

# baby info

Eischt Elterenzäitschrëft vu Lëtzebuerg

## SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

Teil 2: „Man muss sich kümmern.  
Geburtshilfe ist kein „Nebenjob“

## STILLEN // ALLAITEMENT

*Aus der Stillpraxis*  
**Rückkehr zur Brust durch  
intuitives Stillen**

*Histoires d'allaitement*  
**Retour au sein grâce à  
l'allaitement biologique**

## BABYS UND KLEINKINDER

**Meine Erfahrung  
mit einem  
„Sleepcoach“**

## FAMILIE UND LEBEN

**Flexibilisierung des  
Elternurlaubs geplant**

*Happy  
Birthday*

**30  
JOER**

Initiativ  
Liewensufank



5 453001 480017

3 € 2/2016

BABY INFO April - Juni

Schließe ab mit dem was war,  
sei glücklich über das was ist,  
bleib offen für das was kommt.

**Das Leben ist schön.**  
Von einfach war nie die Rede!"

*Autor unbekannt*



## Inhaltsverzeichnis // Sommaire

**In Kürze // En bref** ..... 4

### In eigener Sache

30 Jahre Initiativ Liewensufank -  
ein Rückblick ..... 6

Rapport d'activité 2015 ..... 10

### Schwangerschaft und Geburt // Grossesse et naissance

Die Geburtsabteilung in Frauenfeld.. 14

Arcade sages-femmes, des sages-  
femmes avec pignon sur rue..... 16

Interview mit Dr. med. K.-D. Jaspers,  
Perinatalzentrum Coesfeld: „Man  
muss sich kümmern. Geburtshilfe  
ist kein 'Nebenjob'“ Teil 2 ..... 18



### Stillen // Allaiter

#### AUS DER STILLPRAXIS

Rückkehr zur Brust durch  
intuitives Stillen ..... 20

#### HISTOIRES D'ALLAITEMENT

Retour au sein grâce à  
l'allaitement biologique ..... 21

### Babys und Kleinkinder // Bébés et bambins

Meine Erfahrung mit einem  
„Sleepcoach“ ..... 22

#### WORKSHOP

Ernährung im Beikostalter - Beikost  
selber zubereiten - mit Rezept ..... 23

Stoffwindeln schon ein Thema  
Anfang der 90-Jahre ..... 24

### Aufgepickt

Groupement d'intérêt "Méi Elteren,  
manner Staat" - Auswertung vun  
der grousser Ëmfro ..... 25

### Familie und Leben // Famille et vie

Flexibilisierung des Elternurlaubs  
geplant ..... 26

#### ÉDITION 4

Mon congé parental ..... 29

Un engagement exemplaire de  
l'Université pour l'allaitement..... 30

Fördern -  
bis in der Seele alles leer ist ..... 32



### In eigener Sache

30 Jahre Initiativ Liewensufank -  
EINLADUNG ..... 35

### Für Sie gelesen

// Recensions ..... 36

### Neues aus der Wissenschaft // Nouvelles scientifiques ..... 38

### In eigener Sache

Was ist eigentlich STEP? ..... 40

BabySteps® ..... 41

### Allerlei // Méli-mélo

Leserecke // Coin des lecteurs/trices

Unsere Kurse auf Video

Internationaler Fotowettbewerb //  
Concours international de photos .... 42

Question à notre Baby Hotline ..... 43

Agenda ..... 44

Tatjana's Bastelecke ..... 45

### In eigener Sache

Impressum, Infos ..... 46

### Unsere Kursangebote

// Nos offres de cours ..... 47



**BABY HOTLINE**

Tel.: 36 05 98

Mo.-Fr. 9:00 - 11:30

Gratis und anonym!

**Naturwelten**  
Bio & Fair

**Naturwelten**  
7, rue Auguste Charles  
L-1326 Bonnevoie - Luxembourg  
Tél.: 291222



### Naturkind Kinderwagen

aus Biobaumwolle mit  
reiner Schurwolle gefüttert

### Kindermöbel aus massiver Erle

nach ÖkoControl-  
Kriterien geölt und  
gewachst



### Kinderbettwäsche

mit vielen  
farbigen Motiven

### Schlaf- und Pucksäcke

aus  
BioBaumwolle  
Wickelsysteme



### Still T-Shirts & Tragemäntel

Kälte, Wind und  
Wasserfest

### Listes de naissance

Baby- und  
Kinderkleidung  
aus 100% BioBaumwolle

Handgewebte  
Teppiche



info@naturwelten.lu  
www.naturwelten.lu



facebook.com/naturweltenbiofair

© Fotoarchiv.de

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



# In Kürze

Neues aus der Welt

## La présence et la place des femmes dans les médias – une progression lente



Les femmes constituent 50% de la population. Pourtant, elles ne représentent que 24% des personnes évoquées dans les informations des médias luxembourgeois,

tout format confondu. Ceci est le résultat principal d'une étude réalisée par CID | Fraen an Gender et le Conseil National des Femmes du Luxembourg selon la méthodologie du Global Media Monitoring Project (GMMP), une campagne internationale qui étudie la présence et la place des femmes (et des hommes) dans les informations. Toutefois, il s'agit d'un progrès de 4,3 points de pourcentage par rapport au premier monitoring luxembourgeois, qui date de 2010, mais toujours jugé insuffisant et trop lent. Les deux organisations réclament des mesures à mettre en œuvre par les médias mais aussi des campagnes de sensibilisation pour abolir les stéréotypes de sexe/de genre.

A travers les informations, les médias sont supposés se faire le miroir de la réalité, tout comme ils contribuent à travers les informations à créer une image de la réalité. Par conséquent, les médias jouent un rôle important pour atteindre l'objectif de l'égalité entre femmes et hommes.

Le 25 mars 2015 était le jour J du Global Media Monitoring Project, réalisé dans 114 pays dans le monde. Au Luxembourg, une équipe de 16 personnes a codé 239 informations parues dans la presse écrite, la radio, la télé et dans les médias numériques (sites Internet et Twitter). L'objectif de l'étude était d'analyser la présence et la place des femmes (et des hommes) dans les informations, identifier d'éventuels changements par rapport au monitoring de 2010 et comparer les résultats obtenus au Luxembourg aux moyennes européennes.

Voici les principaux résultats du monitoring réalisé au Luxembourg :

- Avec un taux de 24%, les femmes restent sous-représentées dans les informations tous formats confondus. Toutefois, par rapport à 2011, le taux des femmes a augmenté de 4,3%.
- Tous formats médiatiques confondus, la radio donne le moins de visibilité aux femmes (18%), Twitter le plus (36%).
- Les nouveaux médias (Internet, Twitter) réussissent à donner plus de visibilité aux femmes dans les rubriques thématiques « économie » et « politique », rubriques de prestige.
- Les femmes font particulièrement défaut dans les informations portant sur des thèmes prestigieux et liés au pouvoir (politique, économie). Ce constat est à atténuer pour les nouveaux médias où la part des femmes dans les informations couvrant l'économie s'élève à 31%, plus que le double de leur part dans la même rubrique auprès des médias classiques.
- Les médias luxembourgeois donnent une énorme importance à la fonction de porte-parole, suivi de celle de sujet, d'expert-e et de concerné-e. Dans toutes les fonctions, la représentation des femmes ne dépasse pas les 33%.
- Relevons que presque un tiers des personnes expertes sont de sexe

féminin, le taux ayant doublé (de 14% à 31%) par rapport au monitoring de 2010.

- Quant aux journalistes (dont 39% de sexe féminin et 61% de sexe masculin), on observe deux aspects genrés : les journalistes masculins traitent aussi bien les informations à portée nationale qu'internationale tandis que leurs collègues féminines traitent principalement les informations à portée nationale. En plus, les journalistes favorisent dans le choix des personnes la personne de leur propre sexe. Ce phénomène est plus prononcé chez les journalistes hommes que chez les journalistes femmes.
- Dans seulement 4% des informations une femme se trouve au centre de l'information. En général, les thèmes de droits des femmes, égalité/inégalité de genre et lutte contre les stéréotypes sexuels sont très peu couverts dans les informations répertoriées et semblent être peu intéressants pour les médias.

Tout en représentant uniquement une photographie momentanée des informations d'une journée, les résultats amènent à revendiquer que des efforts soient entrepris pour changer certaines habitudes et pratiques dans les médias.

Convaincu d'un intérêt commun dans cette thématique importante qu'est la représentation équilibrée et réaliste des femmes dans les médias, le CID | Fraen an Gender et le Conseil National des Femmes du Luxembourg chercheront l'échange direct avec les responsables des médias.

Le rapport national se trouve ici : [http://cid-femmes.lu/id\\_article/data/article/-1079344951/GMMPLuxbg.pdf](http://cid-femmes.lu/id_article/data/article/-1079344951/GMMPLuxbg.pdf)



## Keine Transparenz bei TTIP

Wenn Abgeordnete nur Zugang zu den Dokumenten bekommen im Lesesaal, dann zeugt das von Intransparenz und undemokratischem Vorgehen. Umso mehr als sie unterschreiben müssen, nicht über den Inhalt zu reden und den Inhalt auch nicht an die Öffentlichkeit zu kommunizieren. Die Initiative Liewensufank wird weiter am Ball bleiben, so wie hier bei der aktuellen Mahnwache vor dem Außenministerium anlässlich der Eröffnung des Lesesaales, zusammen mit den anderen Vereinigungen und Gewerkschaften der Plattform.



Ausgewählt, übersetzt und zusammengefasst von // Choisi, traduit et résumé par: Maryse Arendt, Geburtsvorbereiterin GfG, Laktationsberaterin IBCLC, Geschäftsführerin der Initiative Liewensufank

# En bref

Actualités

## Säuglingsanfangs- und Folgenahrung Gesundheitlicher Nutzen von Probiotika nicht belegt

Hersteller von Säuglingsanfangs- und Folgenahrung bieten ihre Produkte teilweise mit einem Zusatz von Probiotika an. Dabei handelt es sich um Bakterienstämme, die positive Wirkungen auf die Gesundheit der Säuglinge haben sollen. Die Hersteller werben beispielsweise damit, dass bei einer Säuglingsernährung mit diesen Produkten weniger Infektionen auftreten sollen.

Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) hat die Sicherheit und den Nutzen von Säuglingsanfangs- und Folgenahrung mit den zurzeit in Deutschland eingesetzten Bakterienstämmen für gesunde Säuglinge bewertet. Dieses Institut ist eine rechtsfähige Bundesbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). Es nimmt die wissenschaftliche Risikobewertung von Lebens- und Futtermitteln sowie von Stoffen und Produkten als Grundlage für den gesundheitlichen Verbraucherschutz vor.

Das Institut kommt zu dem Ergebnis, dass für einen Teil der Bakterienstämme nur sehr wenige Studien mit gesunden Säuglingen durchgeführt wurden. Aus den zurzeit vorliegenden Untersuchungsergebnissen ergeben sich jedoch keine Hinweise auf unerwünschte Wirkungen bei gesunden Säuglingen. Aus Sicht des BfR sind dennoch weitere Daten aus gut geplanten und kontrollierten Interventionsstudien wünschenswert, um zuverlässige Aussagen über die Sicherheit der Mikroorganismen für den routinemäßigen Einsatz in Säuglingsnahrung treffen zu können.

Das BfR weist zudem darauf hin, dass sich anhand der verfügbaren Daten kein gesundheitlicher Nutzen von Säuglingsanfangs- und Folgenahrung mit Zusätzen der bewerteten Bakterienstämme ableiten lässt.

Mit Probiotika angereicherte Säuglingsnahrungen sind daher für die Ernährung von gesunden Säuglingen nicht besser geeignet als Produkte ohne Probiotika.

Die Spezies *Lactobacillus (L.) fermentum*, *L. reuteri*, *Bifidobacterium (B.) animalis*, *B. breve*, *B. longum* und *B. bifidum* wurden von der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) aufgrund ihrer langen und sicheren Verwendung im Lebensmittelbereich als generell sicher eingestuft und der QPS-Status (QPS = Qualified Presumption of Safety) (eingeschränkte, taugliche, unverbindliche Annahme von Sicherheit) wurde verliehen.

Zur Sicherheit von *Lactobacillus fermentum* CECT5716 für den Zusatz zu Säuglingsnahrung wurde bisher lediglich eine Studie durchgeführt. Auch hinsichtlich *Lactobacillus reuteri* DSM 17938 ist festzustellen, dass bisher nur wenige wissenschaftliche Daten zur Sicherheit dieses Bakterienstamms bei gesunden Säuglingen verfügbar sind.

Dem BfR ist keine Studie bekannt, in der *B. lactis* Bi-07 als Suspension oder in Form von angereicherter Säuglingsnahrung an Säuglinge verabreicht wurde. Dem BfR ist nicht bekannt, welche Stämme von *B. breve*, *B. bifidum*, *B. infantis* und *B. longum* zurzeit in Säuglingsnahrungen auf dem deutschen Markt eingesetzt werden.

Die Frage ist, ob/wie immungeschwächte Säuglinge, die ein erhöhtes Risiko für negative gesundheitliche Effekte durch Aufnahme von probiotischen Mikroorganismen haben, eindeutig identifiziert und vom Verzehr dieser Produkte ausgeschlossen werden können. In jedem Fall ist zu empfehlen, die Vermarktung von Säuglingsnahrung mit Probiotika-Zusatz mit einem Marktüberwachungsprogramm zur Erfassung von gegebenenfalls auftretenden, unerwünschten Effekten zu verbinden.

Mit Blick auf mögliche positive Wirkungen bzw. den Nutzen der Bakterienstämme ist festzustellen, dass für keinen der bewerteten Stämme hinreichende wissenschaftliche Belege für einen gesundheitlichen Nutzen bezüglich Wachstum, Entwicklung und/oder die Häufigkeit und Schwere von Infektionskrankheiten oder andere gesundheitliche Effekte bei gesunden Säuglingen vorliegen.

Die im Verkehr befindlichen, mit diesen Bakterienstämmen angereicherten Säuglingsnahrungen werden daher für die Ernährung von gesunden Säuglingen als nicht besser geeignet angesehen als herkömmliche Säuglingsnahrungen. Die im Zusammenhang mit der Anreicherung getroffenen Werbeaussagen sind angesichts der derzeitigen Datenlage aus Sicht des BfR nicht gerechtfertigt.

Stellungnahme Nr. 025/2015 des BfR vom 14. August 2015

Ganz nach zu lesen hier: [www.bfr.bund.de/cm/343/saeuglingsanfangs-und-folgenahrung-gesundheitlicher-nutzen-von-probiotischen-zusatzstoffen-ist-nicht-belegt.pdf](http://www.bfr.bund.de/cm/343/saeuglingsanfangs-und-folgenahrung-gesundheitlicher-nutzen-von-probiotischen-zusatzstoffen-ist-nicht-belegt.pdf)



## Conseil exécutif de l'OMS



Cette année le conseil exécutif de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) s'est réuni de nouveau en janvier pour préparer l'Assemblée Mondiale de la Santé en mai, par une première analyse et une discussion des documents. Le programme comprenait un document sur la nutrition chez la mère, le nourrisson et le jeune enfant, qui contenait un texte visant de mettre un terme aux formes inappropriées de promotion des aliments pour nourrissons et jeunes enfants. Maryse Arendt, notre déléguée, œuvrant pour la protection de l'allaitement maternel, était très active et s'impliquait beaucoup.

# 30 Jahre Initiativ Liewensufank – ein Rückblick

## (Teil 1 – die ersten 10 Jahre)

Dieses Jahr ist eine gute Gelegenheit, auf eine 30-jährige Erfolgsstory (ja, das kann man so sagen!) zurückzublicken. Zum Teil ist uns der Erfolg in den Schoss gefallen, weil unsere Zielsetzungen den Bedürfnissen der (werdenden) Eltern entsprachen, weil zum richtigen Moment die passenden Menschen mit den notwendigen Kompetenzen den Weg der IL gekreuzt haben und Mitarbeiter/innen und Mitstreiter/innen wurden, weil alle zusammen ein enormes Engagement entwickelt haben, weil es uns gelungen ist Politiker/innen und öffentliche Instanzen von der Wichtigkeit unserer Arbeit zu überzeugen, weil ...

Allerdings war es nicht immer einfach! In bestimmten Kreisen wurde die IL belächelt, angegriffen, mit Klischees bedacht, in Schubladen gesteckt, boykottiert und die jahrelangen chronischen Geldsorgen machten das Ganze auch nicht leichter! Dennoch haben wir nie aufgegeben, denn der enorme Zuspruch der werdenden und jungen Eltern, die vielen positiven Rückmeldungen haben uns immer wieder vor Augen geführt, dass unsere Arbeit wichtig ist und die Menschen in der Phase der Familienbildung und dem Elternsein voranbringt. Und genau das war unser Ziel bei der Gründung der IL.



## Nachfolgend nun ein Rückblick auf bestimmte Ereignisse, Momentaufnahmen und Highlights aus den ersten 10 Jahren:

**1986** Gleich im **Gründungsjahr** hatten wir die Idee (und den Mut, wie wir nach zwei Jahren intensiver ehrenamtlicher Arbeit mit begleitenden Babys und Kleinkindern an der Brust feststellten), eine Enquete mit einem Fragebogen von über 100 Fragen zu starten. Wir wollten herausfinden, ob die Kritik der Gründungsmitglieder an der geburtshilflichen Praxis bei und nach der Geburt eigentlich berechtigt ist und welche Erfahrungen andere Frauen und Männer im gleichen Lebensabschnitt gemacht haben. Rund 1.000 **Fragebögen** wurden auf die Geburtsanzeigen in den Tageszeitungen (damals stand meistens noch die Adresse dabei) hin verschickt. 51% davon kamen ausgefüllt zurück, viele davon versehen mit persönlichen Anmerkungen und Berichten. Diese galt es nun zu lesen, mit minimalen informatischen Mitteln zu erfassen, statistisch auszuwerten und redaktionell aufzuarbeiten. An dieser Mammut-Aufgabe waren mehrere ehrenamtliche Helfer/innen beteiligt, die verschiedene Kompetenzen in das Projekt einbringen konnten. Die Auswertung kam drei Jahre später als **Buch mit dem Titel „Kinderkriegen in Luxemburg“** im Eigenverlag heraus. Es sollte sich zeigen, dass alle Kritikpunkte der IL von den Eltern bestätigt wurden. Ein Thema wurde durch diese Umfrage auch an uns als IL herangetragen: Der frühe Verlust eines Kindes in der Schwangerschaft, bei oder nach Geburt. Ein Thema, welches uns bis heute begleitet und beschäftigt.

**1987** Die ersten **Konferenzen**, welche die IL zum Thema Geburt veranstaltete, besuchten Hunderte von Menschen. Wir wussten nun, wir waren auf einem guten Weg!

In diesem Jahr richteten wir eine **Leihbibliothek** ein in den Räumen des Mouvement écologique im Pfaffenthal. Samstagnachmittags konnten interessierte Menschen hier Bücher rund um Schwangerschaft, Geburt, Stillen, Babys und Kleinkinder ausleihen.

**1988** Es wurde mit dem Entwurf der **Broschüre „Stillen von A bis Z“** begonnen, denn wir hatten festgestellt, dass viel Wissen zum Stillen verlorengegangen war und wieder neu belebt werden musste.

**1989** Es fanden die ersten **Geburtsvorbereitungs- und Babymassagekurse** sowie der erste **Babytreff** statt. Da die IL noch keine eigenen Räumlichkeiten hatte, war dies ein regelrechter „Wanderzirkus“ mit allen Materialien von einem Ort zum anderen, oft auch in privaten Räumen.

In diesem Jahr kamen wir in Kontakt mit einem der ersten „Grünen“ in Luxemburg, der uns freundlicherweise seinen umgebauten Schweinestall mit Telefonanschluss zur Verfügung stellte. Also wurde die Telefonberatung gestartet, heute noch beliebt unter dem Namen „**Baby Hotline**“.

**1990** wurden unsere Bemühungen um eigene Räumlichkeiten von Erfolg gekrönt. Familienminister Fernand Boden stellte uns einen **Raum in Itzig** zur Verfügung, in den wir im Dezember einzogen und der 1991 offiziell eröffnet wurde. Seither ist die Telefonberatung von montags bis freitags zwischen 9 Uhr und 11:30 Uhr möglich.

Außerdem konnte die IL Dank der finanziellen Unterstützung des Gesundheitsministeriums erstmals die Broschüre „Stillen von A bis Z“ herausgeben. Einen Klassiker also, der bis heute nichts an Bedeutung verloren hat und regelmäßig aktualisiert wird.

**1991** Zu den bestehenden Angeboten kam der **Krabbeltreff** für Kinder von 1-4 Jahren und Bauchtanz für Schwangere dazu.

In diesem Jahr haben wir uns mit unseren Projekten „**Stillförderung**“ und „**Stoffwindeln**“ (beides umweltschonende Praktiken) beim Concours National pour la sauvegarde du Patrimoine Naturel et Culturel beworben und wurden mit dem Ford Foundation Awards ausgezeichnet.

Die erste **Mini-Konvention mit dem Familienministerium** wurde unterzeichnet, welche erstmals eine verlässliche finanzielle Basis für unsere junge Organisation darstellte.

**1992** stellten uns die Gemeindeverantwortlichen in Grosbous einen Raum zur Verfügung, um auch Kurse für werdende und junge Eltern aus dieser Region anzubieten. Insgesamt wurde das Angebot um erste **Männergruppen, Stillgruppen, Yoga und Gymnastik für Schwangere** erweitert. Zu diesem Zeitpunkt waren bereits **24 Mitarbeiter/innen** für die IL als Ehrenamtliche oder auf Honorarbasis tätig und gewährleisteten die verschiedenen Angebote. Dieses Jahr wurde zum ersten Mal die Weltstillwoche gefeiert.

# 70.759

in 30 Jahren insgesamt durchgeführte telefonische Beratungen oder schriftlich beantwortete Mails zu Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt, Stillen, Babys und Kleinkinder.

# 10.012

persönliche Beratungen fanden in den 30 Jahren in der Beratungsstelle in Itzig, in den anderen Räumlichkeiten der IL oder bei den Familien zu Hause statt.

# 7.348

Menschen haben an den zahlreichen Vorträgen, Konferenzen, Workshops und Fortbildungen teilgenommen.

► **1993** wurde das Angebot um den Kurs „**Lieder, Kreis- und Fingerspiele**“ erweitert.

Die IL wurde im Familienministerium der neu gegründeten Abteilung „Services pour femmes“ zugeordnet.

In diesem Jahr fand ein großes Hebammensymposium statt, zu der auch die IL eingeladen war. Einer der Referenten war der Perinatologe Dr. Marsden Wagner, Leiter der Europäischen Abteilung „Maternal and Child Health“ der Weltgesundheitsorganisation und starker Verfechter der physiologischen Geburt. In seinem Vortrag bezog er sich unter anderem auf die Ergebnisse der IL-Umfrage und sagte dazu: „Having a baby in Luxembourg is a technological nightmare“. Diese Aussage führte zu einer Welle der Entrüstung seitens der Ärzteschaft und machte die Geburt für kurze Zeit zu einem öffentlichen Thema.

**1994** Um der Öffentlichkeit, aber auch den Fachkreisen Alternativen aufzuzeigen zu der bestehenden technisierten Geburtshilfe organisierte die IL den **Konferenzzyklus „Menschenorientierte Geburtshilfe-Impulse für Luxemburg“** mit Gynäkologen und Hebammen aus verschiedenen europäischen Geburtskliniken, welche den Hauptakzent auf eine physiologische menschenorientierte Geburtshilfe legen mit unterschiedlichen Ansätzen.

Die Gemeinde Düdelingen stellte der IL einen Raum für verschiedene Angebote zur Verfügung.

In Itzig wurden weitere Räume frei, die dank des Familienministeriums der IL überlassen wurden. So konnten wir uns über die gesamte Etage ausbreiten.

Die UNICEF und WHO Initiative **Babyfriendly Hospital** war auf Bestreben der IL erstmals Thema in Luxemburg.

Die ehrenamtliche Arbeit der im Alltagsgeschäft involvierten Menschen lag zu dem Zeitpunkt bei rund 100 Stunden monatlich. Dank der finanziellen Unterstützung des Familienministeriums konnte Mitte des Jahres **eine erste Halbtagsstelle fürs Sekretariat** geschaffen werden und Ende des Jahres folgte eine zweite Halbtagsstelle.

Inspiziert durch wissenschaftliche Studien und ähnliche Initiativen im Ausland lancierte die IL eine Testphase des Projektes „Doula“.

**1995** Aus dieser Testphase wurde in Zusammenarbeit mit „Zarabina“ eine luxemburgische Ausbildungsmaßnahme: „Doulaform“, die im darauffolgenden Jahr noch um ein „Doula-Praktikum“ erweitert wurde. Viele der damals ausgebildeten Frauen waren nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung langjährige Mitarbeiterinnen der IL oder sind es bis heute.

**1996** Es wurde erstmals **Wassergymnastik für Schwangere** angeboten.

Die Gemeinde Bettemburg stellte der IL vorübergehend ein Lokal zur Verfügung für verschiedene Kurse. In Düdelingen konnte die IL in einen anderen Raum umziehen.

Das neu gegründete Frauenministerium war ab diesem Jahr für die IL zuständig.

Die erste Fassung der **Broschüre „Gesetzgebung, finanzielle Beihilfen und Beratungsangebote rund ums Kinderkriegen“** wurde von der IL ausgearbeitet und herausgegeben.

Dr. Michel Odent konnte als Referent zum Thema „Physiologische Geburt“ gewonnen werden.

IBFAN (International Babyfood Action Network) tagte erstmals in Luxemburg.

Die IL feierte ihr 10-jähriges Bestehen. Dazu schrieb der damalige Gesundheitsminister Johny Lahure (2003 verstorben) in seinem Grußwort:

*„Seit nunmehr 10 Jahren setzt sich die IL mit Erfolg für die Humanisierung und die Transparenz in der Schwangerenbetreuung und bei der Geburt, wie auch für die Stillförderung und die Beratung beim Lebensanfang ein.“*

*„Wenn auch dieser Einsatz, der von unzähligen Frauen geschätzt wird, nicht überall auf die nötige Gegenliebe stößt, so haben die Aktionen der IL doch unbedingt den Verdienst, Diskussionen heraufzubeschwören und die betroffenen Gesundheitsberufler und Politiker zu zwingen, sich mit der Thematik auseinanderzusetzen.“*

*„Die Aktionen der IL haben auch den Verdienst, bewusst Alternativen aufzuzeichnen und so den Frauen über die obligaten ärztlichen Untersuchungen und das daraus entstehende Arzt-Patientenverhältnis hinaus, Beratung, Hilfe und Selbstbewusstseinsförderung anzubieten.“*

*„Der Erfolg der IL spricht für sich selbst; daraus ergibt sich auch die Notwendigkeit der kontinuierlichen Förderung ihres kritischen Einsatzes für die natürliche Geburtshilfe, die Frauen und die Gleichberechtigung.“*

**1996-2016 in den nächsten Ausgaben unserer Elternzeitschrift "baby info"!**



**Corinne Lauterbour-Rohla**

Die Autorin ist Hebamme, Gründungsmitglied, langjährige Präsidentin der IL und seit 1998 in der Geschäftsleitung der IL angestellt.

# Happy Birthday



*Als sich 1985 Männer und Frauen zusammentaten, um sich über die Notwendigkeit von Veränderungen rund um die Geburt auszutauschen, war ich dabei. Mein erstes Kind wurde 1983 geboren und ich musste bestürzt feststellen, wie weit meine Idealvorstellungen von der in Luxemburg praktizierten Realität entfernt waren. Das Leboyer-Buch „Pour une naissance sans violence“ hatte ich schon Ende der 70-iger Jahre mitgelesen, als das*

*erste Paar aus unserem Freundeskreis schwanger war und davon berichtete. Weitere Bücher zum Thema folgten dann, als ich selbst schwanger war. Deren Inhalt und die späteren Gespräche in der Gründergruppe, ebenso wie die Antworten aus der ersten Initiativ Liewensufank Umfrage, bestätigten mich. Umso mehr, als (die) Themen wie Bindung, Bedürfnisse des Babys, Physiologie der Geburt auch ansatzweise Teil meiner pädagogischen und psychologischen Ausbildung waren. Dass sich daraus eine „Lebensaufgabe“ entwickeln würde, war weder geplant noch in meinen Vorstellungen damals präsent. Nach mehr als einem Jahrzehnt ehrenamtlicher Arbeit hatten wir die Initiativ soweit aufgebaut, dass daraus fortan meine bezahlte Arbeitsstelle wurde. In der Zwischenzeit ist die Initiativ groß geworden, sozusagen erwachsen geworden. Aber immer noch sind WIR, damit sind auch die später dazugekommenen Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen und Vorstandsfrauen gemeint, von dem ursprünglichen Ziel geleitet, die Bedingungen rund um die Geburt und Elternschaft zu verbessern und werdende und junge Eltern mit Information und Beratung zu begleiten.*

**Maryse Arendt**

Geburtsvorbereiterin GfG, Laktationsberaterin IBCLC, Geschäftsführerin der Initiativ Liewensufank



*Als junge Hebamme hatte ich erfahren, wie die Schwerpunkte der Geburtshilfe in Luxemburg aussahen. Physiologie der Geburt, Selbstbestimmung der Frauen, respektvoller Empfang des Neugeborenen gehörten definitiv nicht dazu. Dabei waren in den 70-iger und 80-iger Jahren die Pioniere einer menschenorientierten Geburtshilfe Leboyer, Odent, Kitzinger a. A. in die Öffentlichkeit getreten mit ihren Büchern, Konferenzen und*

*Fortbildungen überall auf der Welt. Mich haben diese Werke in meinem Bauchgefühl bestätigt, dass Kinderkriegen auch anders sein könnte als das, was alltäglich in unseren Kreißsälen ablief. Das bestätigte sich, als ich die Möglichkeit hatte, bei einer Hausgeburt dabei zu sein. Mein beruflicher Wechsel in eine andere Geburtsklinik bescherte mir die Erfahrung, dass Veränderung mit viel Engagement unter einem guten Team auch in der Entbindungsklinik möglich war. Und auch die Geburt unserer ersten Tochter, bei uns zuhause, bestärkte mich sehr in dieser Haltung. Die Gründung der IL zu einem Moment, als sich die Wege verschiedener Menschen mit ähnlichen Zielen kreuzten (ob Zufall oder Schicksal sei dahin gestellt), war eigentlich nur eine logische Konsequenz. Wir wollten sensibilisieren, informieren, unterstützen und verändern. Und das wollen wir heute noch! Doch vor 30 Jahren hätte ich niemals gedacht, dass aus unserer Initiative eine so vielschichtige und etablierte Organisation werden könnte, die sie heute ist.*

**Corinne Lauterbour-Rohla**

Hebamme, Gründungsmitglied, langjährige Präsidentin der IL und seit 1998 in der Geschäftsleitung der IL angestellt

**19.017**

Eltern besuchten mit ihren Babys und Kleinkindern die nachgeburtlichen Kurse und Eltern-Kind Gruppen.

**13.000**

Frauen und Männer haben in 30 Jahren an den vorgeburtlichen Kursen teilgenommen.

**Dir wëllt eis eppes fir eis 30 Joer matdeelen?**

D'Initiativ Liewensufank huet an Ärem Liewen eppes geännert? Dir wollt eis ëmmer schon eppes soen, hutt awer ni déi richteg Geleegeheet dozou fond?

Traut lech elo! Schreiw t eis op [info@liewensufank.lu](mailto:info@liewensufank.lu) mir freeën eis schonn!



Initiativ  
Liewensufank

# Rapport d'activité 2015



**Centre de consultation périnatale**  
(grossesse, accouchement, allaitement, parentage)  
20 rue de Contern L-5955 Itzig

**Liewensufank Bieleles**  
108 route d'Esch  
L-4450 Belvaux

**MaPaKa-Treff** (Sous-sol de l'école)  
1 rue de Bastogne  
L-9154 Grosbous

**Liewensufank Diddeleng**  
Ecole Baltzing  
rue Robert Schumann L-3566 Dudelange

**Liewensufank Betzdorf**  
1 rue d'Olingen  
L-6832 Betzdorf

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 (IL) a connu un beau succès auprès de la population cible.

L'IL a organisé et réalisé 238 cours sur les différents sites (Itzig, Grosbous, Belvaux, Dudelange et Betzdorf) et salles de cours/piscines à Luxembourg, Eppeldorf, Echternach, Mersch, Rollingen, Bettembourg et Hosingen, avec 1.924 participant(e)s. Pour l'ensemble des cours l'IL a enregistré un total de 12.181 présences pour 1.697 séances d'une durée variable de 30 minutes à 7 heures.



2.226 consultations téléphoniques sur la «Baby Hotline» ont été comptées et 801 consultations personnelles ont eu lieu sur les différents sites ou à domicile dans le cadre du service Doula.

Les services «BabyPLUS» des communes de Differdange, Dudelange, Sanem, Bettembourg, Betzdorf et Kayl/Tétange ont assuré un accompagnement professionnel à domicile des familles dans la première année de vie de leur bébé par les collaboratrices de l'IL. L'acceptation et le besoin d'un tel service se traduit par une participation de 48-64% des familles. 854 visites auprès de 382 familles différentes ont eu lieu. La direction de l'IL a eu plusieurs échanges avec d'autres communes intéressées.

Notre dépôt de vêtements et d'articles de puériculture à Differdange a pu soutenir 75 familles défavorisées avec des petits enfants, vivant au Luxembourg, et fournir également un soutien à des familles migrantes.

En tant que prestataire dans le cadre de l'ONE, l'IL a fourni une assistance psychique, sociale et éducative à 21 familles au cours de l'année. 554 visites à domicile ont eu lieu.

Le centre de documentation a pu répondre à 22 demandes et la bibliothèque a enregistré l'emprunt de 221 livres.

Aux cours de l'année un total de 16.818 brochures a été distribué sur commande.

La brochure sur la législation autour de la naissance a été actualisée par un flyer inséré.

L'édition du journal pour parents « baby info » a connu au milieu de l'année un « relooking » total avec une nouvelle mise en page grâce aux talents d'une nouvelle collabo-



tratrice. Le « baby info » a paru quatre fois avec un tirage de 1.200 exemplaires et a connu des commentaires enthousiastes de la part des lecteurs/lectrices.

Au cours de l'année, l'IL a pu renforcer sa présence sur Facebook en publiant régulièrement des posts intéressants concernant des sujets autour de la grossesse, la naissance, l'allaitement et la parentalité ainsi que des annonces de ses différents cours proposés. Le nombre d'adhérents à la page Facebook de l'IL a augmenté de 383 likes (31.12.2014) à 1.118 likes (31.12.2015), ce qui représente une augmentation de 191%.

L'IL a également mis en place un profil Facebook de la Baby Hotline - qui compte déjà 160 amis - pour mettre en avant ce service gratuit.

Dans le cadre du projet « paternité active dès le début » 533 pères étaient présents aux différents cours. Sur invitation de la ville de Luxembourg notre chargé de projet Berthold Heltemes a participé à la préparation de la conférence pour le « Männer Dag » et a présenté le congé parental. Ceci a connu un vif succès avec la présence d'une soixantaine de pères ainsi que de quelques femmes.

Les activités d'information, de soutien et de protection de l'allaitement de l'IL ont continué pendant toute l'année. Il s'agit d'informations dans les cours et grou-



pes, les consultations téléphoniques et personnelles et l'accompagnement individualisé pendant toute la période d'allaitement sous forme de l'«Abo-allaitement». Dans le cadre de la semaine mondiale de l'allaitement, l'IL a réussi à informer le grand public grâce à un dossier de presse, sur le thème de cette année qui portait sur la conciliation travail et allaitement. Une collabo-

ration entre l'IL et d'autres associations, membres du Comité National pour l'allaitement, a permis d'organiser une quatrième édition de la grande tétée en date du 10 octobre à Bonnevoie, mobilisant un nombre croissant de femmes allaitantes. L'IL a également surveillé l'application du Code international sur la commercialisation des substituts du lait maternel au Luxembourg et était active dans la plaidoirie sur la nouvelle législation pour les aliments pour nourrissons et jeunes enfants de l'UE.

L'IL a travaillé activement au Comité National pour l'Allaitement. La révision, l'actualisation et la réédition des brochures d'informations sur l'allaitement ont suscité un grand apport de la part des expertes de l'IL, autrices de ces brochures et ont pu être finalisées en 2015. Ensemble avec un groupement d'associations internationales un calendrier avec des photos d'allaitement fut produit et mis en vente.

L'expérience de l'IL est reconnue et s'avère importante lors de réunions internationales pour garantir au niveau européen et mondial la promotion, la protection et le soutien de l'allaitement maternel, la prévention de l'obésité et la sensibilisation concernant les conflits d'intérêts. Cette compétence lui a valu certaines invitations à des conférences ou des réunions d'experts au niveau européen ou international.



L'IL, par son service «Eidel Äerm», a prêté assistance aux parents endeuillés par son groupe de parole, par des consultations individuelles, mais également lors de démarches administratives, qui sont loin d'être claires et standardisées. Ainsi l'IL a dû constater qu'il y avait des différences dans l'octroi du congé postnatal après un décès avant la naissance. Grâce aux interventions de notre association, l'égalité du droit fut rétablie pour les femmes concernées.

L'IL a participé activement à la journée sur le deuil périnatal, organisée par la clinique Bohler avec un stand qui présentait nos brochures, nos livres et des habits adaptés, de très petite taille, pour les bébés décédés trop tôt.

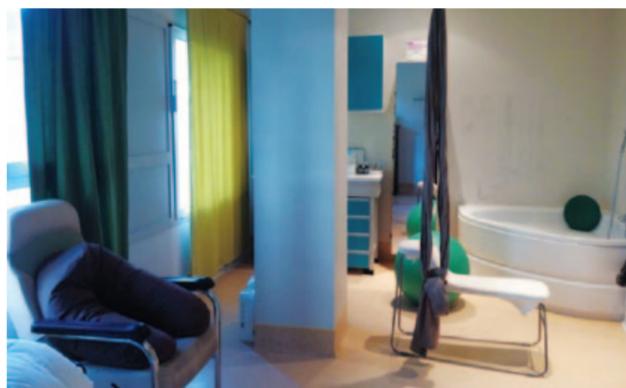
L'IL a réalisé également différents cours de formations internes et externes. En interne, il y avait notamment une formation sur l'allaitement maternel, l'auto-défense et l'affirmation de soi.

En externe, nos collaboratrices étaient sollicitées pour des cours de premier secours aux enfants par des crèches, des maisons relais ou des associations de parents ainsi que pour des cours de formation pour baby-sitters.

En 2015 l'IL a accueilli trois stagiaires et trois étudiantes et leur a fourni un aperçu sur le domaine de la formation et de l'accompagnement parental dès la grossesse. L'IL a soutenu l'Université pour le rapport sur la jeunesse et s'est fait interviewer pour un travail universitaire sur la maternité des personnes avec un handicap mental.

La plaidoirie pour le respect de l'équilibre entre le travail et les responsabilités familiales, restait de mise et une exposition de panneaux, dans nos locaux à Itzig, a présenté des cas témoins.

Durant la réunion des associations européennes autour de la naissance, qui s'est tenue à Paris, l'IL a présenté ses activités aux déléguées présentes. L'information sur des accouchements moins médicalisés a été mise en œuvre par la projection d'un film, suivi d'un débat lors de la Semaine Internationale de l'Accouchement Respecté en mai.



En novembre lors de l'action mondiale contre le manque de respect et la violence dans les salles d'accouchement, nous avons collecté des témoignages de femmes sur leurs expériences lors de la naissance de leur enfant, qui les ont fait souffrir inutilement. Le groupe de travail sur le choix libre d'un lieu d'accouchement non médicalisé dans une maison de naissance, continue ses efforts et un avocat s'occupe actuellement de la partie juridique liée au choix. Le contact avec des groupes anglophones au Luxembourg autour de la naissance a été intensifié.

L'IL, s'engage dans le groupe « Meng Landwirtschaft » qui s'occupe d'une panoplie de thèmes plus vastes



comme les pesticides, la biodiversité, la pollution de l'eau potable, les OGM, la qualité de notre nourriture. Cette démarche est en parfait accord avec un des objectifs de l'IL, qui vise à plaider pour une prise de conscience sur l'environnement en vue de protéger la santé des familles, mais aussi de la terre, pour léguer aux générations à venir une vie saine. C'est dans cette même optique que l'IL a signé plusieurs pétitions sur des thèmes, liés à la protection de la santé et de l'environnement et informe sur le risque du nivellement vers le bas des acquis sociaux et environnementaux par TTIP et CETA. Une délégation de l'IL a également participé au projet « Zukunft Säen ».

L'IL continue de suivre le dossier des droits de l'enfant au Luxembourg ceci en contact avec le Ombudscomité fir d'Rechter vum Kand et la Coalition Nationale des Droits de l'Enfant.

L'IL était présente avec un stand d'informations lors de différentes manifestations dont entre autre l'Oekofoire.

L'IL a apporté sa contribution, en collaboration avec d'autres services, aux thèmes suivants: migration et mères vulnérables, éducation sexuelle et affective, jeu-

nes mamans, parentalité des personnes avec un handicap, journée internationale de la femme, santé de la femme, mères toxicomanes, enfants intersexes et personnes transgenres.

L'IL a commencé la planification de la célébration de ses 30 ans qui se tiendra en 2016.

Le financement de l'association est basé sur plusieurs piliers: Une convention avec le Ministère de la Famille couvre une partie majeure du cadre dirigeant et administratif, la Baby Hotline, le service Doula, la promotion de la paternité active dès le début ainsi qu'une petite partie des consultations. Les services BabyPLUS sont financés par les communes respectives, tandis que les suivis des familles dans le cadre ONE tombent sous le budget ministériel de l'aide à l'enfance. Le grand domaine des cours et consultations est financé par les frais d'inscription, dons et cotisations.

Le conseil d'administration de l'association s'est réuni huit fois pour gérer les affaires courantes de l'association en étroite collaboration avec le cadre dirigeant.

Offres	Fréquence	Participant(e)s
Cours prénataux	73 cours / 425 dates	461 pers. / 2.582 présences
Cours et groupes postnataux/ conférences	165 cours/ 1.272 dates	1.463 pers. / 9.599 présences
Formations	68 heures	392 personnes
Consultations par téléphone	15 heures/ semaine	2.226 entretiens
Consultations personnelles/ Doula	Sur rendez-vous	801 consultations
Consultations baby +	Sur rendez-vous	424 familles/ 863 visites
Consultations ONE	Sur rendez-vous	21 familles/ 554 visites
Journal pour parents baby-info	4 fois par an	Tirage:1200 Pages total: 180
Dépôt vêtements		75 familles
Distribution de brochures gratuites	Sur demande	16.818 exemplaires
Bibliothèque	1.071 livres	221 livres empruntés
Centre de documentation		22 demandes
Site internet	565.072 pages	63.429 visiteurs
Face book	160 amis	1118 likes
Participations pères		533 hommes
Stagiaires/étudiantes		8

# Die Geburtsabteilung in Frauenfeld

Mitte der 90-iger Jahre war ein erster Kontakt der IL zur Geburtsabteilung des Kantonsspitals Frauenfeld/Thurgau in der Schweiz zustande gekommen. Die damals dort tätige Gynäkologin Verena Geissbühler hielt im Rahmen des von der IL organisierten Konferenzzyklus in Luxemburg „Menschenorientierte Geburtshilfe-Impulse für Luxemburg“ einen Vortrag über natürliche Gebärmethode in der Geburtsmedizin. Bei unseren Recherchen anlässlich der 30. Jahresfeier der IL, haben wir auf der Homepage der Geburtsabteilung in Frauenfeld feststellen können, dass der damals eingeschlagene Weg konsequent weitergeführt wurde, wie eine Broschüre der Geburtsabteilung zeigt.

## Eine informative Broschüre zu Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett wird in der Geburtsabteilung der Frauenfeld Klinik allen schwangeren Frauen ausgehändigt und informiert über die vielfältigen Angebote dieser Entbindungsklinik.

Die Spezialisten der Frauenkliniken Frauenfeld stellen eine umfassende geburtshilfliche Betreuung, Beratung und Behandlung sicher und bieten ein breites Angebot an Gebärmethode. Die Frauenklinik Frauenfeld bietet in enger Zusammenarbeit mit selbständigen Hebammen auch das Beleghebammensystem an.

## Unsere Geburtshilfe

Ziel unserer Geburtshilfe ist es, Ihre persönlichen Bedürfnisse, Vorstellungen und Wünsche zu erfüllen sowie gleichzeitig für optimale Sicherheit für Mutter und Kind zu sorgen. Beim Eintritt auf die Gebärabteilung erhalten Sie Ihr eigenes Gebärzimmer.

Sie können sich hier nach Ihren Wünschen einrichten und niederlassen. Betreut werden Sie von einer Hebamme und einem Arzt/einer Ärztin. Beim Eintritt werden die Herzschläge des Kindes kontrolliert sowie die Wehentätigkeit aufgezeichnet. Der Muttermund wird kontrolliert, um festzustellen, in welcher Geburtsphase Sie sind.

In jedem Gebärzimmer steht ein breites Bett, welches Sie zum Ausruhen oder Gebären benutzen können. Während der Eröffnungsphase empfinden viele Frauen den Lagewechsel und die Abwechslung – z. B. Liegen, Sitzen, Umhergehen – als große Erleichterung. Hierbei unterstützen Sie der Maia-Hocker, das Romarad, Seil und Matte, große Gymnastikbälle, Gebärsack, Badewanne und anderes mehr. Äußern Sie Ihre Wünsche und/ oder lassen Sie sich von Ihrer betreuenden Hebamme beraten. Sie gibt Ihnen gerne Tipps.

## Schmerzerleichterung und Schmerzabkämpfung

Sie haben die Auswahl zwischen verschiedenen komplementärmedizinischen Therapien wie Homöopathie, Aromatherapie, Quaddeln etc. sowie herkömmlichen Mitteln wie Zäpfchen, Spritzen oder einer Rückenrinne (Spinal- oder Periduralanästhesie). Sie entscheiden, was für Sie am Besten ist. Wenn Sie unschlüssig sind, beraten Sie Hebamme und Arzt/Ärztin sehr gerne.

## Wie gebären?

Sie entscheiden: Auf dem Bett, im Wasser, auf dem Maia-Hocker usw. In der Frauenklinik des Kantonsspitals Frauenfeld stehen Ihnen verschiedenste Unterstützungs- und Gebärmethode zur Verfügung. Sie möchten mehr dazu wissen? An den Informationsabenden für werdende Eltern erfahren Sie mehr zu den verschiedenen Hilfsmitteln. Wir beraten Sie gerne. Die Auswertung unserer Fragebogen (seit 1991) zeigt, dass die Wassergeburt die am meisten gewünschte Gebärmethode ist. Seit 1991 haben mittlerweile über 8000 Frauen in der Frauenklinik im Kantonsspital Frauenfeld im Wasser entbunden. Zudem zeigt die Auswertung weiter, dass bei korrekter Überwachung der Geburt alle Gebärmethode gleich sicher sind für Mutter und Kind. Frauen, welche im Wasser entbinden, benötigen weniger Schmerzmittel, haben weniger Dammschnitte, verlieren weniger Blut und berichten über ein besseres Geburtserlebnis.

Glücklicherweise verlaufen die meisten Geburten spontan und

ohne Komplikationen (69%). Bei ca. 10% braucht es Hilfe in Form der Vakuumpumpe oder Forceps oder eines Kaiserschnittes (21%). Kaiserschnitte werden nach der neuesten Technik und meist mit einer Rückenrinne (Spinal- oder Periduralanästhesie) durchgeführt. Der Ehemann/Partner ist dabei und Sie können gemeinsam das Kind in die Arme nehmen. Die Nabelschnur wird in der Regel vom Ehemann/Partner durchtrennt.

Eine Vollnarkose braucht es, wenn die Geburt eilt oder sehr selten bei anderen Problemen.



## Steißgeburt

Die Steißlage oder Beckenendlage betrifft 3-5% der Schwangerschaften am Termin. Die Ursache, warum sich ein Kind nicht in Kopf- oder Beckenlage dreht, ist in über 80% ungeklärt. Erkennbare Ursachen für eine Steißlage sind: Eine vorliegende Nachgeburt (Plazenta praevia), eine Gebärmutterfehlbildung (zweigeitete Gebärmutter, Gebärmutter mit Trennwand etc.), geringe Fruchtwassermenge (verhindert ein rechtzeitiges Drehen), aber auch die große Bewegungsfreiheit bei Mehrgebärenden.

Welche Gebärmethode bei einer Steißlage am optimalsten ist, ist nicht entschieden (normale Geburt oder Kaiserschnitt). Eine Steißlagegeburt ist auch heute noch, ob bei Erst-, Zweit- oder Mehrgebärenden, bezüglich Sicherheit verantwortlich. Vorgängig müssen jedoch Risiken, welche häufiger bei Schwangeren mit Steißlagen zu finden sind, ausgeschlossen werden. In Frauenfeld haben Sie die Möglichkeit, Steißlagen normal zu entbinden.

## Verpflegung

Während der Geburt bestehen bezüglich Essen und Trinken normalerweise keine Einschränkungen. Erfahrungsgemäß möchten viele Gebärende unter der Geburt nur noch Flüssigkeiten zu sich nehmen.

Für den Ehemann/Partner besteht die Möglichkeit, das Morgen-, Mittag oder Abendessen mit zu bestellen oder sich in unserem Restaurant oder in der Cafeteria zu verpflegen.

Auch Zwischenverpflegung wie Café complet mit Joghurt und/ oder Käse steht zur Verfügung (bezüglich Kosten fragen Sie das Gebärsaalteam).

## Ambulante Geburt

Bei der ambulanten Geburt verlassen Sie das Spital nach ca. 4 bis 6 Std. und/ oder je nach Tageszeit und/ oder Befinden. Für die Zeit zwischen Geburt und dem nach Hause gehen steht Ihnen ein schönes Wohlfühl-Zimmer zur Verfügung.

## Beleghebamme

Möchten Sie im Spital gebären, aber auf die Betreuung Ihrer vertrauten Hebamme nicht verzichten? Die Frauenklinik Frauenfeld bietet bereits seit mehreren Jahren erfolgreich die Geburt mit Begleitung und Betreuung einer Beleghebamme an. Das Beleghebammensystem in den Räumlichkeiten der Frauenklinik Frauenfeld bietet Ihnen die Möglichkeit einer Geburt in Sicherheit und Geborgenheit.

## Beleghebamme - Was ist das?

Die Beleghebamme betreut die Schwangere resp. die werdenden Eltern, welche sie bereits während den regulären Schwangerschaftskontrollen kennen gelernt hat, selbständig während der ganzen Geburt in der Gebärabteilung des Kantonsspitals Frauenfeld. Sollte es notwendig sein, kann sie das Geburtshilfsteam der Frauenklinik hinzuziehen.

Die Gebärende kann alle zur Verfügung stehenden Hilfsmittel wie Gebärbadewanne, Maia-Hocker, Matten, Kissen, Romarad etc. nutzen. Mutter und Kind werden während des gesamten Geburtsverlaufs durch ihre Beleghebamme betreut.

Die anschließende Wochenbettzeit verbringen Mutter und Kind entweder zu Hause, was durch die Beleghebamme sichergestellt wird, oder im Spital, wo auf der Wochenbettabteilung beide auch von der Beleghebamme betreut werden können.

## Stationäres Wochenbett

Der Wochenbettaufenthalt soll für Sie und Ihr Kind zu einer glücklichen, erholsamen und schönen Zeit werden. Das Team der Wochenbettstation, inkl. Stillberaterin, hilft und berät Sie gerne bei der Säuglingspflege, bei Fragen zur Säuglingsernährung, beim Stillen etc. Gönnen Sie sich diese Extrazeit mit Ihrem Kind und lassen Sie sich verwöhnen – z. B. mit dem Frühstücksbuffet oder im Wellnessbereich (Sprudelbad, Farbdusche).



## Essenszeiten

Frühstücksbuffet 07.30–09.30 Uhr (...)

Im Aufenthaltsraum der Abteilung M können Sie das Frühstück in Form eines Buffets genießen. Dieses Frühstücksbuffet stößt auf große Begeisterung, insbesondere da man dort andere Wöchnerinnen trifft und seine Erlebnisse austauschen kann. Sie können aber auch nach wie vor das Frühstück in Ihr Zimmer bestellen.

## Betreuung von Mutter und Kind

Sie und Ihr Kind werden gemeinsam von einer Pflegefachfrau betreut. Sie können Ihr Kind immer bei sich haben (Rooming-in). Täglich wird Ihre Pflegefachfrau die Rückbildung der Gebärmutter sowie die Wundheilung einer auffälligen Damm- oder Bauchnaht nach Kaiserschnitt kontrollieren. Zur Behebung verschiedener Beschwerden und Probleme im Wochenbett haben sich besonders die Aromatherapie, Homöopathie und Bauchmassage mit verschiedenen Ölen bewährt.

## Geprüfte Stillfreundliche Klinik

Die Frauenklinik Frauenfeld ist durch UNICEF als stillfreundliche Klinik geprüft und zertifiziert. Die regelmäßig stattfindenden Kontrollaudits durch externe Fachpersonen haben die Zertifizierung und das Engagement in allen Bereichen des Stillens seither immer bestätigt. Selbstverständlich beraten wir auch Mütter, welche nicht stillen können oder möchten, kompetent und einfühlsam. Zum Beispiel bei Fragen zum Abstillen und hinsichtlich einer geeigneten Ernährung des Neugeborenen. Die Kosten für drei ambulante Stillberatungen werden durch die Krankenkasse gedeckt. Es ist auch möglich und sinnvoll, bereits vor der Geburt eine Stillberatung zu besuchen.

Informationen aus "Wegleitung für Schwangere - Informationen zu Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett (Ausgabe 2015 / 2016) Kantonsspital Thurgau Schweiz und von der Internetseite der Klinik. [www.stgag.ch/uploads/media/ksf\\_wegl\\_schwangere\\_2015\\_2016\\_160118.pdf](http://www.stgag.ch/uploads/media/ksf_wegl_schwangere_2015_2016_160118.pdf)



## Arcade sages-femmes, des sages-femmes avec pignon sur rue

Durant mon dernier séjour à Genève j'ai eu la possibilité de visiter l'Arcade sages-femmes. Elle a été créée en 1994 par un collectif de sages-femmes indépendantes réunies en association. Ces sages-femmes désiraient avoir pignon sur rue afin de développer des activités de prévention et d'être plus accessibles aux demandes et besoins des femmes et couples. Aujourd'hui, une cinquantaine de sages-femmes y travaillent activement, d'autres sont membres de soutien.

Les sages-femmes offrent une permanence téléphonique tous les jours de l'année et une permanence d'accueil les après-midi et le samedi matin pour offrir des informations et des conseils ainsi que pour peser les bébés. L'arcade se définit également comme un lieu d'information et

d'échanges gratuits et sans inscription.

L'accueil se fait dans un petit salon confortable avec une bibliothèque de prêt et des dépliants. Une autre salle avec des fauteuils pour l'allaitement et des tables pour la pesée était fréquentée par plusieurs parents lors de ma visite. Les parents recevaient conseils et échangeaient entre eux. Cette offre gratuite est possible grâce à un financement de la ville de Genève.

Par ailleurs l'Arcade dispose encore d'un cabinet de consultation sages-femmes pour des consultations de grossesse et des consultations en homéopathie.

Il existe également un espace pour des cours destinés aux femmes enceintes et accouchées. Il y a différents cours de préparation à l'accouchement. Cette offre de cours tient compte de l'espace multilinguistique de Genève avec des cours en français, anglais, portugais, espagnol, allemand. Il y a également des cours d'activité corporelle durant la grossesse avec entre autres de la natation prénatale et de la gym-aquatique pour futures mères, de la marche futures mamans, du yoga prénatal et des massages ayurvédiques.

Pour l'accouchement, l'Arcade peut offrir un accouchement à domicile ou un suivi en ambulatoire après un accouchement en maternité et une sortie précoce ou un accouchement à la maternité avec une sage-femme agréée de son choix. Cette offre est limitée à l'Hôpital universitaire de Genève où la femme peut se faire accompagner pour l'accouchement par la sage-femme qui a suivi sa grossesse et qu'elle va retrouver en soins post-natals à domicile.

Quelques sages-femmes issues de l'Arcade ont fondé la maison de naissance «La Rose-raie» qui se trouve dans une belle villa ancienne avec un beau jardin, à quelques 200 m vol d'oiseau de la Maternité de Genève. Voici une adresse pour une future visite!

L'Arcade en collaboration avec les maternités fonctionne en centrale de sages-femmes indépendantes membres de l'Arcade qui organise les prestations à effectuer au domicile des femmes enceintes et accouchées.

Après l'accouchement l'Arcade offre de la gymnastique postnatale, de la rééducation périnéale, des cours de massages pour bébé, du yoga postnatal, des ateliers portage en écharpe, des massages ayurvédiques et des consultations en aromathérapie. En cours gratuits de santé publique il y a de la marche mère et bébé des informations sur la contraception, sur l'allaitement et la diversification alimentaire du bébé.

L'Arcade est également une centrale d'achat pour les sages-femmes affiliées qui peuvent s'y procurer le matériel pour les visites du post-partum et pour les accouchements à domicile. Les prestations individuelles des sages-femmes sont remboursées par les caisses de maladies en Suisse; pour les cours, la caisse de maladie participe dans certains cas avec un certain montant forfaitaire. D'autres cours de santé publique sont gratuits car subventionnés par la ville de Genève.

*Maryse Arendt*

chargée de cours de préparation à l'accouchement GFG, Initiativ Liewensufank



<http://www.arcade-sages-femmes.ch/asf/>



Vitrine Arcade Sages-Femmes Genève août/sept. 2015



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

**Grand choix en aliments et autres produits pour bébés!**

Rollingergrund • Dudelange  
Munsbach • Erpeldange  
Hupperdange • Foetz  
Merl • Esch-Belval  
Rollingen (Mersch) • Windhof  
Bio@Home

Äre Spezialist fir Bio- an Demeter-Liewesmëtzel

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

cadeaux pour vos fêtes de famille  
corbeilles sur mesure  
emballages individuels  
étiquetage personnalisé

**Bléi vum Séi**  
16, op der Louh L-9676 Noertrange  
Tel et Fax 959 744 (répondeur)  
bvs@naturpark.lu  
<http://bvs.naturpark.lu>

**OSTEOPATHIE PRAXIS**  
FRANK HÖCHST

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

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

oder  
Facebook: Osteopathie Praxis Frank Höchst

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

Atelier Protégé **Op der Schock**  
**Dir sicht ...**  
BOUGIES  
JARDINAGE  
CUISINE  
**nach een flotten**

**Remerciement fir de Kanddaf ?**

Op der Schock sc, Tel.: 26 62 93 - 1  
34a, Route de Reichlange, L - 8508 Redange/Attert

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

INTERVIEW MIT DR. MED. K.-D. JASPERS, PERINATALZENTRUM COESFELD

# „Man muss sich kümmern. Geburtshilfe ist kein ‘Nebenjob’“ TEIL 2

Dass Kaiserschnittraten gesenkt werden können, wenn der Wille zur Reflexion der klinischen Praxis bei FachärztInnen und Hebammen vorhanden ist, zeigt das Beispiel des Perinatalzentrums in Coesfeld. Es hat die Kaiserschnitttrate von knapp 40 auf rund 19 Prozent gesenkt.

Wir bringen hier den zweiten Teil des Interviews. Der erste Teil wurde im "baby info" (1/2016) veröffentlicht.



## Wird der Kaiserschnitt verharmlost?

"Der „sanfte“ Misgav Ladach-Kaiserschnitt ist heute eine leichte Anfängeroperation. Auch in den Augen der Patientinnen wird er oft nicht mehr als

„richtige“ Operation wahrgenommen. Der neue Begriff „Kaisergeburt“ bringt die Verharmlosung gut auf den Punkt. Was früher ein Hochrisiko war, weil Narkose und Nahtmaterial schlecht und Infektionen nicht beherrschbar waren, scheint nun fälschlicherweise ohne nennenswertes Risiko zu sein.

Vergessen wird gern, dass es auch bei einem Kaiserschnitt schwierige Verläufe gibt. Zum Beispiel bei einer sehr übergewichtigen Frau mit einem BMI von 35 oder 40 ist das Risiko bei einem Kaiserschnitt immens hoch. Es ist eine schwierige OP, weil man durch die Bauchdecke in die Tiefe der Gebärmutter vordringen muss. Man operiert wie in einem tiefen Schacht und muss das Kind im rechten Winkel zu seiner Lage und dem physiologischen Geburtsweg herausholen. Oft ist dazu eine speziell für den Kaiserschnitt entwickelte Sauglocke oder eine Zange nötig. Es gibt zuweilen, besonders bei Diabetikerinnen, extreme Wundheilungsstörungen und ein hohes Thromboserisiko. Darüber wird in der Aufklärung oft großzügig hinweggegangen.

Mittlerweile gibt es viele Frauen mit Zustand nach Kaiserschnitt. Man muss bedenken: Mit dem ersten Kaiserschnitt gehen sie eine operative Karriere ein, aus der sie häufig nicht wieder herauskommen. Der erste Kaiserschnitt bestimmt unter Umständen das gesamte weitere Leben. Deshalb sollten wir ernsthaft versuchen, den ersten Kaiserschnitt zu vermeiden. Das geht zwar nicht immer, aber wenn die Frau unter der Geburt eine nennenswerte Muttermundseröffnung erreicht, gelingt bei der nächsten Geburt häufig die vollständige Eröffnung, und ein sonst

drohender zweiter Kaiserschnitt mit noch höheren Risiken kann vermieden werden."

## Engen die Leitlinien Ihre geburtshilfliche Praxis ein?

"Man muss die Leitlinien kennen. Für die Praxis sind sie zuweilen eher schwammig mit empfehlendem Charakter.

Häufig heißt es: Das macht man in dieser oder jener Situation nicht. In der Praxis wird dann in vielen Kliniken pauschaliert der mögliche Weg komplett ausgeschlossen wie z.B. eine Steißlagegeburt bei der Erstgebärenden oder Zwillinge mit Steißlagen oder gar eine vaginale Entbindung von Drillingen. Solche Geburten kann man verantworten, wenn wir die Geburtsbedingungen genau prüfen und alles optimal vorbereiten. Im Zweifelsfall muss der OP mit Mannschaft bereitstehen, müssen die OP-Lampen quasi schon brennen, um Sicherheit zu geben.

Die Leitlinien sind grundsätzlich weit genug für eine verbesserte physiologische Geburtshilfe. Die WHO schätzt, dass es 10 bis

15% medizinisch indizierte Kaiserschnitte gibt. Bei uns muss man vielleicht ein paar Prozent mehr einrechnen, weil wir mehr schwierige Schwangerschaftsverläufe und Frauen mit Vorerkrankungen haben. Aber dann sind wir immer noch in einem Bereich von ca. 20%, also gut 10 % unter der heutigen durchschnittlichen Sectorate. Wir haben viele weiche Indikationen, diese resultieren oft auch aus Ungeduld, mangelnder Aufklärung oder fehlender Erfahrung. Die amerikanischen geburtshilflichen Leitlinien wurden aktuell radikal korrigiert und lassen jetzt den Geburten mehr Zeit. Daran sollten wir uns orientieren."

## Durch die Senkung der Kaiserschnitttrate haben Sie Mindereinnahmen von 400.000 Euro. Haben Sie Probleme mit der Verwaltung?

Sicherlich sind das nicht unerhebliche Mindereinnahmen. Bei einem Jahresetat von rund 100 Millionen Euro in unserer Klinik sind Mindereinnahmen von einer hal-



ben Million Euro deutlich spürbar. Aber ich bekomme keinen Druck seitens meiner Geschäftsführung, die über meine Vorgehensweise ausgiebig informiert ist, wäre an der Stelle aber auch druckresistent. Ich bin in erster Linie Mediziner, auch wenn man die engen ökonomischen Gegebenheiten in unserem Gesundheitswesen nicht außer Acht lassen darf. Wichtig ist daher, die Verwaltung gegenüber den Kostenträgern zu unterstützen. Wir haben eben häufig einen größeren Aufwand bei vaginalen Geburten als bei Kaiserschnitten, z.B. bei Zwillingentbindungen. Wir benötigen dann das gleiche geburtshilfliche Team, nur mit deutlich höherem Zeitaufwand. Den Kostenträgern, die durch eine gelungene vaginale Geburt viel Geld insbesondere bei nachfolgenden Schwangerschaften und Geburten sparen können, sagen wir deutlich: Wir machen da keine billige vaginale Geburtshilfe, auch wenn wir billig vergütet werden. Ich sehe aber den Druck in vielen kleineren Kliniken schon."

## Wie sehen Sie die Haftpflichtfrage?

"Das ist eine ernstzunehmende Geschichte, die Beleghebammen werden an den Rand des Existenzminimums geraten. Die Geburt per se ist keine einfache Geschichte für die Mütter und die Kinder, es bleibt immer ein Risiko dahinter, Komplikationen können nie mit letzter Sicherheit ausgeschlossen werden. Deshalb müssen wir Hebammen finden, die die Arbeit gern und qualifiziert tun. Die Kostenträger, also die Krankenkassen, sollten nicht die Frauen, bei denen es Geburtsprobleme gab, unterstützen, Klinik oder das geburtshilfliche Team anzuzeigen, um so mögliche Kosten auf deren Haftpflichtversicherung abzuwälzen. Wir müssen da in eine andere Diskussion kommen und brauchen ein anderes Haftpflichtmodell. Sonst ziehen sich viele Hebammen und Geburtshelferinnen und Geburtshelfer aus Kostengründen oder Angst vor Prozessen aus der Geburtshilfe zurück."

## Welche Vorbedingung braucht es zur Senkung der Kaiserschnitttrate?

"1. **Eine sehr gute theoretische und praktische Ausbildung.** Jeder im Kreißsaal muss genau wissen, wie eine physiologische Geburt abläuft, aber auch alle anderen Beteiligten wie z.B. die Pädiaterinnen und Pädiater. Alle müssen wissen, was bei den einzelnen Geburtsverläufen normal und was pathologisch ist.

2. **Notwendig sind Vertrauen, Ruhe und Geduld.** Diese Eigenschaften dürfen nicht an der Uhrzeit hängen. Wir haben Geburten rund um die Uhr, und immer muss das gleiche geburtshilfliche Niveau vorhanden sein.

3. Wir brauchen Ausbildung im Sinne von guter handwerklicher Ausbildung. Nicht immer läuft eine Geburt nach dem Lehrbuch. Dann muss man sein Handwerk sicher beherrschen und eigene Ideen entwickeln. Diese handwerklichen Fähigkeiten sind durch das Streben nach der „sicheren“ Sectio in den Hintergrund gerückt worden. **Viele Fachärztinnen und Fachärzte haben kaum Training in vaginalen Geburten.**

4. **Wichtig ist Vertrauen durch Training und Erfahrung.** Eine unserer Hebammen hatte neulich in einem Monat sechs vaginale Steißlagegeburten. Danach hatte sie den Eindruck, dass diese Geburten einfacher verlaufen können als manche Schädel-geburten, obwohl sie vorher eher kritisch dagegen eingestellt war. Diese Erfahrung der gelungenen Steißlagegeburten hat ihr in gewisser Weise den Kopf frei gemacht. Voraussetzung ist aber, dass alle Beteiligten verstehen, worum und wie es geht und wo die Grenzen sind. Alles muss gut passen und in Ruhe ablaufen.

5. **Die älteren Hebammen, Ärztinnen und Ärzte müssen bereit sein, ihre Erfahrungen weiterzugeben und den Jüngeren Sicherheit zu vermitteln.** Manchmal

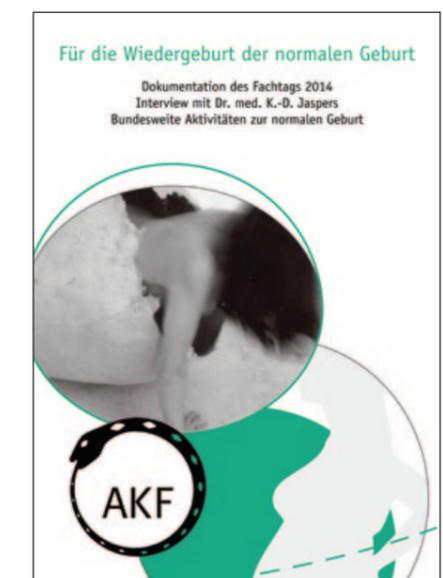
sitze ich bei einer schwierigen Geburt nur im Nebenzimmer, aber im Notfall bin ich dann da.

6. Wenn man das alles weiß und den Frauen Mut macht, verlaufen viele vaginale Geburten gut. **Wissen und Vertrauen sind die Vorbedingung, um die Kaiserschnitttrate zu senken."**

## Und Ihre Botschaft?

"**Meine Botschaft an die Kolleginnen und Kollegen meiner Generation: Tragt dazu bei, dass die nachfolgende Generation gut ausgebildet wird und die physiologische Geburt sicher ist, weil sie von erfahrenen Hebammen, Ärztinnen und Ärzten begleitet wird."**

Dankend übernommen mit der Erlaubnis von der AKF Geschäftsstelle aus:



L'alternative qui change!

Conseils, location et vente de couches lavables et autres produits durables et innovants.

[www.nappilla.lu](http://www.nappilla.lu)  
contact@nappilla.lu • gsm: +352 621 22 74 71

Solange GUEGAN  
Thérapeute en INOCHI

Je suis aussi mère de 4 enfants, le dernier (13 ans) est né à la maison. Je vous accompagne dans votre maternité.

TEL : 26 78 04 52  
[www.solangeguegan.weebly.com](http://www.solangeguegan.weebly.com)

Psychologue diplômée à domicile  
Pia JUNGBLUT

Thérapeute systémique  
Psychanalyste

Tél. 621 467 092

32, rue d'ltzig-L-5852 Hesperange  
Visites à domicile (lux., fr., all.)

## AUS DER STILLPRAXIS

# Rückkehr zur Brust durch intuitives Stillen

Danielle kontaktiert mich mit dem Anliegen, ihre zwei Wochen alte Tochter wieder direkt an der Brust stillen zu wollen. Nach der Geburt hat das Stillen noch einigermaßen geklappt, aber mit dem Milcheinschuss sind ihre Brüste angeschwollen und Lara gelang es nicht mehr an der Brust zu trinken. Alle Versuche des Personals, die Kleine an die Brust zu bekommen, sind gescheitert. Danielle hat mir unter anderem berichtet, dass Lara durch Anfassen und Pressen des Hinterkopfs an die Brust gedrängt wurde, damit sie endlich trinkt. Selbst wenn diese Versuche vielleicht gut gemeint waren, so ist ein solches Vorgehen meistens kontraproduktiv und viele Babys reagieren darauf mit Brustverweigerung. Zudem ist diese Methode auch für die Mütter traumatisch, da die Babys sich oftmals wehren und anfangen zu weinen. Danielle hat dann ziemlich schnell angefangen, ihre Milch abzupumpen und diese dann mit der Flasche gefüttert. Ihre Hoffnung war, dass es zu Hause in der gewohnten Umgebung einfacher wäre, Lara wieder an die Brust zu gewöhnen, was ihr trotz der Versuche mit Stillhütchen nicht so recht gelingen wollte. Ich mache meinen ersten Hausbesuch, als Lara etwa einen Monat alt ist und schlage Danielle spontan vor, das intuitive Stillen auszuprobieren.

Bei dieser Stillposition, die auch "zurückgelehntes Stillen" genannt wird, sitzt die Mutter zurückgelehnt, in einer halb sitzenden, halb liegenden Position auf einen bequemen Sessel, Sofa oder das Bett. Dabei ist sie auf einige Kissen gestützt, sodass sie sich in einer komfortablen Position befindet. Wichtig ist bei dieser Position, dass Kopf, Genick, Rücken und Arme gut gehalten sind und die Mutter sich so wirklich entspannen kann. Ihr Körper öffnet sich und bietet dem Baby eine große Auflagefläche. Das Baby wird bäuchlings auf ihren Bauch gelegt, entweder zwischen ihre Brüste oder auf eine Brust. Idealerweise ist der Oberkörper der Mutter frei und das Baby nur leicht bekleidet mit nackten Beinchen, damit es sich gut mit den bloßen Füßen abstoßen kann. Das Baby kann parallel zum Körper der Mutter, horizontal dazu oder etwas schief liegen. Da die Brust rund ist, sind theoretisch eine Vielzahl von Positionen rund um die Brust möglich: Das Baby kann die Brust wie ein Uhrzeiger aus allen Richtungen erfassen. Viele Babys fangen in dieser Position an, die Brust selbst zu suchen, indem sie sich mit den Füßen und Beinen abstützen und mit Hilfe der Arme und Hände zur Brust robben. Zuletzt hebt das Baby den Kopf (ja, sogar Neugeborene können das!), öffnet den Mund ganz groß und erfasst die Brust. Diese Stillposition ist aus dem sogenannten „Bonding nach der Geburt“ heraus geboren. Die englische Lehr-Hebamme und Laktationsberaterin Suzanne Colson hat sich die Frage gestellt, warum das Anlegen unmittelbar nach der Geburt, in ebendieser Bonding-Phase, wenn das Baby auf den Bauch der Mutter gelegt wird und die Brust selbst suchen kann, meistens gut funktioniert. Und warum das Anlegen danach oftmals schwierig und in manchen Fällen sogar unmöglich ist. Sie ist diesem Phänomen in zahlreichen Untersuchungen nachgegangen und hat durch Video-Aufnahmen von 40 Müttern und ihren Babys folgendes herausgefunden: Babys haben etwa 20 verschiedene Reflexe, die im Zusammenhang mit dem Stillen stehen. Diese erleichtern das Anlegen, wenn das Baby sich in einer Position befindet, die es ihm ermöglicht, diese Reflexe zu nutzen. Colson hat herausgefunden, dass Babys sich idealerweise auf dem Bauch der Mutter befinden, damit ihre Reflexe zum Einsatz kommen. Sie konnte zudem feststellen, dass auch Mütter Reflexe haben im Zusammen-

hang mit dem Stillen. Sie reagieren instinktiv auf ihr Baby und helfen ihm so intuitiv beim Anlegen. Colsons Forschungen haben gezeigt, dass Mütter und Babys kompetent sind und genau wissen, wie das Stillen funktioniert, wenn die Voraussetzungen stimmen.

Bei meinem Hausbesuch möchte Danielle diese Position gerne ausprobieren. Lara macht anfangs gut mit, reagiert aber beim Erreichen der Brust etwas irritiert und verwirrt. Nach einigen vergeblichen Versuchen schlage ich vor, die vertrauten Stillhütchen zu benutzen, und siehe da: Lara erfasst die Brust und trinkt, als ob sie nie etwas anderes getan hätte. Sie trinkt sofort effektiv und so lange, bis sie sichtbar gesättigt die Brust loslässt. Seit diesem erfolgreichen Stillen ändert sich die Situation für Danielle und Lara grundlegend: Lara trinkt ab sofort bei jeder Mahlzeit an der Brust und Danielle kann das Abpumpen von einem Moment auf den anderen bis auf 1-2 Mal am Tag reduzieren. In der ersten Woche nach diesem anfänglichen Erfolg stillt sie noch mit Stillhütchen, in der zweiten Woche schafft sie es sogar, Lara von den Stillhütchen zu entwöhnen! Inzwischen wird Lara voll an der Brust gestillt und Danielle pumpt nur noch gelegentlich ab.

Wie wir an diesem Beispiel sehen, kann das intuitive Stillen auch dabei helfen, Babys, die bis dahin die Brust verweigert haben, wieder zur Brust zurückzuführen. In ihren Untersuchungen hat Suzanne Colson unter anderem herausgefunden, dass diese Stillposition auch bei schwierigen Stillsituationen als eine Art "Therapie" eingesetzt werden kann. Manche Babys öffnen in dieser Position den Mund weiter, erfassen die Brust korrekt, einige trinken in dieser Position sogar erstmals ohne Stillhütchen. Somit kann diese Stillposition bei Brustverweigerung, wunden Brustwarzen, Anlegeproblemen, Gewöhnung an Flaschensauger oder Stillhütchen hilfreich sein.

## Die Vorteile dieser Position sind vielfältig:

- Die Mutter befindet sich in einer sehr bequemen, entspannten Haltung, was auch zu einer vermehrten Oxytocin-Ausschüttung und somit zu Glücksgefühlen, Entspannung und schlussendlich zu einem besseren Milchfluss führt.
- Das Baby liegt auf ihrem Bauch und wird von ihrem Körper getragen, sodass sie es nicht mit ihren Armen halten muss.
- Die Mutter hat beide Arme und Hände frei für ihr Baby, um es zu streicheln und zu berühren.
- Mutter und Baby können Blickkontakt halten.
- Die reflexartigen Bewegungen des Babys, vor allem die Bewegungen mit den Armen und Händen, die in den "klassischen" Stillpositionen oft sehr stören, werden automatisch ausgelöst und sind in dieser Position hilfreich beim Finden und Erfassen der Brust.
- Die Schwerkraft unterstützt das Anlegen, da das Baby zum Körper der Mutter hin und nicht von ihm weggezogen wird.
- Die Mutter reagiert instinktiv auf alle Reaktionen ihres Babys; sie hilft ihm intuitiv an die Brust, wenn es Hilfe benötigt. Sie ist kompetent und braucht in dieser Position keine Anleitung von außen.

Zusammenfassend kann man sagen, dass das intuitive Stillen völlig neue Sichtweisen auf das Stillen bietet. Mütter und Babys sind kompetent: Sie brauchen keine "Anleitungen", sondern nur die richtigen Voraussetzungen und etwas Unterstützung! Das intuitive Stillen ist die logische Fortsetzung des Stillens unmittelbar nach der Geburt (in der Bonding-Phase) und muss von Mutter und Kind nicht mühselig erlernt bzw. von außen angeleitet werden. Auch für die Stillberatung bedeutet das ein Umdenken in dem Sinn, dass weniger oft mehr ist und Mütter und Babys instinktiv wissen, wie das Stillen funktioniert. Nach der Geburt, und vor allem in den ersten Tagen und Wochen, ist das intuitive Stillen optimal. Mutter und Baby haben so automatisch viel Hautkontakt und die Mutter kann sofort auf ihr Baby reagieren, wenn es anfängt aufzuwachen und trinken möchte. So werden viele Anfangsprobleme vermieden und Mutter und Kind können das Stillen von Anfang an genießen.

## Ute Rock

Die Autorin ist Laktationsberaterin IBCLC und Mitarbeiterin der IL

## HISTOIRES D'ALLAITEMENT

# Retour au sein grâce à l'allaitement biologique

Danielle me contacte environ deux semaines après la naissance de sa fille qu'elle aimerait allaiter directement au sein. Après l'accouchement, Lara a tété directement au sein, mais avec la montée de lait elle a refusé de prendre le sein, malgré tous les efforts du personnel. Danielle me raconte qu'on a essayé de forcer Lara à prendre le sein en lui pressant la tête contre le sein jusqu'à ce qu'elle a commencé à téter. Même si le personnel a pensé bien faire, de tels essais "forcés" peuvent nuire à de futures mises au sein jusqu'au point où certains bébés refusent le sein complètement après de telles tentatives. En plus, les mères ressentent de tels essais forcés également comme traumatiques, car ils mènent souvent à un refus de sein par le bébé accompagné de pleurs. Danielle a commencé aussitôt à tirer son lait pour le donner au biberon. Au retour à la maison, elle espérait pouvoir allaiter à nouveau directement au sein, ce qui n'a pas vraiment réussi même avec des bouts de sein. Ma première visite à domicile a lieu lorsque Lara a environ un mois et je lui propose spontanément la position de l'allaitement biologique.

Dans cette position, appelée également position semi-inclinée, la mère s'assoit dans cette position sur un canapé confortable, un fauteuil ou le lit, soutenu par plusieurs coussins. L'important pour cette position, c'est que la mère soit vraiment confortable, que sa tête, sa nuque, son dos et ses bras soient bien soutenus pour qu'elle puisse se détendre complètement. Dans cette position, le corps de la mère s'ouvre et offre une grande surface au bébé. Le bébé est positionné en position ventrale sur le ventre de sa mère ou bien sur un sein ou entre les seins. Le bébé peut être légèrement habillé, de préférence avec les jambes et les pieds nus pour qu'il puisse s'appuyer avec ses jambes et ses pieds. Le bébé peut être positionné parallèlement au corps de la mère ou plutôt en oblique. Comme le sein est rond, une multitude de positions est possible: Le bébé peut prendre le sein dans toutes les directions comme l'aiguille d'une montre. Beaucoup de bébés commencent à chercher le sein eux-mêmes en rampant vers le sein. Arrivés au sein, ils lèvent la tête, ouvrent la bouche très grand, prennent le sein et commencent à téter. Cette position est née à partir du "peau à peau" après l'accouchement. La sage-femme chercheuse et consultante en lactation anglaise Suzanne Colson s'est posé la question pourquoi la mise au sein fonctionne dans la plupart des cas après l'accouchement lors du peau à peau et pourquoi après lors des mises au sein dans des positions "classiques", la mise au sein s'avère souvent difficile - voire même impossible?

Elle a étudié ce phénomène lors de nombreuses recherches et elle a finalement découvert lors d'enregistrements vidéo avec 40 mamans et leurs bébés, que les bébés ont en effet 20 réflexes différents en relations avec l'allaitement qui facilitent la mise au sein si les bébés se trouvent dans une position favorable. Elle a également découvert que les bébés doivent se trouver idéalement sur le ventre de leur mère pour faire déclencher leurs réflexes de façon optimale. En plus elle a découvert que les mères ont également des réflexes dans le sens qu'elles réagissent instinktivement et aident leurs bébés à trouver le sein de façon intuitive. Ses études ont révélé que les mères et leurs bébés sont compétents et savent quoi faire si les conditions sont bonnes.

Lors de ma visite à domicile, Danielle veut essayer la position de l'allaitement biologique. Au début Lara collabore, mais lorsqu'elle arrive au sein, elle semble irritée et confuse. Après quelques essais en vains, je propose d'utiliser les bouts de seins et voilà: Lara prend le sein et commence à téter comme si elle n'avait jamais fait autrement.



Elle boit effectivement et aussi longtemps jusqu'à ce qu'elle lâche le sein rassasiée. A partir de cet essai couronné de succès, la situation change complètement pour Danielle et sa fille: Lara tête directement au sein à chaque repas et Danielle peut réduire le pompage immédiatement jusqu'à 1 à 2 fois par jour. La première semaine après cette tentative positive elle allaite encore avec des bouts de sein, pendant la deuxième semaine elle réussit même à s'en débarrasser. Entre-temps Lara est allaitée exclusivement au sein et Danielle tire juste encore occasionnellement son lait.

Comme nous l'avons vu dans cet exemple, l'allaitement biologique peut aider à faire revenir un bébé au sein. Dans ses recherches, Suzanne Colson a découvert entre autres qu'on peut recourir à cette position pour remédier à des problèmes d'allaitement. Certains bébés ouvrent la bouche plus grande, prennent le sein correctement, d'autres tètent même pour la première fois sans bouts de sein. Ainsi cette position peut être employée pour des problèmes comme refus du sein, bouts de sein douloureux, problèmes de mise au sein ou confusion sein-tétine.

## Les avantages de cette position sont multiples:

- La mère se trouve dans une position très confortable et détendue, ce qui mène également à une distribution augmentée de l'ocytocine et ainsi à des sentiments de bonheur et de détente et à un meilleur débit du lait.
- Le bébé se trouve sur le ventre de sa mère et il est porté par son corps, de sorte qu'elle n'a pas besoin de le tenir par ses bras.
- Les réflexes du bébé, avant tout les mouvements avec les bras et les mains, qui entravent souvent la mise au sein dans les positions classiques, sont déclenchés automatiquement et peuvent contribuer à trouver le sein.
- Dans cette position la pesanteur soutient la mise au sein, car le bébé est attiré vers le corps de la mère et non le contraire comme dans les autres positions.
- La mère réagit instinktivement à son bébé, elle l'aide intuitivement à trouver le sein s'il a besoin d'aide. Elle est compétente et n'a pas besoin d'instructions.

En conclusion on peut dire que l'allaitement biologique nous permet d'avoir une toute autre vue sur l'allaitement. Les mères et leurs bébés sont compétents: ils n'ont pas besoin d'instructions pour pouvoir allaiter avec succès, mais seulement des bonnes conditions et du soutien. L'allaitement biologique est la suite logique de la première

mise au sein lors du peau à peu après l'accouchement et signifie également une autre approche pour les consultations d'allaitement. Dans les premiers jours et semaines après l'accouchement, l'allaitement biologique est optimal, car la mère et le bébé ont beaucoup de contact physique ce qui favorise la mise au sein et évite beaucoup de problèmes du début. Ainsi la mère et le bébé peuvent profiter dès le début de l'allaitement.

## Ute Rock

Consultante en lactation IBCLC et collaboratrice de l'IL



# Meine Erfahrung mit einem „Sleepcoach“

Sie haben Fragen zum Thema "Schlafen", dann rufen Sie unsere "Baby Hotline" an, Tel.: 36 05 98 Mo.-Fr. 9:00 - 11:30

Als meine 2. Tochter mit über 5 Monaten immer noch alle 2-3 Stunden nachts gestillt werden wollte, stieß ich physisch und psychisch an meine Grenzen. Im Internet wurde ich dann auf die Anzeige von einem „Sleepcoach“ aufmerksam; ich griff direkt zum Hörer und vereinbarte einen Termin mit ihr. Sie versicherte mir, dass es sich um eine ganz sanfte Methode handeln würde und obwohl mir der Preis ihrer Dienstleistungen zu dem Zeitpunkt bereits exorbitant erschien (fast 1000€ für das „große“ Paket, wie sie es nannte), sagte ich in meiner hoffnungslosen Übermüdung und Verzweiflung zu.

Dieses „große“ Paket beinhaltete einen Fragebogen, der über Internet von mir beantwortet werden sollte. Hier ging es um allgemeine Angaben zum Kind, zum Ablauf der Schwangerschaft und der Geburt sowie um unsere derzeitigen Schlafzeiten, -gewohnheiten, -rituale etc. Daneben sollte die Frau uns an einem vereinbarten Datum zu Hause besuchen, um uns ein „personalisiertes“ Dossier zu überreichen und uns bis Mitternacht bei ihrem Schlaftraining zu begleiten. Das „personalisierte“ Dossier war jedoch meines Erachtens keineswegs spezifisch auf mein Kind zugeschnitten. Zu 95% bestand es aus einem vorgefertigten Text, bei dem lediglich der Name des Kindes beliebig eingesetzt werden konnte. Und bei dem von Hand eingetragenen Tagesablauf stellte sich auch schnell heraus, dass dieser eher auf ein 1-jähriges Kind zutraf als auf ein 5-monatiges Baby (2 Tages Nickerchen von jeweils 2 Stunden; „Abendessen“, obwohl mein Kind zu dem Zeitpunkt noch voll gestillt wurde; jeden Abend vor dem Zubettgehen in die Badewanne etc.).

Ich hatte im Vorfeld erklärt, in absehbarer Zukunft abstillen zu wollen und meine Tochter sollte dann auch vom Beistellbettchen in ihr eigenes Zimmer umziehen. Die Frau meinte, das könne man alles direkt an dem Abend ausprobieren, sodass das Kind zum ersten Mal abends die Flasche bekommen, alleine in ihrem Bett schlafen und ab Mitternacht nicht mehr gestillt werden sollte (Zitat der Frau: „Sie sind nicht ihre Milkbar, die jederzeit geöffnet hat“). Zudem sollten wir ihr

den Schnuller abnehmen und das Babyphon ausschalten („Damit macht man sich bloß verrückt“). Ich sollte mich nun an den ersten drei Tagen neben das Kinderbett setzen und meine Tochter nur mit den immer gleichen Worten oder leichten Berührungen versuchen zu beruhigen. An den drei darauffolgenden Tagen sollte ich mich dann in den Türrahmen setzen und anschließend drei Abende lang vor ihre Zimmertür. Im Endeffekt handelte es sich jedoch um nichts anderes als die in meinen Augen alles andere als „sanfte“ Schlaftrainings-Methode des Schreienlassens.

Das Experiment scheiterte, da ich nicht gewillt war, mein Kind schreien zu lassen und ich bat die Frau nach geraumer Zeit, wieder zu gehen. Sie erklärte sich bereit, uns lediglich das „personalisierte“ Dossier in Rechnung zu stellen und uns einen Teil des Geldes zurückzuerstatten (etwas mehr als 300€). Als ich dann einige Zeit später durch Zufall ins Gespräch mit einer anderen Mutter kam, die ebenfalls (erfolglos) die Dienste von dieser Frau in Anspruch genommen hatte, stellte sich dann auch schnell heraus, dass mein Verdacht, dieses „personalisierte“ Dossier sei größtenteils copy/paste, richtig war. Zudem hatte diese Familie weitaus weniger dafür bezahlt, sodass ich mich per Mail bei der Frau beschwerte und einen weiteren Teil meines Geldes zurückforderte. Sie rief mich daraufhin an und konstatierte, dass unser Treffen in der Tat „suboptimal“ verlaufen wäre und da sie sich als junges Unternehmen keine negative Reklame erlauben könne, würde sie uns den Gesamtbetrag zurückerstatten.

Wir erhielten in der Tat unser gesamtes Geld zurück, ich bin aber immer noch davon überzeugt, dass solche Schlaftrainingsprogramme nicht zum Wohle des Kindes sind. Ich weiß, dass diese Methode mit genügend Ausdauer funktioniert. Ich weiß allerdings auch, dass sie wegen Resignation und Frustration seitens des Babys „funktioniert“ und das will ich meinem Kind nicht antun.

U.B., Mutter von 2 Kindern (9 Monate, 7 Jahre)



Falls Sie Unsicherheiten, Fragen oder Probleme haben mit dem Schlafrhythmus Ihres Babys oder Kindes, dann zögern Sie nicht Rat bei unserem professionellen Team einzuholen. Über unsere **Baby Hotline** können wir Ihnen Tipps geben, Probleme besprechen. Wenn Sie eine intensivere Begleitung bezüglich der Schlafprobleme ihres Kindes benötigen, können Sie auch einen Termin mit einer unserer **Krisenbegleiterinnen** ausmachen, damit Sie und Ihr Baby wieder langsam zur Ruhe kommen können.

15 Bücher und Ratgeber zum Thema "Schlafverhalten" gibt es zum Ausleihen in unserer Bibliothek.

Für unsere Mitglieder ist dieser Service kostenlos.

[www.liewensufank.lu/bibliothek/891/855](http://www.liewensufank.lu/bibliothek/891/855)



## WORKSHOP

# Ernährung im Beikostalter - Beikost selber zubereiten

### Rückblick auf den Workshop vom 2.2.2016

Nach längerer Pause hat die Initiative Liewensufank jetzt wieder eine kompetente Mitarbeiterin gefunden, welche Workshops zur Ernährung im Beikostalter in Luxemburgisch oder Englisch abhält. Kürzlich fand ein erster Kurs statt. Nach einer Teilnehmerrunde, während der alle ihre Erwartungen formulieren oder erste Erfahrungen beschreiben konnten, folgte ein kurzer theoretischer Teil.

Danach widmete man sich umgehend der Praxis. Zunächst wurde ein Möhrenkartoffelbrei frisch zubereitet, danach ein Obstgetreidebrei mit Flocken und roher Birne. Anschließend kam es zur Verkostung. Sowohl die anwesenden Babys, wie auch die Mütter konnten die Gerichte probieren und den soeben zubereiteten Brei mit fertiger Gläschenkost der gleichen Geschmacksrichtung vergleichen.



Isabelle Henschen

hat in Zürich Lebensmittelwissenschaften studiert, Fachberaterin für Kinder- und Säuglingsernährung, Präsidentin der Luxembourger Food Academy, Mitarbeiterin der Initiative Liewensufank

### INFORMATIONEN ZUM NÄCHSTEN WORKSHOP:

#### "Ernährung im Beikostalter - Beikost selber zubereiten"

Datum: Dienstagvormittag, den 12.04.2016  
 Dauer: ca. 2 Stunden  
 Zielgruppe: Eltern & Babys  
 Anmeldung: [www.liewensufank.lu](http://www.liewensufank.lu)  
 Preis: 20€ (Nicht-Mitglieder zahlen 23€)  
 Kursleiterin: Isabelle Henschen  
 Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen begrenzt.



# REZEPT

## Serie zum Sammeln

### Apfel-Banane-Hirse Mus

#### Utensilien:

Küchenwaage, Sparschäler, Küchenmesser, Pürrierbecher, Pürrierstab, Löffel

Hirseflocken mit Wasser im Pürrierbecher kurz einweichen.

Apfel waschen, schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Apfel und Banane in den Pürrierbecher zu den eingeweichten Hirseflocken und dem Wasser geben. Alles zusammen gut durchpürieren. Zum Schluss einen Teelöffel Mandelmus hinzufügen und gut vermischen.

Diesen Brei immer nur frisch zubereiten. Er hält sich im Kühlschrank aufbewahrt 4-5 Stunden.

Eins, zwei, drei - fertig ist der Brei!



#### Zutaten für ca. 200 g:

- 1 gehäufte EL Hirseflocken
- 100 ml Wasser (lauwarmes Leitungswasser)
- 50 g Banane
- 50 g Apfel
- 1 TL weißes Mandelmus (oder Rapsöl)



# Stoffwindeln schon ein Thema Anfang der 90-Jahre

Ein Ziel der Initiative Liewensufank ist die Sensibilisierung für Umweltfragen, sowohl um die Gesundheit der Familien, als auch des Planeten für zukünftige Generationen zu schützen. In dem Sinne haben wir fast von Anfang an über den Gebrauch von Stoffwindeln informiert. Als die „Conservation foundation“ in verschiedenen Ländern einen Umweltpreis stiftete, sind wir dem Aufruf gefolgt und haben 1990 eine Projektbeschreibung eingereicht. Das Auswahlgremium entschied sich dann 1991 uns den nationalen Umweltpreis für die Beratung zu Stillen und Stoffwindeln zu verleihen.

Auch heute vermeiden Stoffwindeln noch viel Abfall, etwa 5000 Wegwerfwindeln werden durch den Einsatz von Stoffwindeln nicht gebraucht, was einen Abfallberg von 1,5 Tonnen vermeidet.



## Stoffwändelwelt

Vortrag, Workshop und Windeltreff

- Betzdorf:** - Vortrag: Samstag, 16.04.2016  
- Workshop: Freitag, 29.04.2016
- Itzig:** - Vortrag: Samstag, 04.06.2016  
- Workshop: Freitag, 17.06.2016  
- Windeltreff: Freitag, 06.05.2016 / Freitag, 03.06.2016 / Freitag, 01.07.2016
- Beles:** - Vortrag: Samstag, 08.10.2016  
- Workshop: Samstag, 22.10.2016

Mehr Infos auf unserer Webseite, Anmeldung für die Vorträge und Workshops unter: [www.liewensufank.lu](http://www.liewensufank.lu)  
Für den Windeltreff per SMS: 621 727 094

<http://www.rodah.r/>

Ein einziges Baby verbraucht bis zu seinem 2,5 Lebensjahr 5.000 Wegwerfwindeln!

Tijekom 2 i pol godine svoga života, (samo) jedna beba potroši 5000 jednokratnih

# Resultater vun enger grousser Ëmfro



Ufank Juli 2015 huet de Groupement d'Interêt "Méi Elteren, manner Staat" eng grouss Ëmfro am Kontext vun der aktueller Familljepolitik gemaach mat engem Questionnaire mat 59 Froen u Leit mat Kanner an 33 u Leit ouni Kanner. Iwwer e puer Méint war en Online, méi spéit och op Franséisch. Kierzlech goufen d'Resultater dovu verëffentlecht. 510 gültig an ausgefüllt Froebéi goufe gezielt, dovu 449 vun Eltere mat Kanner, an 61 vu Leit ouni Kanner. Hei en kléngen Deel vun de Resultater:

### → Déi aktuell Betreuungsformen am Ament vun der Participatioun un der Ëmfro:

- E groussen Deel vun de Kanner goufen doheem vun den Elteren oder an der Famill versuergt, respektiv eng Mëschform dovun, well e puer Äntwerte méiglech waren.
- vun engem vun den Elteren: 70,4%
  - bei der Famill: 30,3%
  - an enger Crèche: 26,7%
  - vun enger Dagesmamm bei hier doheem oder beim Kand: 7,2%
  - an enger Maison Relais: 20,9%
  - vun enger Nounou beim Kand doheem: 1,9%
  - Aaner Betreuungsformen: 6,7%

### → Fann Dir, dass déi nei Familljepolitik "Familljen" nach ënnerstëtzt?

- Net genuch: 49,6%
- guer net 39,2%
- Souguer 47% vun de Leit ouni Kanner waren der Meenung.

### → Kënnt Dir enger Politik zoustëmmen, wou den Eltere kaum méi Zäit zougestane gëtt, fir mat hire Kanner ze verbréngen?

- Dat ass di falsch Richtung: 89% (93,3% vu Leit déi keng Kanner hunn sinn och dës Meenung)
- Jo, si maachen dat richteg: 2,9%
- deels – deels: 6,5%

### → Sidd Dir der Meenung dass d'Erziedungsarbeitslohn doheem eng Aarbecht ass déi rémunéréiert soll ginn? 81% äntwerten mat jo, och ëmmerhin 75% vun de Leit ouni Kanner.

- Fir d'Qualitéit vun der Betreuer doheem ze garantéieren, géif Dir et gutt fannen, wann een eng finanziell Indemnitéit kritt, awer nëmme, wann een eng "Formatioun" oder "Berodung fir Elteren" besicht? 71,2% äntwerten mat jo, an och 80% vun de Leit ouni Kanner

- Falls Dir e Kand oder méi Kanner hutt an doheem bliwwen sidd, fillt Dir lech duerch déi nei Mesuren ënner Drock gesat, schaffen ze goen? 64,6% äntwerte mat jo.

### → Hu Dir d' Gefill, dass Äert Kand sech am Précoce gutt integréiert huet/hat?

- jo, well et vir drun an der Crèche war: 31%
- jo, well et vir drun doheem war: 39,1%
- nee, well et wor bis elo a Betreuungsstruktur war: 2,5%
- nee, well et bis elo alleng doheem betreit gouf: 7,9%

### → Hu Dir d' Erfahrung gemaach, dass Äert Kand méi Intégratiounsproblemer huet, well et net vun Ufank un an enger Betreuungsstruktur war?

- jo 6,6%
- nee 93,4%

### → Wat ass an Äeren Aae richtig:

- sou séier wéi méiglech zréck schaffe goen fir den Uschloss op der Aarbecht net ze verpassen? 1,8%
- flexibel a manner Aarbechtsstoune fir d'Elteren: 48,5%
- ophale mat schaffen an nom Kand kucken: 49,7% (Leit ouni Kanner: 3,3% - 60% - 36,7%)

### → Falls Dir am Fall wiert, kënnt Dir lech virstellen, no enger Erziehungslohn vun z.B. 5 Joer, erëm eng Aarbecht unzehuelen?

- Dat kënne sech 84,6% virstelle wa se am Fall wieren, géintiwier vu 6,4%, déi sech dat net kéinte virstellen. (Bei Leit ouni Kanner sinn et souguer 91,7% géintiwier vun 3,3% déi et sech net virstelle kennen.)

### → Fann Dir de Congé parental laang genuch, ofgesi vun der Zomm déi ee bezuelt kritt? - jo: 21,6%

- nee: 67,2% (Vun de Leit ouni Kanner fannen och 58,3%, dass e net laang genuch ass.)

### → Sidd Dir der Meenung dass et gutt ass, dass d'Kanner am jonken Alter an d'Crèche ginn an d'Elteren méiglechst schnell zréck an d'Beruffswelt?

- jo: 5,9%
- nee: 85,1% (Leit ouni Kanner: jo 16,7% - nee 78,3%)

### → Soll de Staat méi flexibel Aarbechtszäiten ënnerstëtzen/subventionéieren?

- Jo: 97,7%
- nee: 2,3% (Leit ouni Kanner: jo 95%, nee 5%)

### → Soll de Staat an Zukunft:

- Opfangstrukturen förderen: 4,9%
- Betreuer doheem förderen: 20,1%
- Elteren de Choix loosse a beides selwecht ënnerstëtzen: 74,9% (Leit ouni Kanner: 10%, 18,3%, 71,7%)

### → Wat haalt Dir vum Gedanken, dass all Famill e Montant x pro Kand géif kréien, entweder a Form vu chèque-service, Suen oder Saach-/Déngschtleeschungen (amplaz vun der staatlecher Ënnerstëtzung vun den Infrastrukturen)?

- Dat wier gutt: 78,8%
- net gutt: 21,2% (Leit ouni Kanner: gutt 79,3%, net gutt 20,7%)

### → Fann Dir, dass d'Patronen familjefrëndlech sinn, flexibel Aarbechtszäiten, Congé parental a Stëllpauzen ënnerstëtzen?

- Jo: 14,2%
- nee: 64,2% (Leit ouni Kanner: jo 30,4%, nee 69,6%)

### → Wat haalt Dir dovun, dass Betreuer kéinten vun enger "Reductioun vun de Soziallaaschten" profitéieren, wa si familjefrëndlech Aarbechtszäite proposéieren (flexibel/ temps partiel...)? (De Staat géif an dësem Beispill dës Reductioun kompenséieren.)

- fannen 90,8% gutt - 6,5% net gutt (Leit ouni Kanner: 84,2 gutt, 3% net gutt)

### → Fann Dir, dass Crèchen, Maison-Relais an ähnlech Strukturen genuch op hir Qualitéit kontrolléiert ginn?

- Jo: 17,5%
- nee: 82,5% (Leit ouni Kanner: jo 12,1%, nee 87,9%)

Fir d'Richtigkeet vun dëse Wäerter ass alleng de Groupement d'Interêt zoustänneg. Déi ganz Auswertung ass nozulesen um Facebook "Méi Elteren, manner Staat"

consultations de qualité en bébé-portage au Luxembourg



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



qualitative Trageberatung in Luxemburg

Boulangerie-Pâtisserie

"Scott"

Conrardy-Nickels

163, Millewee • L-2155 Gasperich  
Tél.: 48 52 57 • Fax: 40 50 53

Fermé le dimanche et le lundi  
Présence aux marchés



# Flexibilisierung des Elternurlaubs geplant

Die geplanten Veränderungen des Gesetzes über den Elternurlaub in Luxemburg werden konkreter. Die Regierung legte, nach diversen Pressevorankündigungen 2015, den Gesetzesentwurf Mitte Januar 2016 vor.

Ein wichtiger Punkt darin ist, dass es neue Formen geben soll, die eine Flexibilisierung der Zeiträume ermöglichen.

## Alte Regelung - geplante Regelung

Im Moment gilt, dass jedes Elternteil, welches die Bezugsbedingungen erfüllt, entweder **Vollzeitelternurlaub für 6 Monate** nehmen kann **mit voller Entschädigung**, oder seine Arbeitszeit um **20 Wochenstunden reduziert für 12 Monate** und während dieser Zeit **eine halbe Entschädigung** erhält. **Der Halbtagselternurlaub ist von der Zustimmung des Arbeitgebers abhängig.**

Das luxemburgische Gesetz ist einzigartig in Europa! Es garantiert Vätern und Müttern das gleiche Recht auf ihren Elternurlaub von jeweils 6 Monaten. Dieses Recht ist nicht übertragbar. Nimmt also beispielsweise der Vater seinen Elternurlaub nicht, kann die Mutter nicht für ihn einspringen, sondern dieser Elternurlaub verfällt. Wer Elternurlaub nimmt, muss ihn auch für die ganze Periode nehmen. Der Elternurlaub dauert also immer entweder 6 Monate, in denen ein Elternteil komplett zu Hause ist, oder 12 Monate, in denen die Arbeitszeit um 20 Wochenstunden reduziert wird. **Das bedeutet auch für Väter, dass sie eine rechtlich garantierte Möglichkeit haben, 6 Monate komplett vom Beruf auszusetzen, um sich in dieser Zeit nur um Haushalt und Kind zu kümmern.** In vielen anderen europäischen Ländern gibt der Gesetzgeber den Eltern eine Wahlfreiheit. In Deutschland zum Beispiel können Eltern bis zu 14 Monate Elterngeld beziehen. Wie sie sich das aufteilen, ist ihnen weitgehend freigestellt, nur muss jedes Elternteil mindestens 2 Monate nehmen. Das Ergebnis ist, dass ein großer Teil der deutschen Väter nur 2 Monate Elterngeld bezieht und die meisten Mütter 12 Monate.

Der neue Gesetzesentwurf sieht ebenfalls keine Übertragung der Rechte vor und räumt dem Vater den gleichen Anspruch ein wie der Mutter.

Zukünftig soll es auch möglich sein, einen **kürzeren Elternurlaub von nur 4 Monaten zu nehmen**, also auf zwei Monate seines Anrechtes und des Anrechtes des Kindes, den Elternteil bei sich zu haben, zu verzichten.

Des Weiteren ist **eine Flexibilisierung** geplant. Diese ist aber nur möglich, wenn der Antragsteller einen vollen Arbeitsvertrag über die ganze übliche Wochenarbeitszeit hat und der Arbeitgeber damit einverstanden ist. Möglich wäre dann:

1. Ein aufgeteilter Elternurlaub, in dem die Wochenarbeitszeit um 20 Prozent reduziert werden soll (also um einen Wochentag) über eine Periode von maximal 20 Monaten.
2. Ein aufgeteilter Elternurlaub mit vier Abschnitten von jeweils einem Monat über eine Periode von maximal 20 Monaten.

Hierbei verschenken die Eltern auch wieder Teile ihres Zeitanrechtes mit dem Kind. Diese Flexibilisierung verändert den Charakter des Elternurlaubs grundlegend!

Es ist qualitativ ein großer Unterschied, wenn Väter sich 6 Monate Vollzeit oder 12 Monate halbtags um Haushalt und Kind kümmern; oder, wie im neuen Entwurf, nur einmal pro Woche oder

Es wird keinen Rollentausch geben, sondern über 20 Monate verteilt eine etwas verlängerte „Feierabendbetreuung“ des Kindes

häppchenweise mal hier, mal dort für einen Monat eine Auszeit für das Kind nehmen. Einzelne Monate können in verschiedenen Lebensentwürfen natürlich ganz praktisch sein für die Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Zu bedenken bleibt aber, dass dieser Häppchen-Elternurlaub die Zeit des Babys mit seinen Eltern in den ersten beiden Lebensjahren schmälert, wenn Bindung an beide Eltern im Vordergrund steht. Es gibt für das Baby einen Unterschied im Kontakt zu seiner Bezugsperson, wenn diese nur einmal die Woche (plus Wochenenden) oder ab und zu einen Monat zur Verfügung steht, anstatt Halbzeit oder Vollzeit zu arbeiten. Wünschenswert wäre es für Familien, wenn es dieses flexible Angebot noch zusätzlich zum Elternurlaub geben würde!

## Rollenverteilung in der Familie

In fast allen Familien ist nach der Geburt des ersten Kindes zu beobachten, dass die Paare wieder in eine traditionelle Rollenaufteilung rutschen, also der Vater Vollzeit arbeitet und die Mutter ihre Berufstätigkeit ganz oder teilweise aufgibt. Mit jedem weiteren Kind steigern Väter tendenziell ihr berufliches Engagement, Mütter reduzieren es. Spiegelbildlich dazu beteiligen sich die Väter zu wenig an Haushalt und Kinderbetreuung, Mütter übernehmen dann die Verantwortung für diese Bereiche. Oft sind aber weder die Väter noch die Mütter zufrieden mit diesem ungleichen Rollentausch (siehe auch hierzu unsere Buchbesprechung auf Seite 37). **Mütter wollen den Anschluss im Beruf nicht verpassen und Väter wollen auch mehr Zeit mit ihren Kindern verbringen.** So zeigt eine Studie des Bundesfamilienministeriums 2015 in Deutschland (Weichenstellungen für die Aufgabenteilung in Familie und Beruf), dass etwa 50% der Väter sich gerne zur Hälfte an der Kinderbetreuung beteiligen möchten, dies aber tatsächlich weniger als ein Fünftel tun. Ein vergleichbares Ergebnis hat die Studie der IL für Luxemburg erbracht. Drei Viertel der befragten Väter wünschten sich mehr Zeit für ihre Kinder. Das passt auch gut zu den Gründen, warum Elternurlaub von den Vätern genommen wird. Am häufigsten nannten die Väter als Grund, dass der väterliche Elternurlaub gut für das Kind ist.



Bequeme schöne Schuhe,  
Vollholzbetten und Naturmattmatzen

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

Die Situation in den Familien sieht also so aus: Eine Mehrheit der Väter und Mütter wünscht sich eine gleichmäßigere Aufteilung von Beruf und Familie. In der Realität aber beklagen viele Mütter den Anschluss im Berufsleben nicht halten zu können und viele Väter bemängeln, zu wenig in die Erziehung ihrer Kinder involviert zu sein.

Das jetzige luxemburgische Modell des Elternurlaubs ermöglicht einen Rollentausch für 6 oder 12 Monate. Der Vater kann sich in diesem Zeitraum Vollzeit oder Halbzeit nur um Haushalt und Kinder kümmern, die Mutter parallel dazu Vollzeit oder Halbzeit arbeiten. Der Mann erhält einen realistischen Einblick, was Haushalt und Kinderbetreuung bedeuten und kann einen engeren Kontakt zum Kind aufbauen. Die Frau erfährt, was es bedeutet, weniger Kontakt zum Kind zu haben und wieder näher an der Berufswelt zu sein.

Damit diese Rollenteilung aber eine gewisse Wirkung erzielen kann, muss sie über einen längeren Zeitraum praktiziert werden. 6 Monate (resp. 12 Monate) sind dafür eher als Untergrenze anzusehen. Aus der Perspektive größerer Geschlechtergerechtigkeit und dem Aufbrechen von alten Rollenmustern wäre sogar eine Verlängerung des Elternurlaubs wünschenswert. **Die geplanten Veränderungen im Gesetzesentwurf sind in dieser Hinsicht auf jeden Fall kontraproduktiv.** Es wird keinen Rollentausch geben, sondern über 20 Monate verteilt eine etwas verlängerte „Feierabendbetreuung“ des Kindes. ▶

## Weitere Änderungen

- Der Elternurlaub wird mit dem neuen Gesetz auch Eltern zustehen, welche nur einen Arbeitsvertrag über 10 Wochenstunden haben. Bis jetzt lag die Untergrenze für das Anrecht auf Elternurlaub bei 20 Stunden.
- Der Elternurlaub kann, nach der Gesetzesänderung, dann auch gleichzeitig von beiden Eltern genommen werden, dies verspricht dann einer „kurzen gemeinsamen“ Familienzeit. Die Aufhebung der Einschränkung, dass der Elternurlaub nur nacheinander genommen werden kann, mag der EU-Verordnung über das individuelle Recht der Eltern entgegenkommen. Das Interesse des Kindes an einer möglichst langen Betreuung im familiären Umfeld durch eine seiner zwei Hauptbezugspersonen, wie auch der Aspekt von geschlechterspezifischen Rollen, wird dabei nicht berücksichtigt.
- Für den ersten Congé parental muss die Anfrage wie bisher zwei Monate vor dem Mutterschutzurlaub erfolgen. Für den zweiten wird die Frist auf vier Monate verkürzt. Der Arbeitgeber hat das Recht, den Congé parental zu verweigern, wenn die Frist nicht eingehalten wurde.
- Der zweite Congé parental kann bis zum 6. Geburtstag des Kindes genommen werden (aktuell 5.).

## Was sich nicht ändert

- Die Situation für Eltern, welche einen befristeten Arbeitsvertrag haben, der den Elternurlaub nicht ganz mit abdeckt, wird nicht verbessert. Sie haben auch weiterhin kein Anrecht auf Elternurlaub.
- Die Situation der Vätern, welche zum Zeitpunkt der Geburt ihres Kindes im Ausland angemeldet waren und erst nach der Geburt nach Luxemburg zogen und hier eine Arbeitsstelle antraten, wird sich nicht verbessern. Sie werden weiterhin kein Anrecht auf Elternurlaub haben, auch wenn sie zum Zeitpunkt des Antrages auf Elternurlaub bereits mehr als ein Jahr in Luxemburg berufstätig waren.  
Der Grund: Sie haben zum Zeitpunkt der Geburt weder in Luxemburg gearbeitet, noch waren sie angemeldet. Es wird nicht beachtet, dass die Väter bereits bei der Mutter gelebt haben und auch bei der Geburt dabei waren.
- Der/die Arbeitgeber/in und der/die Arbeitnehmer/in können in einem Zusatzvertrag festhalten, dass der/die Arbeitnehmer/in während des Congé parental an Fortbildungsmaßnahmen oder internen Versammlungen teilnimmt. Das Gesetz macht keine Angaben, wie diese Arbeitsstunden dann verrechnet werden und ob der Weg zur Arbeitsstelle versichert ist.
- Der Arbeitsvertrag beim gleichen Arbeitgeber muss 12 Monate vor dem Beginn des Elternurlaubs bestanden haben und auch die Dauer des Elternurlaubs abdecken.
- Bei Mehrlingsgeburten hat man Anrecht auf je einen Elternurlaub pro Kind und Elternteil.

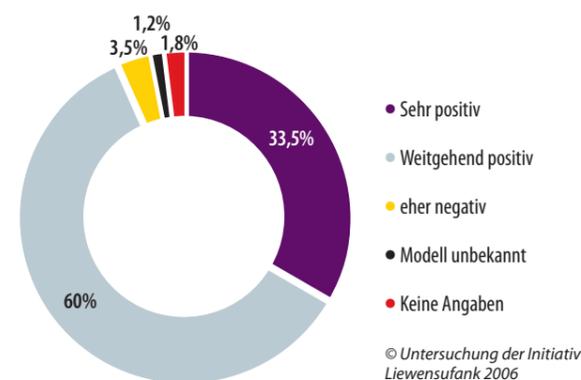


Was also soll mit der geplanten Veränderung erreicht werden? Ist das Ziel, dass mehr Väter Elternurlaub nehmen? Das kann mit der geplanten Reform vielleicht erreicht werden. Ist das Ziel, einen Beitrag zu mehr Gleichberechtigung zu leisten? Der neue, flexible Elternurlaub trägt eher dazu bei, traditionelle Rollenbilder zu verfestigen.

Oder um es anders auszudrücken: Möglicherweise nehmen mehr Väter nach der Reform einen kürzeren, flexiblen Elternurlaub. Die neue Variante hat aber mit dem ursprünglichen Modell, das aus der Gleichberechtigungsperspektive sehr progressiv ist, fast nichts mehr zu tun.

Ist die Akzeptanz für den Elternurlaub denn so schlecht, dass eine Änderung unbedingt nötig ist? Die Untersuchung der IL von 2006 zeigt im Gegenteil, dass die Akzeptanz sehr hoch ist!

### Einschätzung des Elternurlaubs



Auch die Kindergeldkasse meldet jedes Jahr eine wachsende Zahl von Elternurlaubbeziehern, und dies bei einem permanent ansteigenden Väteranteil. (1999 wurden 6% der Elternurlaube von Vätern genommen, 2001 waren es 13,7%, 2004 waren es 21,7% und 2013 waren es 25,73%) Der Elternurlaub kommt also immer mehr in der luxemburgischen Realität an.

Sinnvoll ist also, dem alten Modell mehr Zeit zur Entfaltung zu geben. Und nicht durch radikale Veränderungen den Charakter des Elternurlaubs zu verändern und so die gleichstellungspolitische Wirkung zu verwässern. Gleichere Aufteilung von Beruf und familiären Aufgaben ist ja keine politische Forderung ohne Realitätsbezug, sondern die meisten Mütter UND Väter fordern das!

*Gleichere Aufteilung von Beruf und familiären Aufgaben ist eine Forderung von Müttern UND Vätern!*

### Neuregelung der Entschädigung während des Elternurlaubs

Es wird keinen Pauschalbetrag für alle mehr geben, sondern es erfolgt eine Anlehnung an den sozialen Mindestlohn für unqualifizierte Arbeit (aktuell 1.992,96 Euro). Wenn dieser steigt, steigt auch die Entschädigung. Wer ein höheres Einkommen hat, wird auch eine höhere Entschädigung während des Elternurlaubs beziehen. **Der Höchstbetrag** (sozialer Mindestlohn plus zwei Drittel) **liegt bei 3.200 Euro.**

Für die Berechnung der Entschädigung wird nur die durch den Congé parental weniger geleistete Arbeitszeit in Betracht gezogen. Das heißt im Klartext, dass die Entschädigung nur bei Personen aus

höheren Gehaltskategorien mit einem Vertrag über 40 Stunden, welche Vollzeit in Elternurlaub gehen, bis zu 3200 Euro monatlich betragen kann. Es heißt aber auch, dass eine Verkäuferin, welche 20-Stunden auf Mindestlohnbasis arbeitet und ganz in Elternurlaub geht, **weniger als 1.000 Euro Entschädigung erhält.**

*Schlechter entschädigt als mit dem aktuellen Elterngeld, werden Personen mit wenig Gehalt oder reduzierter Arbeitszeit*

### Umsetzung der geplanten Regelungen im Alltag

Die geplanten neuen Regelungen werfen viele Fragen auf. Der kürzere Elternurlaub könnte Eltern interessieren, die nicht so lange aussteigen wollen. Er nimmt dem Kind aber je zwei Monate mögliche Elternpräsenz. Auch hier werden in der Presse schon Befürchtungen laut, dass Arbeitgeber Druck ausüben werden, damit Eltern die kürzere Variante wählen und somit eine Entscheidung für 6 Monate Elternzeit am Arbeitsplatz missbilligt wird. Womit es dann de facto zu einer Kürzung des Elternurlaubs käme, mit Einsparungen im Haushaltsetat der Regierung, welche dann zwei Monate weniger finanzieren müsste.

Die geplanten neuen, flexiblen Regelungen werfen weitere Fragen auf, obwohl sie ja nur den Eltern mit vollem Arbeitsvertrag zustehen. Aus der Presse ist zu entnehmen, dass verschiedene Arbeitgeber nicht begeistert sind über die Änderungen. Das waren sie auch nicht bei der Einführung im Jahre 1999. Denn die meisten verstehen unter Flexibilisierung eher, was den Bedürfnissen des Betriebs entspricht und nicht das, was die Eltern sich wünschen, die Familie und Beruf unter einen Hut bekommen müssen. Es könnte aber sein, dass manche Arbeitgeber schnell Vorteile beim eintägigen Elternurlaub erkennen, da sie eventuell eine fast gleiche Arbeitsleistung in kürzerer Zeit erwarten könnten.

*Die meisten Arbeitgeber verstehen unter Flexibilisierung eher etwas, was den Bedürfnissen des Betriebs entspricht*

Weiter stellt sich die große Frage, wie flexibel die Crèches und Maison Relais sein werden? Kann ich mein Kind immer mal wieder monatsweise abmelden oder muss ich weiterzahlen, um den Platz zu sichern? Schon jetzt ist es so, dass verschiedene Crèches nicht so flexibel verrechnen, wie Eltern beim Abholen der Kinder sein können oder müssen. Wenn Stichtagen nicht eingehalten werden oder aber bei wechselnden Arbeitszeiten muss oft ein ganzer Crèche-Platz bezahlt werden. Wird auch dies mit in die Überlegungen einfließen, wenn Männer und Frauen ihr flexibles Elternurlaub-Modell wählen?

*Es wird Crèches und Maison Relais überlassen, ob sie den Eltern die flexible Arbeitszeit anrechnen, oder einen ganzen Crèche-Platz verrechnen*

Es kann also mit Spannung verfolgt werden, wie sich die Diskussion entwickelt und welche Bestimmungen schlussendlich zur Anwendung kommen werden.

Fraglich bleibt auch, ob diese Veränderung wirklich Anreize schafft, damit mehr Eltern den Elternurlaub in Anspruch nehmen. Die Finanzberechnungen am Anhang des Gesetzentwurfs schätzen in einem ersten Szenario, wieviel Mehrkosten bis 2019 zu erwarten sind, wenn die Anzahl der Elternurlaubs-Bezieher gleichbleibt. Das zweite Szenario rechnet mit einer 10%igen Steigerung, was zirka 500 weiteren Elternurlaube entspricht. Das wiederum entspricht recht genau der jährlichen Steigerung, die ohne Flexibilisierung oder Werbemaßnahmen zuletzt zwischen 2011 und 2015 erfolgte.

Berthold Heltemes  
Maryse Arendt

## EDITION 4

# Mon congé parental

Philippe est papa de deux garçons (Milan 6 ans et Levi 1 an) et il a entamé son deuxième congé parental à mi-temps en juin 2015. Tout au long de l'année il va partager ses expériences, son vécu et ses ressentis quant à ce projet de « papa en congé parental ». Après neuf mois...

### ... c'est ma femme qui prend la parole:

Tout a changé depuis juin dernier... Oui, tellement de choses sont différentes, je vais m'expliquer:

Levi d'abord, il a bien grandi. Il a presque 2 ans au moment où j'écris ces lignes. Il marche depuis septembre, parle de plus en plus, et commence même à faire pipi dans le pot!

Un grand moment a été la fin de l'allaitement. Je l'ai allaité 17 mois et quelques jours. Envie d'autonomie, de liberté et ne plus devoir coller mes horaires de lever/coucher/présence à la maison avec les siens. On y est allé doucement, avec le remplacement de la tétée du matin déjà, puis 2 semaines après celle du soir. Je ne l'allaitais plus que 2 fois par jour depuis plusieurs mois, pour commencer et finir la journée. C'était notre rituel... Ça s'est bien passé, il a vite compris le changement et a bien adopté le « bibi » comme il l'appelle! Ce fut un peu plus dur pour moi je dois l'avouer, des larmes ont coulé... On ne change pas du jour au lendemain une habitude confortable, agréable, qui donne beaucoup de fierté pour autre chose que l'on ne connaît pas aussi bien! J'avais peur de le perdre d'une certaine façon, car une partie de notre relation était constituée par l'allaitement. Mais on a très vite passé à autre chose. Un grand chapeau à mon mari, qui était très présent et actif dans ces moments de « transition », pour préparer le biberon, lui donner, aller le bercer quand l'endormissement était difficile, ou bien encore m'écouter car j'avais besoin d'en parler évidemment.

Et puis, à la maison, beaucoup de choses ont changé aussi. Ce n'est plus papa que l'on

regarde à la fenêtre partir le matin, mais c'est maman qui va au bureau tous les jours. C'est aussi maman que l'on attend le soir après une longue journée de travail. C'est aussi papa qui fait les devoirs avec le grand frère, ou qui l'emmène chez le médecin quand rien ne va plus. C'est aussi papa qui s'occupe de remplir le frigo et de préparer le repas du soir. Tout ça est différent pour moi, mon mari et les enfants. Parfois, j'ai l'impression de rater de beaux moments que eux passent ensemble, d'autre fois je me sens épanouie d'aller déjeuner le midi avec des collègues et de parler entre adultes!

Bien sûr, tout n'a pas changé radicalement; mais les rôles ont évolué. Après une période de « test » de quelques mois, on a pris nos marques et ça tourne très bien. Je suis fière de mon mari qui s'occupe merveilleusement bien de nos deux enfants, de la maison, qui manie aussi bien les casseroles que les couches ou le caddie de courses... C'est un vrai boulot à part entière, et il relève de manière somptueuse. Peut-être je ne lui dis pas assez, mais je le pense sincèrement.

La suite? Un grand changement en perspective dans qq mois: le congé parental se termine le 31 mai. Philippe reprendra son travail à 36h/semaine. Levi est inscrit à temps plein à la crèche qu'il fréquente déjà les 2 jours où papa est au bureau actuellement. Cela ne nous fait pas 'plaisir' comme situation, mais c'est la réalité.

J'ai également une demi-journée libre par semaine, on en profitera encore davantage! Et dans un an, il commencera l'école. Tout change rapidement et rien ne dure vraiment longtemps avec les enfants! A nous parents de nous adapter au mieux.

### La femme de Philippe



Crèche agréée-agrément gouvernemental N° 11002002

*Wenn jemand mit der Natur im Einklang ist, verstärken sich auch seine Gefühle der Harmonie mit anderen Menschen. Wenn wir schweigend die Welt um uns beobachten, entdecken wir in uns ein Verbundenheitsgefühl mit allem, was wir sehen: mit Pflanzen, Tieren, Steinen, mit der Erde und dem Himmel.*  
J.P. Cornell



### Einstieg per sofort möglich:

- Kinder im Alter ab 2 ½ Jahren
- Halbtagsbetreuung
- bei Bedarf mit Mittagessen
- Basisstation bei „Waldschoul“
- Aktivitäten in den Wäldern des „Ellergronn/Galgebierg“

### Tag der Offenen Türe: Sa. 16.04.2016 ab 9h30

- Für Speis' + Trank ist gesorgt
- Aktivitäten für Kinder
- Besichtigung der Waldstationen

### Infos und Anmeldung unter:

www.apase.lu/  
beschreche-esch.html  
@ infoesch@beschreche.lu  
☎ 26540556 / GSM: 661310171

Une belle sélection de livres autour du sujet de "pères" est désormais disponible à la bibliothèque de l'IL. L'emprunt est gratuit pour nos membres.  
www.liewensufank.lu/fr/bibliotheq/889/0

# Un engagement exemplaire de l'Université pour l'allaitement

Depuis son déménagement au site de Belval, l'Université du Luxembourg a aménagé deux salles d'allaitement, respectivement deux salles pour tirer le lait. Ceci favorise la continuation de l'allaitement maternel pour les salariées, les chargées de cours, les chercheuses, les doctorantes, les étudiantes et leurs bébés.

Auf Ihrer Arbeit befindet sich ein spezieller Raum zum Stillen/Abpumpen? Schicken Sie uns Fotos: [info@liewensufank.lu](mailto:info@liewensufank.lu)



Comme l'Initiativ Liewensufank a été approché pour fournir de la documentation et des affiches sur le thème, j'ai eu la possibilité d'entrer en contact avec les responsables et de visiter les lieux. La salle que j'ai visitée se trouve dans le bâtiment de la maison des Sciences Humaines.

Voilà un petit reportage qui illustre à merveille le thème de la semaine mondiale de l'allaitement 2015 « Allaitement et travail... C'est possible! » Et on pourrait même dire « Allaitement et études... C'est possible! ».

Maryse Arendt, consultante en lactation IBCLC

**Vous trouverez ici les informations que les initiatrices et responsables ont partagées pour la publication au "baby info"**

La Faculté des Lettres, des Sciences Humaines, des Arts et des Sciences de l'Éducation (FLSHASE) de l'Université du Luxembourg met une salle d'allaitement à la disposition de ses employées et de ses étudiantes. La disponibilité d'une telle salle permet aux femmes concernées de concilier plus aisément le développement de leur vie professionnelle avec leur vie familiale et les besoins de leurs enfants en bas âge; néanmoins, la nécessité d'aménager de tels locaux, distincts d'autres espaces sanitaires, tels que l'infirmerie ou les WC, n'est pas toujours reconnue. Bien des gens associent l'allaitement aux droits des mères d'allaiter en public, et ne se rendent pas compte que le corps continue à produire du lait en l'absence du nourrisson. Ceci peut conduire à des situations embarrassantes, où une mère se voit par exemple obligée d'expliquer cette circonstance à des collègues mal informé(e)s, ce qui à son tour peut influencer la manière dont elle est perçue en tant que collègue.

## Promouvoir un environnement favorable à l'épanouissement professionnel des mamans allaitantes

Mon but, en tant que « Déléguée facultaire aux questions du genre » de la FLSHASE, est de faciliter au mieux les transitions journalières entre le rôle de mère et celui de collègue ou d'étudiante. Je suis d'autant plus reconnaissante à notre Décanat et à la « Déléguée aux questions féminines » de l'Université, Christel Baltès-Löhr, ainsi qu'au « Gender Mainstreaming Committee » de l'Université et à toutes les instances et personnes concernées, pour leur soutien pratique et moral dans l'obtention et l'aménagement de la salle d'allaitement de la Maison des Sciences Humaines (Campus Belval). Celle-ci est lumineuse, mais agencée de manière discrète et dispose du matériel nécessaire à l'installation d'un tire-lait (table, rallonge électrique, etc.). La salle contient également un fauteuil confortable, un petit réfrigérateur ainsi que des nécessaires de toilette permettant une manipulation hygiénique des instruments utilisés (sprays désinfectants et lingettes hygiéniques); le Décanat fournit par ailleurs des bouteilles d'eau et des gobelets. La salle est décorée de brochures, magazines et posters informatifs sur l'allaitement et le développement des nourrissons et des enfants en bas âge; nous allons petit-à-petit étoffer la collection de livres et de magazines qui s'y trouvent à l'heure actuelle. De l'extérieur, la fonction de la salle d'allaitement est clairement signalée, et contribue ainsi à la visibilité des défis professionnels que posent le bien-être de la famille et de l'enfant à tout parent, qu'il ou elle soit « papa » ou « maman ».

Agnès Prüm, enseignante-chercheuse en Lettres anglaises et Déléguée facultaire aux questions du genre de la FLSHASE



## Un espace accueillant essentiel à la conciliation de la vie familiale et professionnelle

J'ai utilisé la salle d'allaitement/de tire-lait pour chacun de mes trois enfants et c'est bien cela qui m'a permis de me sentir sereine en tant que scientifique et en tant que maman, car j'ai pu me concentrer sur mon travail tout en ayant des pauses où je me retirais pour me connecter émotionnellement avec mon bébé en son absence, au moment de tirer mon lait. C'est même là la raison principale pour laquelle j'ai pu continuer mes allaitements pendant longtemps. Dans la salle de la Maison des Sciences Humaines, j'apprécie tout particulièrement la lampe de chevet qui crée un effet « cocooning », les posters de nourrissons et l'imagier avec des bébés tétant qui ont pour effet de stimuler la production lactée et d'augmenter la confiance en elles des mamans allaitantes sur leur lieu de travail, tout en optimisant les séances de tire-lait. Pour moi, l'aménagement accueillant de la salle de lactation signale que l'Université en tant qu'employeur est encourageante envers l'allaitement, tout comme envers ses conséquences physiologiques lors d'une journée de travail où maman et bébé sont séparés. L'allaitement en soi n'a pas besoin d'avoir lieu derrière des portes closes – même si cela est possible pour les mamans allaitantes qui le désireraient, si elles avaient, exceptionnellement, leur bébé avec elles à l'Université. Mais l'acte de tirer son lait – qui correspond davantage au quotidien professionnel des employées ou étudiantes allaitantes –, lui, ne peut avoir lieu strictement que derrière des portes closes: pour signaler cela, le Décanat a opté d'apposer sur la porte le logo international de l'allaitement, assez connu, assorti de celui, beaucoup moins connu, sur le tire-lait. Ainsi, l'Université contribue à sa manière à banaliser le fait de tirer son lait, tout en étant efficace au travail.

Dr. Rachel Reckinger, chercheuse en sociologie et anthropologie, et maman allaitante

**Mimi's**  
Reboarder, Baby Carrier & more

Weil jeder Kindersitz vor dem Kauf ausprobiert werden sollte!

- Schon in der Schwangerschaft gut beraten und sicher unterwegs
- Individuelle Kindersitzberatung (Gruppe 0, 1 & 2/3)
- Bis zum Ende der Kindersitzpflicht

**Mimi's Reboarder**

5x sicherer Autofahren durch rückwärts gerichtete Kindersitze und Babyschalen

**Mimi's Baby Carrier**

Tragetücher und Tragehilfen für mehr Geborgenheit, mit anatomisch korrekter Haltung für Ihr Kind!

**Mimi's more**

Autozubehör, Tragekleidung, Stoffwindeln, Stillzubehör, uvm.

**Mimi's** Reboarder, Baby Carrier & more  
81 - 83, Route de Hollerich, L-1741 Luxembourg

facebook/mimisreboarder

die kindersitzprofis

www.mimis.lu



# Fördern

## – bis in der Seele alles leer ist

Diesen Satz wählte der Erziehungsexperte Wolfgang Bergmann als Auftakt zu seinem Buch gegen den Förderwahn in der Erziehung. Eine Tendenz, die allgegenwärtig ist und doch nicht neu.

In meiner Ausbildung zur Erzieherin vor 25 Jahren nahm das Durchführen geleiteter pädagogischer Aktivitäten einen großen Raum ein. Ich weiß noch, wie unermüdlich wir das Formulieren von Grob- und Feinzielen geübt haben. Diese beinhalteten unsere Vorstellung, was ein Kind in einem pädagogischen Angebot z.B. bei der Einführung eines neuen Liedes erfahren und lernen sollte. Alles ganz spielerisch und – vermeintlich – Kind gerecht natürlich. Ich habe das damals nicht in Frage gestellt. (Es hat mir nur keinen Spaß gemacht und ich habe dann lieber in therapeutischen Teams in der Psychiatrie gearbeitet – da war mehr Beziehung und ein lebendigeres Miteinander.) Von Selbstbildungsprozessen,

**von der Fähigkeit eines Kindes, seinen eigenen Lern- und Entwicklungsprozess gemäß seinem „inneren Fahrplan“ selbst zu steuern,**

war in meiner Ausbildung nicht die Rede. Ich glaube, man wusste damals auch noch wenig darüber, wie Kinder lernen. Heute sind wir wissend, zumindest wissender. Der pädagogische Alltag lässt sich davon wenig stören. Immer noch versuchen Pädagog/innen das Kind zu Dingen zu verleiten, die seinem inneren Ziel nicht entsprechen.

Da sitzt eine vielleicht Vierjährige in der Bauecke – ganz versunken in den Bau einer Höhle für ihr kleines Schaf. Das braucht doch Schutz – vielleicht beginnt es gleich zu regnen. Mitten in das innere Erleben des Kindes hinein dringt das Händeklatschen oder das Rufen der Erzieherin: Aufräumzeit – es ist soweit – gleich wird der Stuhlkreis gemacht. Die heutige Aktivität ist dran. Mit deren Vorbereitung waren die Erzieherinnen auch so beschäftigt, dass sie das kleine Mädchen und ihr Tun, gar nicht wahrgenommen haben. Herausgerissen aus ihrem vertieften Spiel sitzt das Mädchen dann im Stuhlkreis. Brav singt sie das neue Lied mit. Irgendwann lacht sie sogar mit den anderen über eine lustige Stelle im Liedtext. Na also – sie hat doch Spaß, die Aktivität gefällt ihr. Ja, aber was lernt das Kind? Welchen Preis hat das neue Frühlingslied? Auf jeden Fall führt es sie weg von sich selber. Das, von dem sie beseelt war, ist weg.

Fördern, bis in der Seele alles leer ist. Kein neues Phänomen. Neu ist heute vielleicht, dass der Förderwahn auch die Elternhäuser erreicht hat und in- oder außerhalb einer Krippe die Unter-Dreijährigen. Mir ist erst seit wir Kinder haben bewusst, wie groß das Angebot an Fördermöglichkeiten ist. Da gibt es Babyschwimmen, Babymassage, PEKiP-Gruppen, Mal-, Musik-Sport- und Sprachkurse für Kleinkinder, Waldfühltag, Airtramp-Angebote, Lernspiele über Lernspiele in Spielzeugsälen und vieles, vieles mehr. Nicht dass jedes einzelne dieser Angebote schlecht wäre (bis auf den Sprachkurs vielleicht ...). Im Gegenteil: wenn ein einzelnes Angebot auf ein besonderes Interesse des Kindes trifft und auch der begleitenden Bezugsperson Freude macht, kann das wunderbar sein. Mir hat einmal eine Großmutter erzählt, dass sie einmal die Woche mit ihrem dreijährigen Enkel zum Kinderturnen geht. Toll – und wertvoll – vermutlich weit mehr für die Beziehung Oma-Enkel als für dessen motorische Entwicklung – und so soll es auch sein. Organisierte Frühförderkurse also, wenn wohl dosiert und wenn die Beziehung und der gemeinsame Spaß im Vordergrund stehen. Ansonsten rät der Gehirnforscher Dr. Gerald Hüther Eltern: „Bitte verzichten Sie auf fertige Programme und Bildungskataloge. Ihr Kind mag noch keinen Lehrplan verordnet bekommen“. Er rät stattdessen, ein anregendes Umfeld zu schaffen, in dem das Kind seinen Interessen und seiner Wissbegierde in Freiheit nachgehen kann.

Fördern – bis in der Seele alles leer ist. Manchmal finde ich unseren viereinhalbjährigen Sohn tief versunken in sich selbst. Er macht dann ästhetische langsame Hand- und Armbewegungen, die er mit den Augen verfolgt. Oder er murmelt Worte, zitiert Sätze aus seinen Büchern, spricht Zahlenreihen. Oft erschließt sich mir von außen nicht der Sinn, aber es wird mehr wie deutlich, dass es einen inneren Sinnzusammenhang gibt, dass das, was ich sehen und/oder hören kann, intensive Seelenbewegungen sind. Diese zeigen sich natürlich auch, wenn er baut, konstruiert, die Legofiguren reden lässt, in eine andere Rolle schlüpft, mit den Katzen kuschelt, die Puppenbabies versorgt, auf einem Spielplatz einen Freund für einen Nachmittag findet und selig ist ... Und natürlich, wenn er erzählt und erzählt und erzählt ... Geschichten, Gedanken, Fragen, die seine innere Wirklichkeit gestalten und widerspiegeln. All das sind schöpferische, kreative Prozesse, in denen er seine Welt erschafft und gleichzeitig die Welt begreift. Im freien Spiel lernt das Kind alles, was es lernen will und muss, um sich zu entfalten und zu entwickeln. Vorausgesetzt die Umgebung ist reich genug an Anregung. Vorausgesetzt das Kind hat Menschen, mit denen es in Liebe verbunden ist und die seine Erfahrungen wahrnehmen, hilfreich begleiten und nähren. Und vorausgesetzt, das Kind hat erstens ausreichend zweckfreie Zeit, die es zweitens nicht vor dem Fernseher verbringt.

In der Vorbereitung dieses Blog-Beitrags musste ich mich entscheiden, welchen Schwerpunkt ich zum Thema „Wie lernen

Kinder? Was brauchen sie, um sich gut zu entwickeln?“ wählen sollte, um mich nicht zu verzetteln. Das Thema ist ein „weites Feld“ und ich kann in einem so kurzen Beitrag nicht alle Aspekte beleuchten. Dabei habe ich gemerkt, dass mich der Satz von Wolfgang Bergmann, „Fördern – bis in der Seele alles leer ist“ am meisten berührt, interessiert und inspiriert. Vielleicht, weil mich die einseitig kognitiv-intellektuelle Ausrichtung unserer Bildungsinstitutionen nervt, die auch noch immer früher ansetzt. Bereits Vorschulkinder haben oft ein beeindruckendes Weltwissen. Sie wissen, wie die Feuerwehr organisiert ist, welche Tiere in Afrika leben, wie die ägyptischen Pyramiden aussehen, wie ein Motor funktioniert, wie im ländlichen China die Häuser gebaut werden und wie in Trier die Römer und in Südamerika die Indianer früher gelebt haben. Sie lernen auch so praktische Dinge wie das Lesen der Uhrzeit, das Sich Zurechtfinden im Straßenverkehr, das Zählen und die Buchstaben. Zumindest ihren eigenen Namen können Vorschulkinder meist schon schreiben. Was ist daran so schlimm? Nichts! Im Gegenteil:

**Toll, dass die Neugierde und der Wissensdurst von Kindern heute auf viel mehr Anregung stößt, als dies noch zu meiner Kindheit der Fall war. Schlimm ist, was sie NICHT lernen. Sie lernen oft, viel zu oft nicht, sich selber zu spüren.**

Wie fühlt sich mein Herzschlag an? Wie, wenn ich aufgeregt bin oder getobt habe und wie nach einer Kuschelrunde auf dem Schoß der Lieblingserzieherin? Wie fühlt es sich an, wenn ich wütend/traurig/fröhlich ... bin und nach was ist mir dann zumute? Wie kann ich mich entspannen und woran merke ich, dass ich entspannt bin? Vor einer Gruppenaktivität – möchte ich mitmachen oder möchte ich lieber etwas anderes tun? Hilft mir jemand, das herauszufinden oder ist es für alle einfach viel bequemer, wenn ich einfach mitmache und gar nicht in mich hineinhöre? Wie kann ich in einer Gemeinschaft meine Integrität wahren? Wie meine Gefühle und Bedürfnisse ausdrücken und vertreten? Oder ist die Voraussetzung für Zugehörigkeit, dass ich mich anpasse? Wie geht es meinem Gegenüber – Mama, Papa, der kleinen Schwester, der Erzieherin, den anderen Kindern? Und woran kann ich erkennen, wie es ihnen geht? Was brauchen die jetzt wohl? Was würde ihnen gut tun? ... Jesper Juul et al sprechen in ihrem Buch „Miteinander“ von „einer eklatanten und fundamentalen Schiefelage unseres Bildungssystems“.

**Zugunsten einer einseitigen Gewichtung auf die mentalen und intellektuellen Fertigkeiten lernen die Kinder kaum etwas, was ihnen hilft, sich selbst und andere besser wahrzunehmen und zu verstehen. Dabei ist das die Grundlage für ein gelingendes Leben.**

Dabei geht es auch nicht um eine einseitige Gewichtung hierauf. Es geht um eine ausgewogene Balance zwischen Selbst-Wissen, Um-andere-Wissen und Welt-Wissen.

Und bei Welt-Wissen geht es erst einmal um die Aneignung der unmittelbaren über die Sinne erfahrbaren (Um)Welt: Das freie Spiel mit Sand, Wasser, Erde, Steinen und Pflanzenteilen. Das Erfahren von Wind, Sonne, Regen, Schnee, Wärme und Kälte. Die Käfer im Garten entdecken, die Vögel am Himmel beobachten, den Hund der Nachbarin streicheln. Ein Feuer beobachten, erleben, wie es wärmer wird, wenn man sich ihm nähert, bis zu dem Punkt, an dem es unangenehm heiß wird. Bei solchen Erfahrungen sind

► durch ihre Komplexität viele Sinne und damit das ganze Gehirn beteiligt. Ganz anders als z.B. bei einem Kind, das auf einem Stuhl im Sprachkurs sitzt. Wie auch immer sich die Pädagog/innen bemühen, wie spielerisch auch immer sie ihr Angebot gestalten, vermutlich sind nicht mehr als ein bis zwei Gehirnbereiche aktiv. Der Rest ist dunkel und leer. „Fördern, bis in der Seele alles leer ist.“

Die Beteiligung des ganzen Gehirns ist nicht nur bei Naturerfahrungen gegeben.

**Immer wenn ein Kind aus eigenem Antrieb und mit intensiven Gefühlen bei der Sache ist, ist auch sein Gehirn hoch aktiv. Gerald Hüther sagt wir lernen, „wenn uns etwas unter die Haut geht“**

– erschüttert darüber sein dass das Bauwerk eingestürzt ist, freudig das erste Puzzle ganz alleine zusammensetzen, traurig ein totes Vögelchen im Garten begraben, genussvoll im Bett mit Mama kuscheln, neugierig und voller Spannung beobachten, wie ein Kran aufgebaut wird. Die Lernforschung spricht von der Bedeutung der emotionalen Beteiligung. Deshalb ist es auch in der Psychotherapie so wichtig, dass Klient/innen nicht nur erzählen, was sie beschäftigt / erlebt haben etc. . Auch die dazu gehörenden Gefühle und Körperempfindungen müssen aktiviert sein – sonst tut sich im Gehirn wenig, d.h. es passieren keine neuen Verschaltungen.

**„Vor der Bildung, die derzeit überall hofiert wird, steht die Bindung“, so der Münchner Bindungsforscher Dr. Karl-Heinz Brisch. Nur wenn Kinder eine sichere emotionale Basis haben, können sie ihr Potential entfalten und Bildungsangebote auch nutzen.**

Emotionale Sicherheit erleben jüngere Kinder nur in Anwesenheit einer Bindungsperson. Viele moderne Kitas verstehen sich als Bildungshäuser. Das ist wunderbar – wenn das was sie tun auf den o.g. Erkenntnissen der Lernforschung basiert. Was dabei oft zu kurz kommt, das sind die Bindungsbedürfnisse der Kinder. Einen Erzieher/eine Erzieherin haben der/die in einer konzeptgeleiteten Eingewöhnungsphase besonders vertraut mit mir Kind (und meiner Familie) geworden ist und die Beziehung zu mir weiter vertieft; Zeit zum Kuscheln, auf dem Schoß sitzen, Erzählen und Lachen; Zeit, um die aktuelle Gefühlswelt eines Kindes in mir aufzunehmen und dem Kind Resonanzkörper zu sein; Zeit um wirklich in Ver-Bindung mit einem Kind zu gehen; Zeit ... Erzieher/innen haben allerdings bei einer Gruppengröße mit bis zu 25 Kindern und mit ca. 1,75 Fachkräften pro Gruppe (Richtwerte für Rheinland Pfalz) auch wirklich keine günstigen Rahmenbedingungen für diese so wichtige Beziehungsarbeit. Das ist vielleicht nicht so schlimm für Kinder, die zuhause ausreichend emotionale Nähe und Körperkontakt erleben und die die Kindertageseinrichtung nur für wenige Stunden am Tag besuchen. Für Kinder, die ganztags betreut werden und/oder zuhause wenig emotionale Nahrung erhalten, kommt dieses Bedürfnis in den Einrichtungen häufig zu kurz. Auch die Elternarbeit kommt oft zu kurz. Dabei fühlen sich jüngere Kinder nur wirklich geborgen und sicher, wenn ihre verschiedenen Bezugspersonen und damit ihre unterschiedlichen Lebenswelten miteinander in Ver-Bindung sind.

Ausblick: Förderangebote kritisch betrachten, bedeutet nicht, sie zu verteufeln. Wie so oft geht es darum, „das Kind nicht mit dem Bade auszuschütten“. Die Kita unseres Sohnes z.B. lässt viel

Raum für freies Spiel. In diesen Freiraum streut sie wohl dosiert vielfältige Bildungsangebote, die die Kinder nutzen können, aber nicht müssen. Manche Bildungsangebote präsentieren sich ganz unaufdringlich – da wird einfach ein großes Behältnis mit Erbsen auf einem Tisch im Flur aufgebaut. Trichter, Becher und leere Flaschen laden zum Schütten, Umfüllen, Einfüllen ... ein. Andere Angebote werden angekündigt: Der „Forscher Opa“ (ein Ingenieur und Sonderpädagoge im Ruhestand) ist da. Wer hat Lust, mit ihm mit Wasser, Strom, Luft ... zu experimentieren? Jemand liest ein Bilderbuch vor. Wer möchte zuhören? Es besteht die Möglichkeit, eine bestimmte Basteltechnik auszuprobieren. Wer hat Lust? All das ist wunderbar. Kinder brauchen Impulse und Anregungen. Sofern sie damit nicht überfrachtet und dann schnell von äußerer Stimulation abhängig werden. Und sofern sie frei sind, teilzunehmen oder nicht.

Spannend finde ich, dass der Freiraum der Kita bis in unser Familienleben hineinwirkt. Vor allem in der Sommerjahreshälfte sind wir mit den Kindern häufig abends lange draußen. An der Mosel, auf Spielplätzen, an Badeseen, in schönen Biergärten, in der Natur ... erleben wir wunderbare entspannte und schöne Familienzeiten. Wir kehren oft erst mit Einbruch der Dunkelheit zurück und entsprechend spät gehen die Kinder dann schlafen. Morgens schlafen wir aus, beginnen gemütlich unseren Tag und irgendwann geht Noel in die Kita. Dadurch, dass es in der Kita kein festes Programm gibt, an dem alle Kinder teilnehmen sollen, gibt es auch keine Notwendigkeit, dass die Kinder zu einer bestimmten Uhrzeit da sein sollen. Für diese Freiheit bin ich wirklich sehr dankbar. Auch wenn wir früh aufstehen, gibt es Tage, wo Noel erst mal zuhause spielen möchte. Schön, ihn dann selber regulieren lassen zu können, wo er gerade sein möchte – in kleinem Rahmen bei uns oder in der großen Kindergruppe. Er muss gar nicht in die Kita, wenn er nicht will. Das weiß er. Von dieser Freiheit hat er aber noch nie Gebrauch gemacht. Wie so oft bricht durch Freiheit eben nicht das Chaos aus: Noel geht gerne und eigentlich recht regelmäßig in seinen Kindergarten.

Susanne Stroppel 11. März 2013



**KaSu empfiehlt folgende Literatur zum Thema:**

Bergmann, Wolfgang:  
"Lasst eure Kinder in Ruhe! Gegen den Förderwahn in der Erziehung."  
2011, München: Kösel-Verlag.

Hüther, Gerald & Nitsch, Cornelia:  
"Wie aus Kindern glückliche Erwachsene werden."  
2008, München: Gräfe und Unzer Verlag.

Juul, Jesper & Hoeg, Peter et al:  
"Miteinander. Wie Empathie Kinder stark macht".  
2012. Weinheim: Beltz-Verlag.

# Invitatioun

30 Joer Initiativ Liewensufank

Schwangerschaft Babyschwimmen  
BABYPLUS baby info Rückbildungsgymnastik  
Geburt bambin Counselling  
Airtramp gymnastique HypnoBirthing  
Haptonomie support Baby  
Doula 30 JOER Mobile  
Allaiter Pikler  
Pilate Elternschaft breastfeeding  
Yoga PEKiP Baby Hotline  
Schwangerschaftsgymnastik  
toddler Eidel Äerm Beratung  
Birth STILLLEN Musikkinder  
bébé Pilates parentalité  
Geburtsvorbereitung naissance

Mëttoch den 20. Abrëll 2016  
vu 17:30 un, zu Hesper am Sall Nicolas Braun



A Präsenz vun der Mme Corinne Cahen, Familjeministesch a Ministesch vun der Integratioun.  
Dës Invitatioun gëllt fir 2 Persounen, an ass just gültig iwver eng Umeldung virum  
29. Mäerz 2016 op 30joer@liewensufank.lu mat de Nimm vun de Persounen.



© Alexandr Dubovitskiy (iStockphoto)

# PARC MERVEILLEUX

Bettembourg

26. März - 9 Oktober  
täglich 9.30-18.00

Erwachsene 10 Euro  
Kinder (3-14 Jahre) 6 Euro  
(Kinder unter 3 Jahren frei)



www.parc-merveilleux.lu L-3260 Bettembourg Tel.: (00352)51 1 48 -1 Autobahn Luxemburg-Metz, letzte Ausfahrt vor französischer Grenze

## Bücher // Livres



Die empfohlenen Bücher können in unserer Bibliothek ausgeliehen werden. Für Mitglieder ist dieser Service kostenlos (für den Versand im Inland), Nichtmitglieder zahlen 3€/Buch.

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



// Les livres recommandés sont disponibles à notre bibliothèque. L'emprunt est gratuit pour nos membres (envoi national), les non-membres payent 3€/livre.

[www.liewensufank.lu/fr/autres-offres/bibliotheque/](http://www.liewensufank.lu/fr/autres-offres/bibliotheque/)



### Das genial vegetarische Familienkochbuch

Ihr Wochenplaner: saisonal einkaufen - entspannt kochen - vergnügt genießen

Edith Gätjen, Markus H. Keller, TRIAS Verlag 2014, 240 Seiten, ISBN 78-3830480440



Die Aufgliederung dieses Buches gefiel mir von Anfang an. Begonnen wird mit einer Jahresübersicht; welche Gemüse- und Obstsorten sind wann zu erhalten. Dann folgt eine Einführung in das Thema der vegetarischen Ernährung, allgemeine Erklärungen zu den Inhaltsstoffen der Nahrung, Vitaminen, Mineralien und Informationen dazu, wann wieviel davon braucht.

Weiter geht es mit den ersten Rezepten, Zubereitungen zum Frühstück, zum Abendessen, oder Dips und Salatsaucen. Dann folgt eine sehr detaillierte Tabelle; welche tierischen Produkte können mit welchen veganen Alternativen ausgetauscht werden.

Anschließend die Rezepte, aufgegliedert in die vier Jahreszeiten, mit jeweils einer Einkaufsliste für Rezepte über den Zeitraum einer Woche. Jede Woche beginnt mit einer Einleitung zu einem bestimmten Gemüse, das genau beschrieben. Des Weiteren gibt es Tipps zur besseren Haltbarkeit und Verwendung.

Die Wochenplaner finde ich ganz praktisch, da sie die Umsetzung der Rezepte leichter machen.

Zwischen den Monaten gibt es verschiedene nützliche Informationen, z.B. über die Anzucht von Sprossen. Doch nicht nur Herzhaftes, sondern auch Backrezepte werden in dem Buch aufgelistet.

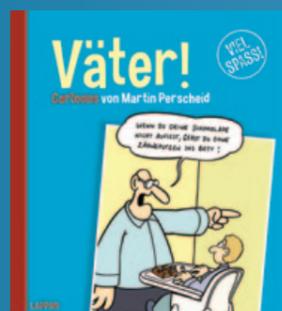
Einen kleinen Punkteabzug gibt es für mehrere Fehler, die sich in die Rezepte eingeschlichen haben, so werden Rezepte als VEGAN deklariert, die es aber nicht sind, oder Zutaten aufgelistet, die nicht eingebunden werden. Ebenfalls weniger sinnvoll ist es meiner Meinung nach, Gemüse über 6 Tage im Voraus zu kaufen, wegen des Verlustes an Vitaminen.

Ich bin dennoch gespannt, zu welchen neuen Rezepten das Buch mich inspiriert, vor allem da ich gerne mal "fleischlos" koche, auch für meine ganze Familie!

Yasmine Banzer-Schmit

### Väter

Martin Perscheid, Lappan Verlag 2015, 80 Seiten, ISBN 978-3-8303-4354-7



Wer einfach mal ein witziges Buch verschenken möchte an jemanden, der schwarzen Humor mag, der liegt mit "Väter" genau richtig! Ich habe es meinem Mann, der die ironische Abbildungen von Stereotypen einfach toll findet, zum Vatertag geschenkt. Und als Frau (die keinen solchen "typischen" Mann hat) musste ich selber bei vielen Zeichnungen herzhaft lachen. Das Leben lebt sich doch leichter mit ein bisschen Humor, auch wenn er mal überspitzt ist.

Yasmine Banzer-Schmit

### Die Mutterglück-Lüge:

Regretting Motherhood - Warum ich lieber Vater geworden wäre

Sarah Fischer, Ludwig Buchverlag 2016, 240 Seiten, ISBN-13: 978-3453280793



Sarah Fischer beschreibt, wie ihr eigenes, selbstbestimmtes Leben als freischaffende Vortragsreferentin, TV-Beraterin und Projektsout für Reisereportagen in Südafrika oder der Mongolei nach der Geburt ihrer Tochter verlorengeht. Sie hat 180 Länder bereist und dabei unzählige Familienmodelle kennengelernt. Sie setzt sich mit dem gängigen Mutterbild auseinander, den gutgemeinten, ungebetenen Ratschlägen von Besserwissern und beleuchtet die politische Realität, welche es Müttern noch immer erschwert, Familie und Beruf unter einen Hut zu bekommen.

Die Bevormundung beginnt schon in der Schwangerschaft, als ihr nahegelegt wurde, in den ersten drei Monaten nicht zu sagen, dass sie schwanger ist. Als sie den Hintergrund der Bemerkung verstand, widersprach sie und sagte „Aber wenn es niemand weiß, kann doch auch niemand mitfühlen. Dann begreift doch niemand, warum man traurig ist.“

Sie beschreibt hervorragend, wie Mütter gegensätzlichen Ansprüchen ausgesetzt sind und diese eigentlich gar nicht erfüllen können. Sondern immer falsch liegen, egal, welchen Lebensentwurf sie wählen.

„Ich stellte mir gelegentlich vor, wie das wäre, wenn man bei uns überall stillende Mütter sähe. Ich gehe in die Bankfiliale, hinter mir betritt ein Mann mit Säugling den Schalter und reicht seiner Frau, der Filialeiterin, das Kind, die ihre dunkelblaue Kostümjacke aufknöpft, die weiße Bluse und den Still-BH öffnet und das Kind anlegt. Geduldig warten die Kunden. Kind geht vor. So etwas habe ich nie gesehen.“

Im Kapitel Elternzeit widmet sie sich auch der kurzen Rolle, welche die meisten Väter darin spielen. Die Barrieren, denen Vätern begegnen, die sich mehr einbringen wollen, werden ebenso beschrieben wie die übermäßige Anerkennung, die Väter bekommen, wenn sie auch nur ein bisschen ihrer Zeit „opfern“.

Hoffentlich führt das Buch auch zu Überlegungen, warum so viele Mütter quasi im Spagat und in einer gefühlten Verteilung leben, um allen Anforderungen gerecht zu werden.

Den Mutterklüngel, den Mütterterror, wie Mütter sich gegenseitig das Leben schwer machen, beschreibt sie ausführlich. Ob sie das wirklich so erlebt hat oder ob die Übertreibung den Verkauf des Buches fördern soll, sei dahingestellt. An anderer Stelle sagt die Autorin doch: „Ich wünsche mir, dass wir die Hindernisse aus dem Weg räumen, die es so schwer machen, wenigstens zufrieden zu sein. Eine Frau, die ihre Mutterschaft bereut, wird sie dann zwar nicht begeistert feiern, aber vielleicht fällt ihr der Alltag ein klein bisschen leichter, so wie allen anderen Müttern auch. Und vielleicht sitzen sie dann mal miteinander auf einer Bank auf einem Spielplatz, und die eine sagt, dass sie es toll findet, Mutter zu sein, und die andere sagt, dass sie es vor allem anstrengend findet. Und beide lieben ihre Kinder, und das ist kein Grund sich an die Gurgel zu gehen oder den Sandeimer auf den Kopf zu dreschen.“ Ob das Buch wirklich dazu beiträgt, dass Frauen ehrlicher werden im Austausch, sich nicht gegenseitig bewerten und abwerten je nach gewählter Lebensweise, bleibt – hoffend – abzuwarten.

Ein Buch zum Lesen, zum Nachdenken, zum in sich spüren, zum Diskutieren und Streiten, zum Ärmel hochkrempeln und sich einsetzen für eine bessere Vereinbarkeit von Beruf und Familie für Mütter und Väter.

Maryse Arendt



© Illustrationen.de/freepik.com

# Neues aus der Wissenschaft



## Lait de femme pour traiter l'eczéma infantil

L'eczéma atopique infantil est une pathologie inflammatoire de la peau. Jusqu'à 50% des bébés souffrent d'eczéma pendant la première année de vie. D'autres études ont montré l'efficacité du traitement de la peau par le lait de femme (rougeur des fesses chez le bébé, gerçures du mamelon)

Cette étude clinique randomisée consistait à évaluer l'efficacité du traitement au lait maternel comparé à une pommade contenant de l'hydrocortisone à 1% sur des enfants dans une unité pédiatrique avec un diagnostic d'eczéma atopique infantil. La majorité des cas étaient de gravité moyenne dans les deux groupes. Pour le premier groupe, la mère devait appliquer deux fois par jour sur les lésions eczémateuses son lait exprimé en fin de tétée. Dans l'autre groupe les mères reçurent l'instruction d'appliquer la pommade à l'hydrocortisone à 1%, deux fois par jour sur les parties de la peau avec l'eczéma. Les autres recommandations sur les soins pour la gestion de l'eczéma étaient identiques pour les deux groupes, à savoir vêtements en coton, produits de soin et lessive hypoallergénique. Le traitement se poursuivait pendant 21 jours et l'état de la peau a été évalué au début puis aux jours 7, 14 et 21. Les améliorations étaient statistiquement identiques dans les deux groupes. On a constaté une amélioration importante pour 81.5% des enfants dans le groupe du lait humain et de 76% dans le groupe hydrocortisone après 21 jours.

Les chercheurs recommandent de faire des études sur un groupe plus large et réparti sur plusieurs sites pour valider l'effet produit.

Entretemps comme l'hydrocortisone et le lait maternel ont produit le même bénéfice thérapeutique, ils optent pour le traitement au

Ausgewählt, übersetzt und zusammengefasst von // Choisi, traduit et résumé par Maryse Arendt, Geburtsvorbereiterin GFG, Laktationsberaterin IBCLC, Geschäftsführerin der Initiative Liewensufank

lait maternel dans leur service, d'autant plus qu'il y a moins d'effets secondaires potentiels avec le lait maternel qu'avec une crème à base d'hydrocortisone et ceci à un coût plus faible.

Efficacy of topical application of human breast milk on atopic eczema healing among infants: a randomized clinical trial. Kasrae H, Amiri Farahani L, Yousefi P. Int J Dermatol. 2015 Aug;54(8):966-71

## Impact des produits chimiques toxiques sur la santé reproductive

La Fédération Internationale des Gynécologues Obstétriciens (FIGO) a lancé cet appel basant sur de nombreuses publications et évidences scientifiques. L'exposition à des produits chimiques toxiques au cours de la grossesse et l'allaitement ne peut pas être évitée car elle est présente dans notre environnement. Elle représente une menace pour la reproduction humaine. Des dizaines de milliers de substances chimiques sont présentes sur le marché et même de faibles expositions à des produits chimiques toxiques pendant la grossesse peuvent avoir des conséquences néfastes pour la santé.

Le modèle industriel de production alimentaire contribue par exemple de manière importante à la présence de produits chimiques toxiques – allant des pesticides aux plastiques – dans l'environnement; la voie alimentaire est par ailleurs une voie d'exposition majeure aux produits chimiques environnementaux issus des activités humaines autres que l'agriculture.

La répartition de l'exposition à des produits chimiques toxiques et leurs effets sur la santé est inéquitable selon les pays; globalement, les populations les plus pauvres sont impactées de manière disproportionnée.

Au cours de 40 dernières années, la production mondiale de produits chimiques a augmenté rapidement, avec une croissance annuelle estimée à 3,4% par an d'ici 2030. Entre 70 000 et 100 000 substances chimiques sont présentes sur le marché, dont 4 800 environ sont produits en « gros volume » et forment la grande majorité de la production. La consommation de pesticides en agriculture a atteint 2,4 milliards de kilos en 2007.

Les données existantes sur les liens entre l'exposition prénatale à des substances chimiques présentes dans l'environnement et leurs effets sur la santé montrent l'impact tout au long de la vie et concernent la fertilité, la grossesse, le développement neurologique et le cancer.

L'impact potentiel sur la santé d'une exposition à des faibles doses d'un produit chimique toxique dépend de la vulnérabilité et du risque d'exposition. Outre le moment et la dose d'exposition, le risque dépend aussi de l'état de santé d'un individu ou d'une population, de la présence ou de l'absence d'autres polluants environnementaux et de facteurs de stress, et d'autres données tels que le genre ou la génétique. L'Académie Nationale des Sciences des Etats-Unis a conclu qu'en l'absence de preuve contraire, n'importe quel niveau d'exposition devrait être considéré « potentiellement dangereux », et qu'il n'y a donc pas de « dose sûre ».

Le poids sanitaire et économique global lié à ces substances chimiques toxiques se chiffre en millions de décès et milliards de dollars chaque année. L'accumulation de données robustes sur les expositions et les impacts néfastes sur la santé de produits chimiques

toxiques conduit FIGO à appeler à une action rapide de prévention des dommages. Ainsi une étude de 2015 de l'Union Européenne a estimé à plus de 157 milliards d'euros annuels les coûts attribuables à l'exposition aux perturbateurs endocriniens (PE). Dans les pays nordiques, les coûts des troubles de la santé reproductive masculine liés à l'exposition aux PE – pesticides, produits de soin corporels et autres produits de consommation – s'élèveraient à 36 millions d'euros par an.

FIGO recommande aux professionnels de la santé reproductive et aux autres professionnels de santé de plaider en faveur de politiques de prévention des expositions aux produits chimiques toxiques, d'intégrer la santé environnementale dans la pratique des soins et d'agir pour la justice environnementale. FIGO recommande également d'agir pour assurer une alimentation saine pour tous car une alimentation saine est un puissant médicament. Les politiques et les pratiques favorisant une chaîne alimentaire saine, y compris une eau potable sans substances toxiques, doivent être encouragées. Il faut augmenter la possibilité pour les hommes et femmes qui souhaitent fonder une famille et les femmes enceintes et allaitantes, de consommer des fruits et légumes frais sans pesticides, des céréales complètes au quotidien, en évitant les « fast foods » et les autres aliments transformés autant que possible, tout en limitant les aliments lourds en graisses animales et les poissons contenant du méthylmercure.

En conclusion FIGO demande entre autre que;

5. Les politiques en matière de produits chimiques toxiques doivent déplacer la charge de la preuve de l'innocuité de produits chimiques du professionnel de santé, du patient et du public vers le fabricant, avant le rejet dans l'environnement.
6. Les politiques en matière de produits chimiques toxiques devraient protéger la santé de toutes les populations vulnérables et non pas permettre le transfert d'expositions dangereuses à l'intérieur et entre les générations.

Cet appel a été soutenu par le Collège Américain des Gynécologues Obstétriciens, par la Société des Obstétriciens et Gynécologues du Canada, par le Collège Royal des Obstétriciens et Gynécologues de Grande-Bretagne, le European Board and College of Obstetrics and Gynaecology, la European Society of Human Reproduction and Embryology et l'Organisation Mondiale de la Santé.

International Federation of Gynecology and Obstetrics opinion on reproductive health impacts of exposure to toxic environmental chemicals. Di Renzo GC, Conry JA, Blake J, DeFrancesco MS, DeNicola N, Martin JN Jr, McCue KA, Richmond D, Shah A, Sutton P, Woodruff TJ, van der Poel SZ, Giudice LC Int J Gynaecol Obstet. 2015 Dec;131(3):219-25

## Bevorzugen Frauen eine Kaiserschnittgeburt?

Die Kaiserschnitttrate stieg in den letzten Jahrzehnten in fast allen Ländern mit mittlerem und hohem Einkommen, ohne dass es dafür keine ausreichende Ursachen (medizinische Rechtfertigung) gibt. Der Wunsch der Mütter wird oft als nichtmedizinischer Grund für diesen Trend angeführt. Die Forscher und Forscherinnen aus Argentinien wollten mit dieser Studie herausfinden, welche Geburtsart von Frauen bevorzugt gewählt wird und vergleichen die aktuelle Kaiserschnitttrate von öffentlichen und privaten Geburtseinrichtungen. Studien belegen, dass es nur wenige Frauen gibt, welche aktuell einen Kaiserschnitt vorziehen. Laut einer aktuellen Metaanalyse bevorzugen nur 16 % der Frauen aus verschiedenen Ländern einen Kaiserschnitt. Diese prospektive Kohortenstudie umfasste 382 gesunde erstgebärende Mütter, im Alter von 18 bis 35 Jahren ab der 32. Schwangerschaftswoche aus zwei öffentlichen und drei privaten Kliniken in Buenos Aires.

Nur 8% der Frauen aus öffentlichen und 6% aus privaten Kliniken bevorzugten eine Kaiserschnittgeburt. Die Angst vor Schmerzen und Sicherheit waren die am häufigsten genannten Gründe für diese Wahl. Von den Frauen, welche eine vaginale Geburt vorzogen, endeten trotzdem 34% dieser Geburten in öffentlichen Kliniken und 40% dieser Geburten in privaten Kliniken mit einem Kaiserschnitt.

Die Forscher und Forscherinnen kommen zu der Schlussfolgerung, dass eine Kaiserschnittgeburt äußerst selten von einer gesunden schwangeren Frau bevorzugt wird. Der Grund für die dennoch hohe Kaiserschnitttrate steht in keinem Zusammenhang zur ursprünglich gewünschten Geburtsmethode. Die hohe Kaiserschnitttrate bei diesen Frauen lässt sich also nicht durch ihre Vorliebe oder ihren Wunsch erklären.

Women's preferences and mode of delivery in public and private hospitals: a prospective cohort study. Agustina Mazzoni A, Althabe F, Gutierrez L, Gibbons L, Liu NH, Bonotti AM, Izbizky GH, Ferrary M, Viergue N, Vigil SI, Zalazar Denett G, Belizán JM BMC Pregnancy and Childbirth 2016 16:34

## Mehr Fett in der ausgedrückten Muttermilch

Diese randomisierte Studie sollte herausfinden, ob die Muttermilchgewinnungsmethode einen Einfluss auf deren Zusammensetzung hat. Daten und Angaben von 21 Müttern mit 21 Neugeborenen wurden 48 bis 72 Stunden nach der Geburt gesammelt und analysiert. Die Frauen wurden nach dem Zufallsprinzip einer von zwei Gruppen zugeteilt. Die erste Gruppe wurde aufgefordert, zuerst die Muttermilch per Hand auszudrücken und dann mit einer elektrischen Pumpe zu pumpen. Die zweite Gruppe machte es genau umgekehrt, also pumpte zuerst mit einer elektrischen Pumpe ab und drückte dann die Muttermilch per Hand aus. Der Fettgehalt, sowie der Gehalt an Kohlehydraten und Proteinen in den Muttermilchproben wurde dann analysiert.

Es zeigte sich, dass der Fett- und Energiegehalt der manuell gewonnenen Muttermilch deutlich höher lag. Beim Gehalt an Proteinen und Kohlehydraten gab es keinen signifikanten Unterschied je nach Gewinnungsmethode.

Die Forscherinnen und Forscher konnten keinen Zusammenhang zwischen dem höheren Fett- und Energiegehalt der manuell gewonnenen Muttermilch und anderen Faktoren finden. Hierzu wurde nach einem möglichen Einfluss des Alters der Mutter, der Geburtsmethode, des Gestationsalters bei der Geburt, der Zahl der vorherigen Schwangerschaften oder des Zeitraumes zwischen der Geburt und der Probengewinnung geforscht. Ein solcher Einfluss auf den Fettgehalt war nicht zu erkennen.

Die Forscher schlussfolgern, dass manuell gewonnene Muttermilch einen höheren Fettgehalt aufweist als solche, die mittels einer elektrischen Pumpe gewonnen wurde. Eine mögliche Erklärung dazu lautete, dass das manuelle Ausdrücken der Muttermilch, welches mit einer speziellen Massagetechnik der Brust verbunden ist, eher die Ejektion von Hintermilch auslöst, welche bekanntlich fetthaltiger ist.

**Anmerkung der Redaktion: Diese Studie ist wichtig für die Mütter, die ein Baby haben, welches nur langsam an Gewicht zunimmt, oder für frühgeborene Babys. Für Frauen, welche Milch pumpen, um das Baby später während ihrer berufsbedingten Abwesenheit füttern zu lassen, hat diese Studie keine praktische Relevanz.**

Higher Fat Content in Breastmilk Expressed Manually: A Randomized Trial Mangel L, Ovental A, Batscha N, Arnon M, Yarkoni I, and Dollberg S. Breastfeed Med. 2015 Sep;10(7):352-4.

# Was ist eigentlich STEP?

Systematic Training for Effective Parenting -  
mehr Sicherheit in der Erziehung, weniger Stress im Alltag

Kindererziehung ist eine Aufgabe, an welche viele Eltern sich recht unvorbereitet heranwagen, einmal abgesehen von den eigenen Erfahrungen als Kind. Oft genug fühlen Eltern sich in der Erziehung ihrer Kinder unsicher, hin- und hergerissen, beeinflusst von Stress, Ärger und dem Bewusstsein, manchen Situationen nicht gewachsen zu sein. STEP kann dabei helfen, ein wenig mehr Struktur und Sicherheit in der Erziehung zu erlangen.

STEP – Systematic Training for Effective Parenting – ist ein wissenschaftlich fundiertes Programm, das seit mehr als 20 Jahren erfolgreich in den USA gelehrt wird und das auch in Deutschland von renommierten Experten empfohlen wird. Es basiert auf der Individualpsychologie Prof. Dr. Alfred Adlers und den Forschungsergebnissen des Psychologen Prof. Dr. Rudolf Dreikurs.

## Was ist das Besondere an diesem Konzept?

STEP sieht die Eltern selbst als die wahren Experten über ihre Kinder und bietet sozusagen eine Hilfe zur Selbsthilfe. Es werden keine Patentrezepte oder aufgesetzte Erziehungsmethoden vermittelt, sondern auf den eigenen Stil der Eltern aufgebaut. Ziel ist es, in einer wertschätzenden und respektvollen Haltung den Kindern Orientierung und Halt zu geben und eine tragfähige, positive Eltern/Kind Beziehung zu erlangen.

Die Eltern erlernen im STEP Elterntraining neue Fertigkeiten, die praktisch und sofort umsetzbar im Alltag mit ihren Kindern sind. Dadurch erlangen sie mehr Sicherheit und Selbstvertrauen in ihren erzieherischen Fähigkeiten. Anstelle von Überreaktionen und Machtkämpfen treten bewusstere und kontrolliertere Reaktionen, was zu einem entspannteren und harmonischeren Miteinander in der Familie führt.

## Welche Hauptbestandteile hat das Programm?

Die Eltern werden in einer Gruppe durch Üben, Reflektieren und Austausch mit den anderen Eltern sowie mit Hilfe von Trainingsvideos einmal wöchentlich (10 Treffen) Schritt für Schritt lernen:

- das Verhalten ihrer Kinder aus einer neuen Perspektive zu verstehen und bewusst ihre eigene Reaktion und ihre eigene Haltung zu ändern
- ihre Kindern durch Ermutigung zu motivieren, ihre Stärken zu fördern und ihre Bemühungen anzuerkennen
- ihren Kindern zuzuhören, so dass auch diese den Eltern zuhören
- ihre Kinder zu unterstützen, selbständig oder mit ihrer Hilfe Probleme zu lösen



- ihre Kinder für ein kooperatives, respektvolles Miteinander zu gewinnen
- Disziplin sinnvoll auszuüben, Grenzen zu setzen und die Kinder innerhalb dieser Grenzen entscheiden zu lassen
- Konsequenzen folgen zu lassen und dabei freundlich und bestimmt zu bleiben.

**Béa Mertzig**

Erzieherin und STEP-Kursleiterin



**Kostenloser und unverbindlicher Informationsabend**

**am Dienstag, dem 12. April 2016**

in den Räumlichkeiten der Initiativ Liewensufank in ITZIG, 20 rue de Contern. Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen und Anmeldung bei Béa Mertzig (621 291 276 oder bmertzig@pt.lu)

## Expertenmeinung

„STEP, Die ersten 6 Jahre wendet sich an Eltern von kleinen Kindern unter sechs Jahren, ist also für die Lebensphase gedacht, die die kritischste für die soziale und charakterliche Entwicklung eines Kindes ist...“

Die Entfaltung einer Persönlichkeit mit Merkmalen wie Fairness, Zuverlässigkeit, Kommunikationsfähigkeit, Teamfähigkeit, Selbstbewusstsein, Freude am Lernen und Interesse an anderen Menschen ist jedoch notwendige Voraussetzung für das Funktionieren in einer menschlichen Gesellschaft, ebenso wie für die erfolgreiche Anwendung von schulischem und beruflichem Wissen.

Die Entwicklung charakterlicher Eigenschaften muss am Anfang des Lebens geschehen. Sie ist schwierig und mühevoll und alles andere als eine Selbstverständlichkeit. (...)

Die Folge von Erziehungsproblemen zeigt sich unter anderem auch in der immer grösser werdenden Zahl von Kindern mit nichtorganischen Beschwerden wie Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen, Ess- oder Schlafstörungen.

Eine reife und abgerundete Persönlichkeit entsteht nur unter guten Bedingungen und nur mit Hilfe einer Bezugsperson, die die Bedeutung ihrer eigenen Aufgabe versteht, annimmt und bereit ist, Zeit, Kraft und Hingabe in die Erziehung zu investieren. Der gute Wille auch der besten

Eltern stößt dabei aber immer wieder an Grenzen. Das Kind reagiert unverständlich oder emotional und hat die deutlich besseren Nerven, wenn es zur Kraftprobe kommt. Es erfüllt nicht die Erwartungen oder überrascht mit unerwarteten Improvisationen. Moderne Eltern wissen, dass man ein Kind nicht dressieren darf, dass es die Integration in unserer hochtechnisierten und restriktiven Gesellschaft aber lernen muss. Dabei sind sie bei allem guten Willen oft überfordert.

Das STEP Programm hilft, kleine Kinder in ihren Entwicklungsphasen zu verstehen und schafft damit die Voraussetzung für den richtigen Umgang und für die Anwendung von Erziehungsprinzipien, die dem Kind helfen, ohne es zu drillen.

Ich wünsche mir, dass möglichst viele Eltern durch die Teilnahme am STEP Elternkurs Freude an der Erziehung bekommen und möglichst viele Kinder dadurch zu selbstbewussten und lebensfrohen Erwachsenen heranwachsen.“

**Professor Dr. Christian Rieger**

Direktor der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin der Ruhr-Universität Bochum, St. Josef-Hospital

Zusammengestellt aus Unterlagen zum STEP Programm

**NEW**

# BabySteps® Auf sein Bauchgefühl hören



Die Geburt ihres Kindes löst bei vielen Eltern große Unsicherheit aus. Manchmal ist ihr eigenes Baby auch das erste, das sie in den Händen halten. So fehlt es ihnen vielleicht an Vorbildern in der Familie und im Freundeskreis. Oder sie bekommen von allen Seiten Ratschläge, die sich aber zum Teil widersprechen. Auch von professioneller Seite scheint es keine eindeutige und einheitliche Meinung zu geben. Noch nie hat es so viele Bücher und Ratgeber über Erziehung gegeben wie heute. So versuchen die Eltern, sich durchzukämpfen durch den Dschungel an Informationen und Ratschlägen und werden dabei immer unsicherer, was denn nun richtig oder falsch, gut oder schlecht sein soll...

„BabySteps®“ ist ein bindungsorientiertes Konzept, das die Eltern darin bestärken möchte, auf ihr

Folgen Sie uns auf Facebook, um über neue Kurse und Termine informiert zu werden!



**Martine Arendt**

Mutter von zwei Kindern im Alter von 2 und 4 Jahren und von Beruf Kinderkrankenschwester

„Gemeinsam mit der Initiativ Liewensufank werde ich in naher Zukunft „BabySteps®“ Kurse anbieten, welche sich an Eltern mit Babys unter einem Jahr richten. Es ist mir ein großes Anliegen, mit alten Ammenmärchen aufzuräumen und die Eltern in der Bindung zu ihren Babys zu bestärken. „Es ist Zeit, umzudenken“. Lasst es uns gemeinsam tun...“

Bauchgefühl zu hören. Durch Informationen über die natürliche Entwicklung ihres Kindes ermöglicht „Babysteps®“ eine neue Sicht auf die Verhaltensweisen der Kinder. Dies hilft, die Kleinen besser zu verstehen, feinfühlicher mit ihnen umzugehen und den persönlichen Weg als Mutter oder Vater zu finden.

„BabySteps®“ informiert über die großen Themen, welche im ersten Lebensjahr der Babys wichtig sind. Dies sind vor allem die Entwicklung des Babys, Eltern-Kind-Bindung, Babyernährung, Beikost und Abstillen, Babyschlaf, Tragen von Babys, Verwöhnen, Kommunikation, Erziehung/Beziehung.

„BabySteps®“ ist ein ganzheitlicher Babykurs, der in gemütlicher Atmosphäre stattfindet. Es gibt darin Tipps und Tricks für den neuen Babyalltag, Spielanregungen, Einführung in die Babymassage, Sing- und Schoßspiele, Handling und Unterstützung bei der körperlichen Entwicklung (kinaesthetics infant handling) sowie Austausch mit anderen Eltern.



**Crèche POHUNN**



Day care Kita

**FIR KANNER VUN 2 MEINT BIS 4 JOER**

Info 691 764 866

www.pohunn.lu

15 rte d'Esch Huncherange-Bettembourg

creche@pohunn.lu

facebook.com/PohunnCreche

Service d'Education & d'Accueil  
Tel. 26 51 00 59

Bus ligne 307  
Arrêt Huncherange, Rue d'Esch 1

**Ouvert: 06h45-19h15**

**Chèque-Service Accueil**

## 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!  
// 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 vif!

### Frühere Ausgaben // Editions antérieures

Möchten Sie eine frühere Ausgabe unserer Elternzeitschrift "baby info" beziehen? Schreiben Sie uns unter [info@liewensufank.lu](mailto:info@liewensufank.lu). Wir schicken Ihnen diese gerne zu! (Solange der Vorrat reicht)  
// Vous désirez recevoir une édition antérieure de notre magazine "baby info"? N'hésitez pas à nous contacter sur [info@liewensufank.lu](mailto:info@liewensufank.lu). L'envoi se fera par la poste (jusqu'à épuisement du stock).

## Unsere Kurse auf Video:



Wir stellen auf kurzen Videos unsere verschiedenen Aktivitäten vor, die in unterschiedlichen Regionen unseres Landes organisiert werden.

### Kurs "Baby & Kleinkindschwimmen"

<https://vimeo.com/150990074>



### Kurs "Bewegung & Spiel" - nach Emmi Pikler®

<https://vimeo.com/143969440>



## Internationaler Fotowettbewerb // Concours international de photos

The International Association of Professional Birth Photographers (IAPBP) announced in February the winners of its annual Image of the Year Competition. Selected by a panel of judges, the winning photos showcase the emotion, pain and beauty of different birth experiences.

The annual competition by IAPBP celebrated the beauty of birth and the skill of birth photographers around the globe in three categories – labor, delivery and postpartum. The number one birth association worldwide, [birthphotographers.com](http://birthphotographers.com) encompasses more than 1,350 members in 37 countries.

"I am so thrilled to be able to feature the tremendous talent of our members in the image competition this year," said Stradtner. "I want to thank each and every IAPBP member who entered this year and, of course, the families who agreed to share their beautiful birth moments with the world."



**First Place Winner**  
Marijke Thoen Geboortefotografie  
"Underwater birth, baby with gorgeous curly hair"

The association's annual photo competition recognizes its members and their best work on an international platform. The competition has grown in scope each year. Highly anticipated, the results quickly go viral each year when the winners are announced.

"Our Association has grown by leaps and bounds and our members continually produce excellent, emotive, invaluable birth photographs for the families that hire them," said Stradtner.

IAPBP has assembled an impressive panel of judges for this year's competition that include Emmy award-winning pop culture icon, Ricki Lake, and Abby Epstein, producer and director of the documentary "The Business of Being Born" that was named Best of the Fest at the Tribeca Film Festival.

Birth photography is a highly specialized field and the choice to have the experience documented is an intensely personal decision. It involves the birth process, environment, the parents and those in attendance. Birth photography encompasses the tears of joy, the wonder of bringing a new life into the world and celebrates family. The photographers who specialize in the field use their art to tell the story of birth.

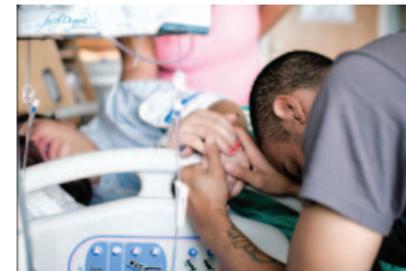


**Best In Category: Labor**  
©Apple Blossom Families  
"The Surge"

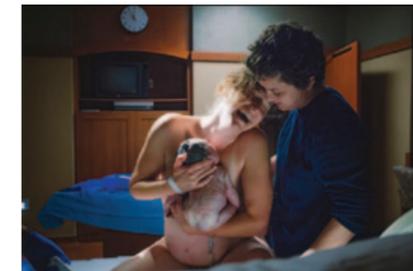


**Best In Category: Postpartum**  
©Natalia Walth Photography  
"Where peace begins."

### Some more impressions, even if these pictures didn't win:



**Wishing he could ease her pain**  
© Faith Doggett Photography



**We did it!**  
© Chanda Williams, photographer (doula)



**Soaking in the rhythms of his father's heart.**  
© Churchin Photography



**Tears of Joy**  
© Yamile Branch Photography



<http://birthphotographers.com/2016-birth-image-competition/>



## Fragen an unsere Baby Hotline

### "Ab wann braucht mein Kind feste Schuhe?"

Erst wenn das Kind beginnt seine ersten Schritte zu tun, braucht es Schuhe als Schutz auf der Straße. Die Schuhe sollten feste Fersenkappen und eine bewegliche Laufsohle haben. Auch in Länge und Breite müssen sie passen. Zu Hause aber, ist barfuß laufen gesünder. Der direkte Bodenkontakt fördert die Entwicklung der Fußmuskulatur und sie wird stärker. Ist der Boden zu kalt, schützen rutschfeste Socken

### "Warum sollte mein Baby nicht zu oft oder zu lange in der Babywippe liegen?"

Auch wenn der Rückenteil nur leicht schräggestellt ist, kommt das Baby in eine Art Sitzhaltung. Liegt das Kind flach auf dem Rücken, verlagert es sein Körpergewicht zum Kopf hin. In der Wippe dagegen, drückt sein Gewicht auf den Lendenwirbelbereich, was zu Stauchungen des unteren Teils der Wirbelsäule führt und Wirbelsäulenfehlstellungen können die Folge sein. Auch für die Bewegungsentwicklung der Beine ist die Wippe ungünstig. Das Kind hat seine Beine gestreckt und nicht gebeugt, was in den ersten Monaten schädlich sein kann.

### Eliane Streitz, Initiativ Liewensufank

Eine Alternative zur Babywippe kann auch das Tragetuch sein. Mehr Informationen zu Tragetüchern und Tragetechniken gibt es auf: [www.liewensufank.lu/beratung/persoennliche-beratung/tragetuchberatung/](http://www.liewensufank.lu/beratung/persoennliche-beratung/tragetuchberatung/)



Schicken Sie uns Ihre Fragen an [berodung@liewensufank.lu](mailto:berodung@liewensufank.lu) oder auf Facebook unter "babyhotline.liewensufank"

# Agenda

Weitere Infos unter [www.liewensufank.lu](http://www.liewensufank.lu) oder Tel.: 36 05 97-12 (von 8:00 bis 12:00). Sie möchten uns Ihre Aktivität oder Ihr Anliegen mitteilen? Dann schreiben Sie uns an: [info@liewensufank.lu](mailto:info@liewensufank.lu)

Die Veröffentlichung einer Anzeige ist für Mitglieder kostenlos im Rahmen des verfügbaren Platzes! Die IL nimmt sich das Recht eine Auswahl unter den eingesendeten Anzeigen zu treffen. Für die Qualität des Angebotes übernehmen wir keine Gewähr.

// Plus d'infos sur [www.liewensufank.lu](http://www.liewensufank.lu) ou par tél.: 36 05 97-12 (de 8:00 à 12:00). Vous désirez nous communiquer votre activité ou votre requête? Alors n'hésitez pas à nous écrire sur: [info@liewensufank.lu](mailto:info@liewensufank.lu)

La publication d'annonces est gratuite pour nos membres, dans la limite de la place disponible. L'IL se réserve le droit de faire un choix parmi les annonces introduites! L'IL n'est pas responsable de la qualité de l'offre.

## Vortrag Pikler® Pädagogik

Am Samstag, dem 9. April 2016 in Itzig

Für Eltern, werdende Eltern und Menschen, die sich für die Pikler-Pädagogik interessieren.

Emmi Pikler war eine ungarische Kinderärztin (1902-1984), ursprünglich tätig als Familienärztin. Sie gründete nach dem Krieg ein Waisenhaus, bekannt als „Emmi Pikler-Institut“ oder auch als das "Lóczy", ein methodologisches Forschungsinstitut.

Bei dieser Einführung in die Grundprinzipien der Pädagogik Emmi Piklers geht es nicht nur um die Erkenntnisse ihrer Forschung, sondern auch um die Haltung gegenüber dem Kind.

In einem gemeinsamen Miteinander durch Kleingruppenarbeit, Filmbeispiele, praktische Übungen und Rollenspiele versuchen wir die Bedeutung dieser Haltung gegenüber dem Kind herauszuarbeiten.

Der Vortrag findet im Kursraum der **Initiativ Liewensufank** statt, 20 rue de Contern in Itzig.

Die Teilnahme ist kostenlos, bitte anmelden unter 36 05 97 12 (8-12 Uhr) oder [info@liewensufank.lu](mailto:info@liewensufank.lu). Mehr Infos auf [www.liewensufank.lu](http://www.liewensufank.lu)



## “Männer auf der Suche - Beziehung leben”

Seminar vom 01.07. bis zum 03.07. Gut Merteshof, Kersch (DE)

"Freundschaft, Liebe, Sexualität und Partnerschaft." Viele Männer sind auf der Suche nach ihrer wahren männlichen Identität. Alte Rollenvorstellungen sind ins Wanken geraten, neue Strukturen bilden sich heraus.



[www.carpediem-giessen.de](http://www.carpediem-giessen.de)

## La Leche Liga Luxembourg Ställgrupp Lëtzebuerg-West

Dir sidd schwanger a wellt nieren? Dir stëllt äre Puppelchen oder ärt klengt Kand a sicht Kontakter mat Gläichgesennten? Dir niert a musst geschwenn erem schaffen goen? Dir sidd Papp a wellt äre Fra beim Nieren ennerstetzen? Dir sidd ganz einfach um Stëllen interesséiert?

Ganz härzlech wëllkomm bei der Ställgrupp Lëtzebuerg-West an der Gemeng Béiweng-Attert! An eisen Treffen kennt dir iech an engem gemittlechen Kader iwert t' Stëllen austauschen, iech informéieren an aner Mammen kenne léieren.

**Wou? Am Foyer de Jour de la « Fondation sclérose en plaques » um Bill (teschent Brouch an Bissen); Adress: Maison 1, L-7425 Bill Freides Moies vu 9h00-11h00: 25.03, 22.04, 27.05, 17.06, 15.07**

Félicie Wietor, Tél: 26 33 25 70 Email: [felicie.wietor@lalecheleague.lu](mailto:felicie.wietor@lalecheleague.lu)

## La Leche Liga Luxembourg

Meetings // Stillgruppen // groupes d'allaitement

- Holzem (F/ESP)
- Junglinster (L/D/F)
- Schuttrange (L/D/ENG)
- Schiffflange (L/D/F)
- Bill (L/D/F) commune Boevange/Attert

Alle Informationen und Termine // Toutes les informations et dates

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

Facebook: La Leche League Luxembourg

## Workshop "Breimahlzeiten"

Ernährung im Beikostalter - Beikost selber zubereiten.

Am Dienstagvormittag, dem 12.04. in Luxemburgischer Sprache, in Itzig

Im ca. 2-stündigen Workshop werden die aktuellen Ernährungsempfehlungen vermittelt. Es wird auf persönliche Fragen und Wünsche der Teilnehmer eingegangen und Beispiele aus der Praxis wie z.B. das Zubereiten von Breiarten angeboten:

- Die Ernährung in der zweiten Hälfte des ersten Lebensjahres
- Geschmacksprägung
- Das richtige Timing: so klappt es mit der Beikost
- Breimahlzeiten: Zutaten, Zubereitung und Aufbewahrung
- Maßnahmen zur Vorbeugung von Allergien

**Zielgruppe: Eltern & Babys**  
**Preis: 20€ (Nicht-Mitglieder zahlen 23€)**

**Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen begrenzt.**

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



## "Pappen a Kanner am Bësch - eng Aventure"

Erlebniswochenende für Väter und ihre Kinder (5-12 Jahre)

28. - 29. Mai 2016 Sa. 10 Uhr bis So. 16 Uhr - Kuelbécherhaff

Mitten im Wald bietet der Kuelbécherhaff den Papas die Gelegenheit, gemeinsam mit ihren Kindern diverse Abenteuer zu bestehen, ihre Beziehung zu verstärken, eine gute Zeit zu verbringen und am Lagerfeuer mit Anderen ins Gespräch zu kommen. Durch das gemeinsame Erleben und den Austausch mit anderen Vätern können neue Impulse und Ideen für das Zusammensein mit Kindern entstehen und väterliche Kompetenzen gestärkt werden. Die Kinder wiederum haben die Möglichkeit, ihre Väter vielleicht einmal ganz anders zu erleben. Es geht aber vor allem darum, gemeinsam eine gute Zeit zu verbringen und Spaß zu haben.

**Kostenbeitrag: 70 € für Vater + 1 Kind 90 € für Vater + 2 Kinder inkl. Einschreibung, Übernachtung und Verpflegung.**  
**Anmeldeschluss: 20. Mai**

[www.familljen-center.lu](http://www.familljen-center.lu)



# Witzige Blumen für die Fensterbank

## Sie benötigen:

- 1 kleiner Tontopf
- eine Handvoll Sand
- weißes und farbiges Papier
- Muffin-Papierförmchen
- Fingerfarben/ Schwamm
- Holz-Spieß oder Eis-Stiel
- Buntstifte
- Schere
- Klebeband

## Und so geht's....:

1. Mit dem Schwamm (ev. Pinsel) die Hand des Kindes bemalen und sofort auf weißes Papier abdrücken, trocknen lassen.
2. Für die zweite Blume ein Papierförmchen nach außen drehen, das zweite innen einkleben, sodass vorne und hinten der Druck zu sehen ist. An einem Spieß festkleben.
3. Tontopf mit Sand füllen und die beiden Blumen in den Topf stecken.

**Tip:** Wer Lust hat, kann den Tontopf noch mit Farbstiften bemalen und in die "Muffin"-Blume ein Foto des Kindes kleben.

Viel Spaß!  
Tatjana



Noch mehr Bastelideen gibt es in unserem Ki-Kna-Knätzeln Kurs in Beles



## Impressum

*baby info* - die Elternzeitschrift erscheint vierteljährlich 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  
www.liewensufank.lu



Auflage: 1.400

**Redaktionsteam:** Berthold Heltemes, Corinne Lauterbour-Rohla, Ute Rock, Sabine Haupt, Claudia Goudemond, Maria Eudier, Sandy Weinzierl-Girotto, Maryse Arendt, Yasmine Banzer-Schmit

**Grafik und Layout:** Yasmine Banzer-Schmit, Corinne Lauterbour

**Druck:** WePrint Luxembourg-Hamm

**Inserate:** Monique Schreurs

**Titelfoto:** OcusFocus (iStockphoto)

**Icons:** flaticon.com

**Jahresabonnement (4 Hefte):**

Inland: 10€ (+ 5€ Versand)  
EU: 10€ (+ 10€ Versand)  
Sonstiges Ausland: 10€ (+ 18€ Versand)

**Einzelheft:** 3€ (+ 1,40€ Versand)

**Nächste Ausgabe:** erscheint Ende Juni

**Bankverbindungen:**  
CCP LU47 1111 0484 6562 0000  
BCEE LU41 0019 7000 0278 6000

**Avec le soutien financier de l'Oeuvre Grand-Duchesse Charlotte**

## Vous voulez devenir membre?

En tant que membre vous profitez des avantages suivants:

- Informations régulières sur nos activités
- un *baby info* gratuit tous les trois mois
- emprunt des livres gratuit par le catalogue bibliothèque-online
- Réduction de prix pour toutes nos activités

En virant votre cotisation annuelle vous manifestez votre accord que nous intégrons vos données dans notre base de données suivant la loi du 2.8.2002.

**25 € cotisation familiale**

**21 € cotisation individuelle**

La cotisation peut être virée avec la mention «membre» sur un des comptes suivants:

CCP IBAN LU47 1111 0484 6562 0000  
BCEE IBAN LU41 0019 7000 0278 6000

L'envoi gratuit du baby info n'est possible qu'au Luxembourg. Les membres habitant l'étranger sont priés

- de nous virer une fois par année avec la cotisation la somme de 10€ avec la mention «frais de port membre étranger» ou
- de nous indiquer une adresse au Luxembourg, où nous pouvons vous envoyer le *baby info*.

## Soutenez l'IL par un don!

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

Puisque l'IL est reconnue comme association d'utilité publique, votre don est déductible de votre revenu imposable. Nous vous remercions de votre soutien.  
*Le comité de l'Initiativ Liewensufank*

## Sie wollen Mitglied werden?

Als Mitglied haben Sie folgende Vorteile:

- Informationen über aktuelle Angebote
  - Gratis-Abo für das vierteljährlich erscheinende *baby info*
  - Gratis Ausleihen der Bücher im Online-Bibliothekskatalog
  - Preisreduktion bei allen Angeboten
- Durch Ihre Überweisung erklären Sie sich damit einverstanden, dass wir Ihre Personengangsangaben in unsere Computerdatei aufnehmen gemäß dem Gesetz vom 2.8.2002.

**25 € Familienmitgliedschaft**

**21 € Einzelmitgliedschaft**

Der Beitrag kann mit dem Vermerk "Mitgliederbeitrag" auf eines der folgenden Konten überwiesen werden:

CCP IBAN LU47 1111 0484 6562 0000  
BCEE IBAN LU41 0019 7000 0278 6000

Der kostenlose Versand des baby info an Mitglieder ist leider nur innerhalb Luxemburgs möglich. Mitglieder, die im Ausland leben, sind gebeten

- einmal jährlich zusätzlich zum Mitgliederbeitrag eine Portogebühr von 10€ mit dem Vermerk "Auslandsporto Mitglied" zu überweisen oder
- uns eine Adresse in Luxemburg anzugeben, an die wir die Elternzeitschrift *baby info* schicken.

## Unterstützen Sie die IL mit Ihrer Spende!

Die Finanzierung aus öffentlicher Hand deckt nur einen Teil unserer Ausgaben. Um unsere Arbeit bedarfsgerecht weiterführen zu können, müssen wir einen großen Anteil eigener Mittel aufbringen und sind dabei auf Spenden angewiesen.

Da die IL als gemeinnütziger Verein anerkannt ist, sind Spenden steuerlich absetzbar. Wir bedanken uns für jede Unterstützung!  
*Der Vorstand der Initiativ Liewensufank*

# Unsere Kursangebote

Weitere Infos und Anmeldungen unter [www.liewensufank.lu](http://www.liewensufank.lu) oder Tel.: 36 05 97-12 (Von 8:00 bis 12:00). Falls ein Kurs ausgebucht ist, können Sie sich in eine Warteliste eintragen. **Ihnen fehlt ein Angebot / Kurs?** Schreiben Sie uns an: [info@liewensufank.lu](mailto:info@liewensufank.lu)

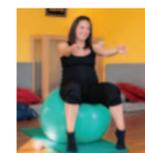
## In der Schwangerschaft // Pendant la grossesse



Geburtsvorbereitung

- **Vorbereitung auf Geburt und Elternschaft** (DE+LUX) Langzeitkurs und Wochenendkurs in Itzig ab April, Juni und Juli

**Préparation à l'accouchement et au parentage** (FR) à Itzig en mai



Schwangerengym.

- **HypnoBirthing** (L/DE/FR/ENG) in Itzig ab Juni in Beles, Grosbous u. Betzdorf entsprechend der Nachfrage

■ **Schwangerengymnastik**

in Itzig ab April in Düdelingen ab Mai in Grosbous und Betzdorf entsprechend der Nachfrage



Yoga für Schwangere

- **Yoga für Schwangere** in Itzig ab April

■ **Haptonomie** (FR) à Itzig sur rendez-vous

## Nach der Geburt // Après la naissance

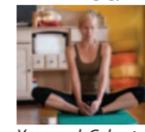


Rückbildungsgym.

- **Pilates Rückbildung** in Beles entsprechend der Nachfrage

■ **Rückbildungsgymnastik**

in Itzig ab April in Düdelingen ab Mai in Betzdorf und Grosbous entsprechend der Nachfrage



Yoga n. d. Geburt

- **Yoga nach der Geburt** in Itzig ab April

## Für Eltern und Babys // Parents et bébés



Babymassage

- **Babymassage** (1-6 Monate) in Itzig ab April und Juni in Betzdorf ab Mai in Beles, Grosbous und Düdelingen entsprechend der Nachfrage

■ **Massage-bébés** (FR 1-6 mois) à Itzig selon la demande

■ **Babymassage** (ENG 1-6 months) in Itzig on demand



PEKiP

- **PEKiP** (2-12 Monate) in Itzig und Betzdorf ab Mai

■ **Pikler® Spiel - Raum** (3-24 Monate) in Düdelingen, Echternach und Grosbous ab Mai

## Für Väter // Pour pères



Babymassage für Väter

- **Babymassage für Väter** (DE 1-6 Monate) in Itzig entsprechend der Nachfrage

■ **Massage bébés pour pères** (FR 1-6 mois) selon la demande

- **PEKiP für Väter** (2-12 Monate) in Itzig entsprechend der Nachfrage

■ **Groupe pour pères** (FR) à Itzig une fois tous les 2 mois

## Für Eltern, Großeltern und Kleinkinder



Musikkinder

- **Musikkinder** (1-4 Jahre) in Itzig und Betzdorf ab April

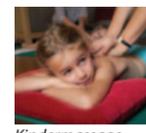
■ **Baby- und Kleinkindschwimmen** (6 M.-4 J.) in Mersch und Betzdorf ab Mai in Schifflingen ab September in Niederanven ab April



KiKnaKnätzlel

- **Mobile** (1-2 Jahre) in Itzig und Betzdorf ab Mai

■ **KiKnaKnätzlel** (1-4 Jahre) in Beles ab Mai



Kindermassage

■ **Kindermassage** (3-5 Jahre) in Itzig entsprechend der Nachfrage

■ **Airtramp** (18 Monate - 4 Jahre) in Hosingen ab Mai



Bewegung und Spiel

■ **Pikler® Bewegung und Spiel** (2-4 Jahre) in Luxemburg-Limpertsberg und Rollingen/ Mersch ab Mai

■ **Kannertreff** (2-4 Jahre) in Grosbous ab April

## Vorträge und Workshops für Eltern



Beikost Workshop

■ **Erfahrungsraum für Eltern** in Itzig im April in Grosbous im Mai

■ **STEP Training für Eltern** (von Kindern von 0-6 Jahren) in Itzig ab April



1. Hilfe Crash-Kurs

■ **Beikost - Workshop - Complementary food** in Itzig am 12. April

■ **Richtig reagieren in Notfällen** **Crash-Kurs Erste Hilfe am Kind** in Düdelingen am 28.05. in Itzig am 02.07. in Grosbous entsprechend der Nachfrage



"Stoffwändelwelt"

■ **Réagir face aux urgences pédiatriques** à Itzig selon la demande

■ **"Stoffwändelwelt" - Vortrag und Workshops** in Betzdorf im April in Itzig im Juni "Windeltreff" in Itzig am 06.05, 03.06 und 01.07 - Anmeldung per SMS: 621 727 094

## Für trauernde Eltern

- **Eltersgrupp „Eidel Äerm“** in Itzig einmal monatlich

Merci!  
Danke!



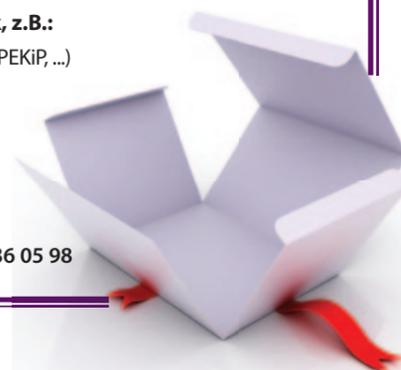
# Geschenkgutschein

Lassen Sie sich und Ihrem Baby etwas besonderes schenken!

**Für ein Angebot der Initiativ Liewensufank, z.B.:**

- ein Kurs (Geburtsvorbereitung, Babymassage, PEKiP, ...)
- ein Stillabo
- ein Tragetuch
- eine persönliche Beratung
- ein Betrag Ihrer Wahl zur freien Verfügung (gebunden an unsere Angebote).

Weitere Informationen unter der Nummer: 36 05 98



# WALDORFSCHOUL

*Freed um Lëieren!*



Précoce | Spillschoul | Maison relais



*Wo Kinder noch  
Kinder sein dürfen*

*...où l'enfant est  
encore enfant...*



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

Sites: Luxembourg-Limpertsberg | Rollingen-Kasshaff | Differdange-Oberkorn

Shooting enfants de 0-6 mois

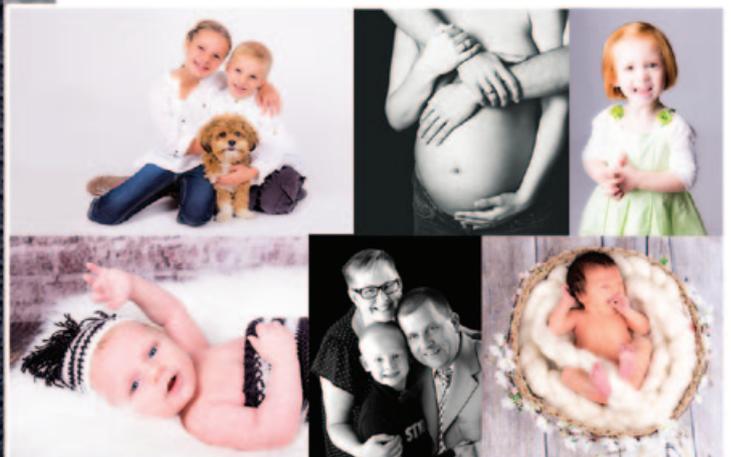
**GRATUIT**



**Photography**  
Claudine Marteling  
[www.photographybycloclo.eu](http://www.photographybycloclo.eu)

**Grossesse  
BEBE  
Enfants**

**FAMILLE  
Communion  
REMERCIEMENTS**



15, rue Astrid Lindgren, Gonderange  
[info@photographybycloclo.eu](mailto:info@photographybycloclo.eu)  
Tel. 20 40 73 41