorschlag: Indem man die Bildschirme ausschaltet und sich neuen aktiveren Beschäftigungsaufgaben widmet, wie z.B. Wolken zählen, ein Buch balancieren, Kim-spiele, puzzeln, (aus-)malen, basteln, usw.

Sehkraft

Was passiert, wenn kleine Kinder viel Zeit passiv vor Bildschirmen verbringen?

Die Sehmuskel werden zu wenig beansprucht, und das führt dazu, dass diese erschlaffen. Was wiederum auch den Sehnerv beeinträchtigt und somit Kurzsichtigkeit entstehen kann. Zuviel Zeit vor den Bildschirmen schadet den Augen.

Unser Vorschlag: weniger Bildschirme und mehr in die Natur, da werden unsere Sehmuskulatur und Nerven am besten stimuliert.

Frustrationstoleranz und Emotionsregulation

Viele Eltern haben die Erfahrung gemacht, dass Bildschirme eine gute Ablenkung sind und oft als Beschäftigung und Ablenkung genutzt werden. Aber Vorsicht! Werden aufgebrachte, quengelige Kinder mit Bildschirmzeit belohnt, respektiv abgelenkt, wird den Kindern nicht ermöglicht eigene Ressourcen zur Ablenkung und vor allem zur Eigenregulierung der Gefühle zu entwickeln.

Unser Vorschlag: Langeweile fördern!!! In der Langeweile wird die Kreativität freigesetzt. Eigene Talente und Ressourcen werden entdeckt und die Kinder erleben ihre Selbstwirksamkeit.

Motorik und Feinmotorik

Kreative Applikationen zum Ausmalen oder zum Puzzeln lösen kennen wir alle. Auch wird uns von den Betreibern versprochen, dass die Nutzung so früh wie möglich beginnen sollte und dies die Kompetenzen der Kinder fördern wird. Um aber Handfertigkeiten und die Fein- und Grobmotorik zu erlernen, muss das Kind die Welt zuerst mit all seinen 5 Sinnen erleben und erfahren. Dieses Erleben der realen Welt fördert die eigene Körperwahrnehmung und ein gutes Körpergefühl.

Unser Vorschlag: Geben Sie ihren Kindern altersgerechte Herausforderungen, die es in der realen 3D Welt bewältigen soll. Aber: wir wollen Sie ja nicht gleich überfordern. Lassen Sie ihr Kind auch mal im Dreck spielen, auf einen Baum klettern, usw....

Sprachentwicklung

Kein Kind lernt mit einer Applikation auf einem Bildschirm das Sprechen, auch wenn dies wiederum von Anbietern angepriesen wird. Dazu benötigt es immerhin noch Menschen und zwischenmenschlichen Kontakt. Mimik, Gestik, Gefühlsausdrücke und Blickkontakt werden nicht über Bildschirme vermittelt. Die Muttersprache beinhaltet weit mehr als nur Sprachkenntnisse, es ermöglicht den Kindern auch Gefühle des anderen kennenzulernen und diese dann auch bei sich einzuordnen.³

Unser Vorschlag: Sprechen Sie so viel wie möglich mit ihrem Kind. Sagen Sie Ihm/Ihr was sie sehen, fühlen, so oft wie möglich und dies in jeder ach so banalen Alltagsaufgabe. Zum Beispiel: Kochen Sie gemeinsam und benennen Sie alles, was sie sehen und tun.

Suchtgefährdung

Das Smartphone hat ein sehr hohes Suchtpotential. Wieso? Da wir das Handy aus vielen Gründen nutzen (Beschäftigung, Spaß, Kommunikation, Ablenkung...) wird unser Belohnungszentrum im

Gehirn aktiviert. Betrachten wir das aus der Sicht der Kinder. Wie schon oben genannt, beruhigen die Bildschirme ein quengeliges/frustriertes/trauriges Kind mit sofortiger Wirkung. Ist doch großartig, oder? Nein, ist es auf lange Sicht eben nicht. So verhindert das Kind nämlich sich zu autoregulieren und lernt, dass man negative Gefühle quasi auf Knopfdruck verdrängen kann.

USE it or LOOSE it!!!

Kinder werden mit Milliarden von Gehirnzellen (Neuronen) geboren. Diese werden jedoch sehr schnell (in den ersten Monaten-Jahren) wieder abgebaut und nur diejenigen werden bleiben, die auch genutzt werden. So werden also die Weichen für eine spätere Hirnentwicklung gelegt. Sie können sich jetzt vorstellen, mit alledem was Sie in diesem Artikel gelesen habe, dass es in der frühen Kindheit gilt, so viel wie möglich alle Hirnregionen zu stimulieren, indem das Kind Entwicklungsaufgaben bewältigen muss. Nun stellen Sie sich mal vor, dass sie die Bildschirme als "Nanny" einsetzen: in seinem kleinen Hirn verknüpfen sich die Neuronen so, dass das Kind bei jeglicher Frustration auch wieder darauf zurückgreifen möchte. Das nennt man in der Tierwelt Konditionierung. Ein Kind, das beim Essen immer den Bildschirm vorgesetzt bekommt, kann vielleicht später ohne Bildschirm nicht mehr essen. Noch schlimmer, die Geschmacksnerven können sich nicht so entwickeln, wenn das Kind beim Essen abgelenkt wird.⁴

Wir müssen daher unseren Kindern ermöglichen die Welt und alle damit verbundenen Erfahrungen so achtsam wie möglich zu erleben und sich nicht von Bildschirmen oder anderen Dingen ablenken zu lassen!

Und wie siehts bei langen Autofahrten aus?

Auch hier würden wir raten auf Bildschirme zu verzichten! Aber was wären die Alternativen?

Spiele, wie „ich sehe was, was du nicht siehst!“, Bücher, Magnetspiele, Hörbücher, „Autospiel“ (Tschüss-Langeweile-Karten: Spiele für die Autofahrt), Malstifte,...

Anouk Hinger und Manon Block

Fachberaterinnen für Suchtprävention und Gesundheitsförderung

1. Psychologe, 3-6-9-12 Apprivoiser les écrans et grandir 2013
2. Medienpädagogin, Medienmündigkeit 2012
3. Bei zu viel und zu frühem Bildschirmkonsum können Sprachverzögerungen und/oder Echolalie (das Kind spricht nach ohne Verständnis) sowie eine Reduzierung des Vokabulars auftreten.
4. Anne-Lise Ducanda, Les tout-petits face aux écrans 2021

CENTRE NATIONAL DE PRÉVENTION DES ADDICTIONS (CNAPA)

www.cnapa.lu • info@cnapa.lu
Fro No: +352 49 77 77-55

Buch- und Lesetipps zum Thema

Heute mal Bildschirmfrei - Das Alternativprogramm für ein entspanntes Familienleben
Bleckmann, Leipner, Knauer TB; 2. Edition (1. März 2018), ISBN: 978-3426789254

Schmetterlinge statt Müll im Kopf. Medienkompass für Eltern und Erzieher
Godina, BoD – Books on Demand; 2. Edition (20. Juli 2020), ISBN: 978-3751969208

www.klicksafe.de
www.beesecure.lu
www.jeunesetmedias.ch



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.

Die Schimpf Diät

In 7 Schritten zu einer gelassenen Eltern-Kind-Beziehung

Daniela Gaigg und Linda Syllaba, Beltz, 2019, 268 S., ISBN: 978-3407865892



Viele Familien kennen es. Wenn Stress und Zeitdruck im Alltag steigen und der Spagat zwischen Eltern sein, Haushalt und Berufstätigkeit schwieriger wird, wird der Ton lauter. Das Schimpfen mit den Kindern nimmt zu, obwohl die Eltern es eigentlich nicht wollen.

Das Buch von Daniela und Linda zeigt Eltern einen Weg aus diesem Teufelskreis heraus. In sieben Schritten bekommen Eltern Informationen über Auswirkungen, Ursachen des Schimpfens und Alternativen dazu. Hierbei übernimmt Linda den theoretischen Teil des Buches mit einer achtsamen Begleitung der Eltern über ihr eigenes Bild und ihre Erwartungen. Sie gibt Mut zur Unvollkommenheit und Umgang mit den eigenen Emotionen.

Daniela beschreibt ihren eigenen Weg der Schimpfdiät aus dem Alltag. Leere Seiten mit Fragen zum Nachdenken und Mantras zum Erinnern ermöglichen Eltern eine dauerhafte Weiterentwicklung ihres Seins und ihrer Familie.

Ein großartiges Buch für Eltern, die ihr eigenes Schimpfen satt haben und einen anderen achtsameren Weg einschlagen möchten.

Félicie Wietor

Bei meinem Kind mache ich das anders

Mit den (Schwieger-)Eltern über Erziehung sprechen und den eigenen Weg gehen

Karin Bergstermann, Anna Hofer, Nora Imlau (Vorwort), Beltz; 1. Edition 2022, 285 S., ISBN: 978-3407866776



Die beiden Stillberaterinnen Anna Hofer, Familiencoachin und Karin Bergstermann, ihres Zeichens autodidaktische Historikerin, befassen sich in diesem Buch mit dem heiklen Thema der Generationskonflikte. Hier suchen sie jedoch nicht nach den Sündenböcken für Konflikte in der Familie, sondern beleuchten die Wissenshintergründe jeder Generation. Durch diese Herangehensweise sorgen sie für die nötige Aufklärung die zu einer Anerkennung der jeweiligen Beweggründe führt. Durch erklären psychologischer Systeme und historischer Fakten, sowie Möglichkeiten des Konfliktlösen wird ein neuer, wertschätzender Weg des intergenerationellen Miteinanders aufgezeigt.

Anouk Wagner

Bücher a Spillgezei Books and toys

bücher HAISCHEN
Kanner- an Jugendlibrairie

8, um Kiem • L-6960 Senningen
Tel: 26 34 02 08
info@bicherhaischen.lu
www.bicherhaischen.lu

Bücher und Spielzeug Livres et jouets

La parentalité créative

guide dessiné de la naissance à 6 ans

Catherine Dumonteil Kremer, First 2020, 128 p., ISBN: 978-2412060292



Catherine Dumonteil ne se présente plus, c'est une grande dame qui a fait bouger beaucoup au sujet de la parentalité en France. Parmi les plusieurs livres qu'elle a écrit, en voici un que j'apprécie particulièrement la parentalité créative - guidé dessiné de la naissance à 6 ans.

D'ailleurs un terme que j'affectionne. Oui en tant que parent, parfois (souvent) il nous en faut de la créativité pour accompagner

au mieux nos enfants ainsi que nos propres émotions et besoins. Disons que, ce que j'affectionne vraiment, c'est la créativité dans le "vivre ensemble" et ainsi apporter plus de conscience et de communication sincère au quotidien. Vivre ensemble en famille, une expression que j'utilise souvent pour remplacer le terme parentalité. Tout un chapitre est dédié au "vivre ensemble".

Catherine s'est associée à Lise Desportes pour illustrer de façon très simple et au visuel agréable ce guide très complet à consulter au besoin.

Pour moi une vraie pépite à mettre entre les mains de tous les futurs parents dès la grossesse, car devenir parents c'est se mettre sur un chemin d'apprentissage.

Ce livre ouvre des portes à des sujets, qu'il faudra certes compléter par d'autres lectures pour approfondir. Une longue référence de livres pour adultes et enfants se trouve en fin de lecture.

Jusqu'à la dernière page, ce guide est rempli de bienveillance.

Le manuel de survie des parents

Des clés pour affronter toutes les situations de zéro à six ans

Héloïse Junier, Dunod; 2019, 264 p., ISBN: 978-2729620394



Parmi les nombreux livres que Héloïse Junier a écrits, en voici un, dédié aux parents des enfants de 0 à 6 ans.

L'autrice passe au peigne fin un tas d'idées reçues et croyances sur l'éducation et

la parentalité. En gros, tous les problèmes auxquels les parents de nos jours sont confrontés.

Le manuel de survie des parents, est un livre interactif, dans lequel le lecteur est questionné sur : comment réagir... ? Quand faut-il ou ne faut-il pas... ? Pourquoi... ?

On se retrouve face à différentes options de réponse. L'autrice vous donne un tas d'explications et d'informations fondées avec beaucoup de références de recherche pour argumenter ses propos, sur ce qui pourrait être la meilleure des réponses. Un livre bien écrit, sérieux avec une touche d'humour. N'hésitez pas à suivre aussi sa page sur Facebook « la psy contre-attaque » car au-delà d'être autrice elle est aussi psychologue pour enfants, conférencière, formatrice en psychologie du jeune enfant et journaliste scientifique.

Guide d'allaitement du prématuré

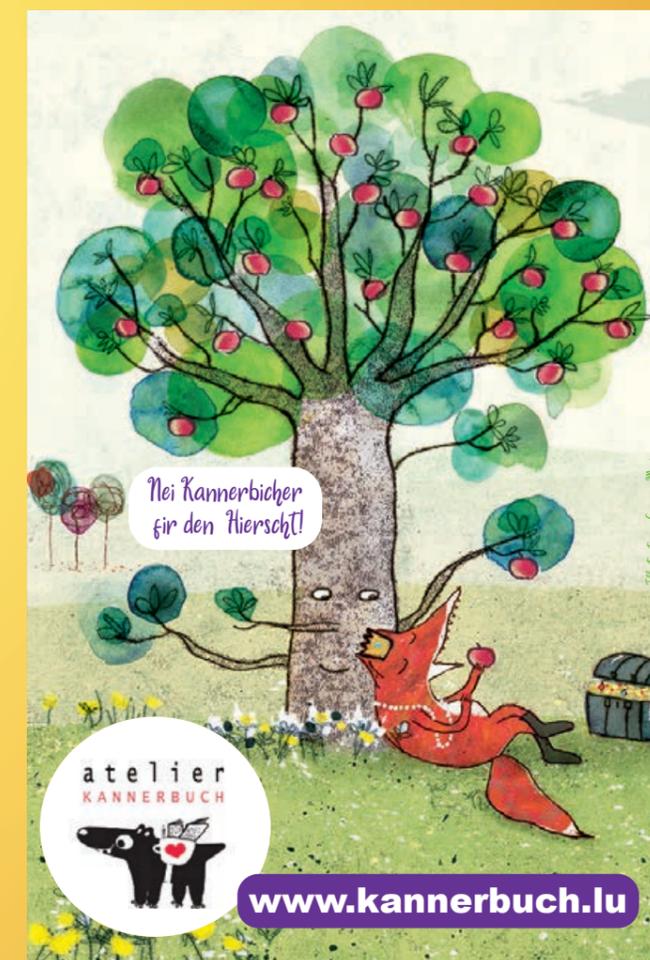
Caroline Guillot, Editions Fi ! 2019, 288 p., ISBN: 978-2956294757



Ce livre s'adresse surtout aux parents de bébés prématurés. J'ai particulièrement apprécié les images qui reflétaient cette vulnérabilité et douceur particulière à ces petits êtres vaillants qui arrivent plus tôt

que prévu. Il y a toujours de l'humour, comme dans le 1^{er} livre, mais bien plus de respect dans le langage. Un livre qui se veut informatif et encourageant pour les mamans.

Marta Lage



Neues aus der Wissenschaft

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

Damm-Massage und warme Kompressen

Während der Geburt können nicht invasive Techniken angewendet werden, um den Geburtsverlauf zu erleichtern und Verletzungen der Frau vorzubeugen. Wir sprechen hier von der Massage des Dammgewebes mit Massageöl und/oder die Anwendung warmer Kompressen. Beide Methoden sollen dazu beitragen, dass das Gewebe dehnfähig bleibt und nicht einreißt.

Bei einer portugiesischen Studie (Rodrigues et al., 2023) an der 848 Frauen teilnahmen wurde der Studiengruppe (424 Frauen) eine Damm-Massage sowie warme Kompressen angeboten, während bei der Kontrollgruppe darauf verzichtet wurde.

Die Ergebnisse zeigten, dass in der Studiengruppe:

- deutlich häufiger das Perineum intakt blieb (47% zu 26,3%)
- der Anteil an Dammrissen 2. Grades signifikant niedriger war (7,2% zu 12,3%)
- die Rate der Episiotomien deutlich niedriger war (9,5% zu 28,5%)
- und das Risiko eines Dammrisses mit einer zusätzlichen Verletzung des Analsphinkters ebenfalls niedriger war (0,5% zu 2,3%)

Demnach ist die Kombination aus Massage des Dammgewebes und der Verwendung warmer Kompressen sehr zu empfehlen, nicht zuletzt deshalb, weil es kostengünstige und einfach umsetzbare Methoden sind.

Studierende der Hebammenwissenschaften sollten diese Techniken gelehrt werden, damit sie die Gebärenden darüber informieren können und ihnen die Entscheidung überlassen können, ob sie davon Gebrauch machen möchten oder nicht.

Quelle: Rodrigues, S., Silva, P., Rocha, F., Monterroso, L., Silva, J. N., De Sousa, N. Q. & Escuriet, R. (2023). Perineal massage and warm compresses – Randomised controlled trial for reduce perineal trauma during labor. *Midwifery*, 124. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2023.103763>



*Bequeme schöne Schuhe,
Vollholzbetten und Naturmatratzen*

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



Wie erleben Frauen die vaginale Untersuchung sub partu?

Es ist eine Tatsache, dass die vaginale Untersuchung routinemäßig während des Geburtsverlaufs durchgeführt wird. Das medizinische Personal kann auf diese Weise die Weite und die Konsistenz des Muttermundes bestimmen und somit Entscheidungen über den weiteren Verlauf der Geburt treffen, sowie die Notwendigkeit eventueller Eingriffe abschätzen.

Wenngleich die vaginale Untersuchung von den Hebammen als praktisches Beurteilungsinstrument angesehen wird, berichtet eine Vielzahl an Frauen, dass sie diese Untersuchung als störenden Eingriff erlebt haben. Neben unangenehmen Empfindungen wie zum Beispiel Scham, kann die Untersuchung ebenfalls Schmerzen hervorrufen. In Folge dessen kann die Frau sich während dieses komplexen Erlebnisses, das die Geburt eines Kindes darstellt, erheblich gestört fühlen, was sich negativ auf den Geburtsverlauf auswirken kann.

Die meisten Frauen nehmen die Untersuchung jedoch hin, da sie denken, der Eingriff sei nötig und alternativlos.

Die Hebammen andererseits möchten aus medizinischer Sicht alles richtig machen.

Eine länderübergreifende Studiensynthese aus vier Ländern (Publikationen zwischen 2000 und 2023) bekräftigte die vorherigen Ausführungen. Es stellte sich aber heraus, dass der Kontext der vaginalen Untersuchung entscheidend für das Erleben durch die Frau ist. Wenn also während der Untersuchung die Privatsphäre der Gebärenden gewahrt wird und die Hebamme die werdende Mutter kontinuierlich betreut, wirkt sich dies positiv auf das Erleben der vaginalen Untersuchung aus.

Auf Grund dessen sollte der Fokus während der Geburt auf der Gebärenden Frau liegen und nicht auf ihrer Zervix.

Die Forschung sollte zusätzlich weniger invasive Beurteilungsinstrumente evaluieren und etablieren.

Quellen:

de Jonge, A., Dahlen, H., & Downe, S. (2021). 'Watchful attendance' during labour and birth. *Sexual & reproductive healthcare: official journal of the Swedish Association of Midwives*, 28, 100617. <https://doi.org/10.1016/j.srhc.2021.100617>

France, E. F., Cunningham, M., Ring, N., Uny, I., Duncan, E. A., Jepson, R. G., Maxwell, M., Roberts, R. J., Turley, R. L., Booth, A., Britten, N., Flemming, K., Gallagher, I., Garside, R., Hannes, K., Lewin, S., Noblit, G. W., Pope, C., Thomas, J., Vanstone, M., ... Noyes, J. (2019). Improving reporting of meta-ethnography: The eMERGe reporting guidance. *Journal of advanced nursing*, 75(5), 1126–1139. <https://doi.org/10.1111/jan.13809>

Jenkins, H., Jessiman, W. C., Hubbard, G., & O'Malley, C. (2023). Exploring women's experiences, views and understanding of vaginal examinations during intrapartum care: A meta-ethnographic synthesis. *Midwifery*, 124, 103746. Advance online publication. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2023.103746>

Bessere kindliche Vitalzeichen bei Kangaroo-Mother-Care

Frühgeborene Kinder, welche unmittelbar nach der Geburt von der „Kangaroo-Mother-Care“-Methode profitiert haben, zeigen bessere kindliche Vitalzeichen. Zu diesem Schluss kommt eine systematische Übersichtsarbeit welche kürzlich in der Türkei durchgeführt wurde (Durmaz et al. 2023).

Die „Kangaroo-Mother-Care“-Methode stammt ursprünglich aus einkommensschwachen Ländern. Dort standen häufig keine Inkubatoren für frühgeborene Kinder zur Verfügung. In Folge dessen griffen die Eltern betroffener Kinder auf die oben genannte Methode zurück, da Frühgeborene erfahrungsgemäß bessere Überlebenschancen haben, wenn sie direkt nach der Geburt engen Haut- und Körperkontakt angeboten bekommen.

Man konnte beobachten, dass die Neugeborenen durch die Körperwärme des Erwachsenen ihre eigene Körpertemperatur besser halten konnten und seltener auskühlten. Der Herzschlag und die Atmung des Erwachsenen wirkten sich ebenfalls regulierend auf die Herz- und Atemfrequenz des Babys aus. Hinzu kommt, dass die Bewegungen der Eltern, ihre Berührungen und Liebkosungen, die Eltern-Kind-Bindung förderte und das Kind beruhigten.

Eben diese Beobachtungen konnten von der systematischen Übersichtsarbeit aus der Türkei belegt werden. Sie schloss 13 Studien mit ein, welche zwischen 2015 und 2021 publiziert wurden, und an denen 891 Kinder teilnahmen.

Die Autorinnen der Studie kamen zur Schlussfolgerung, dass Evidenzen für den Einsatz von „Kangaroo-Mother-Care“ vorliegen, da die Vitalzeichen (Körpertemperatur, Sauerstoffsättigung und Atemfrequenz) der Neugeborenen positiv beeinflusst werden und die Werte sich normalisiert haben.

Da keinerlei negative Folgen auftraten, wird die „Kangaroo-Mother-Care“-Methode als standardisierte Betreuungsmethode für alle Neugeborenen empfohlen.

Quelle: Durmaz, A. et al. (2023). The Effect of Kangaroo Mother Care or Skin-To-Skin Contact on Infant Vital Signs: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Midwifery*. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2023.103771>



Kurs- und Beratungsangebote // Offres de cours et consultations 2024

Einige unserer Kurse werden auch online angeboten. Informieren Sie sich auf unserer Homepage und auf unserer Facebook Seite.
// Certains de nos cours sont également proposés en ligne. Veuillez vous informer sur notre site web et sur notre page Facebook.

Vor der Geburt // Prénatal



Geburtsvorbereitung

■ **Geburtsvorbereitung** (LU/DE)
Langzeitkurs und Wochenendkurs

■ **Préparation à l'accouchement et à la parentalité** (FR)



■ **Birth preparation course** (ENG)

HypnoBirthing®

■ **HypnoBirthing®** (LU/DE/FR/ENG)



Stillvorbereitung

■ **Stillvorbereitung für Schwangere** (LU/DE)

■ **Préparation à l'allaitement** (FR)



MamaYOGA

■ **MamaYOGA virun der Gebuert** (LU/DE) **NEW**

■ **Prenatal Yoga** (ENG)

■ **Workshop „Tragehilfen“** (LU/DE)

Nach der Geburt // Postnatal



MamaYOGA

■ **MamaYOGA no der Gebuert** (LU/DE) **NEW**

Beratungen // Consultations (DE/LU/FR/ENG)

- **Baby Hotline**
- **Doula Service**
- **Persönliche Beratung // Consultation personnelle**
- **Stillberatung // Consultation d'allaitement**
- **Still-Abo // Abo Allaitement**
- **Trageberatung // Consultation de portage**
- **Stoffwindelberatung // Consultation couches lavables**
- **Krisenbegleitung // Accompagnement de crise**
- **Erziehungsberatung // Consultation pédagogique**
- **Beratung bei Kindsverlust – „Eidel Äerm“ // Consultation après la perte d'un bébé « Eidel Äerm »**

Mit Babys & Kleinkindern // Avec bébés & bambins



Babymassage

■ **Babymassage** (LU/DE, 1-6 Monate)

■ **Massage pour bébés** (FR, 1-6 mois)



PEKiP

■ **Babymassage (nur) für Väter** (LU/DE, 1-6 Monate)



Pikler SpielRaum

■ **PEKiP** (LU/DE, 2-12 Monate)

■ **Mobile** (LU/DE, 1-2 Jahre)



Pikler Bew. u. Spiel

■ **Pikler® SpielRaum** (DE/LU, 3-24 Monate)



Musikkinder

■ **Pikler® Bewegung und Spiel** (DE/LU, 2-4 Jahre)

■ **Musikkinder** (DE/LU, 1-4 Jahre)

Für Eltern // Pour les parents



Nei-Gebueren...

■ **Nei-Gebueren als Famili**
Crash-Kurs 1. Hilfe am Kind (LU/DE)
wird auch Online angeboten

■ **Réagir face aux urgences pédiatriques** (FR) à Itzig



■ **Workshop „Tragehilfen“** (LU/DE)

■ **Beikost Workshop** (LU/DE)

Für Väter // Pour les pères



Anders Vater sein

■ **Anders Vater sein** (LU/DE)

■ **Babymassage (nur) für Väter** (LU/DE)



Väterkreis

■ **Väterkreis** (LU/DE)



INITIATIV LIEWENSUFANK
DEBUT DE LA VIE - BEGINNING OF LIFE

Warum Mitglied werden

Unsere Mitglieder erhalten Vergünstigungen bei Kurs- und Beratungsgebühren. Außerdem wird ihnen das Magazin "baby info" zweimal im Jahr kostenlos nach Hause geschickt. Mit Ihrer Mitgliedschaft unterstützen Sie alle unsere Aktivitäten und auch bedürftige Familien.

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

Der Kostenbeitrag für eine Mitgliedschaft beträgt 30€.

Falls Sie noch kein Mitglied sind, dann können Sie sich über unsere Webseite schnell und einfach anmelden: www.liewensufank.lu

Pourquoi devenir membre

Nos membres bénéficieront 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. En devenant membre, vous soutenez toutes nos activités et par conséquent des familles en détresse.

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

Le tarif d'une adhésion annuelle est fixé à 30 €.

Si vous n'êtes pas encore membre, vous pouvez le devenir facilement sur notre site web : www.liewensufank.lu/fr/become-member

Impressum *baby info*

Erscheint zweimal im Jahr bei der **Initiativ Liewensufank a.s.b.l.**
20, rue de Contern, L-5955 Itzig
Tel.: 36 05 98 / Fax: 36 61 34
Email: info@liewensufank.lu

Nächste Ausgabe: Frühling 2024

Auflage: 2.200 Exemplare

Druck: Reka Imprimerie

Redaktionsteam: Monique Fey, Yasmine Banzer-Schmit, Félicie Wietor, Carine Flenghi, Anouk Wagner, Jean Fischbach, Carole Reuland, Claudia Goudemond, Ines Groben, Rita Leara.

Grafik und Layout: Yasmine Banzer-Schmit

Inserate: Yasmine Banzer-Schmit

Titelfoto: © Pexels - Ksenia Chernaya

Icons: flaticon.com - freepik.com

Diese und frühere Ausgaben können Online, auf unserer Internetseite, eingesehen werden.

SPILLPLAZ.LU

Discover playgrounds around you.

Download on the **App Store**

GET IT ON **Google Play**

Scan QR code for **FREE APP** download!

Winner of Tourism Innovation Award 2018



Baby Hotline
TEL.: 36 05 98

Wir nehmen uns Zeit für Sie!
Nous sommes à votre écoute !

Mo.-Fr. / Lu.-Ve.: 09:00-11:30
berodung@liewensufank.lu
www.liewensufank.lu

Seit über 30 Jahren für Sie da.
Depuis plus de 30 ans à votre service.

WALDORFSCHOU
Freed um Lëieren!



Précoce | Spillschoul | Maison relais



*Wo Kinder noch
Kinder sein dürfen
...où l'enfant est
encore enfant...*



Sites: Luxembourg-Limpertsberg | Rollingen-Kasshaff