

baby info

1/2017 Januar-März
INITIATIV LIEWENSUFANK

baby info

Eischt Elterenzäitschrëft vu Lëtzebuerg

SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

Onlineumfrage zur Geburt - letzter Teil
**Kaiserschnittentbindung -
Situation nach der Geburt**

Muttersprache prägt Babylaute

STILLEN

Stillen: Aus der Sicht eines Mannes

Aus der Stillpraxis
Erfolgreiches Stillen trotz Frühgeburt

BÉBÉS ET BAMBINS

**Dors bien, bébé!
La voie facile pour
des nuits tranquilles**

*Für das Leben stark machen
- nicht hart!*

*Happy
Birthday*

**30
JOER**

Initiativ
Liewensufank

REMEMBER:

Play is in the child, not in the toy

Author unknown



Inhaltsverzeichnis // Sommaire

In Kürze // En bref 4

In eigener Sache

Grußworte 7

Schwangerschaft und Geburt // Grossesse et naissance

ONLINEUMFRAGE ZUR GEBURT

Kaiserschnittentbindung - Situation
nach der Geburt..... 8

Muttersprache prägt Babylaute 10

Stillen // Allaiter

AUS DER STILLPRAXIS

Erfolgreiches Stillen trotz
Frühgeburt 12

HISTOIRES D'ALLAITEMENT

Allaitement maternel réussi malgré un
accouchement prématuré 13

Stillen: Aus der Sicht eines Mannes .. 14

Babys und Kleinkinder // Bébés et bambins

Dors bien, bébé! La voie facile pour
des nuits tranquilles 16

WORKSHOP

mit Dr. Herbert Renz-Polster..... 20

Natürliche Säuglingshygiene:
Unser 4. Junge, ein Windelfrei-Baby... 21

Eine kritische Auseinandersetzung
zum Thema Tauchen mit
dem Säugling 22

Bildungschancen beim
Händewaschen Kleinkindpädagogik
nach Emmi Pikler 24

WORKSHOP

Ernährung im Beikostalter - Beikost
selber zubereiten - mit Rezept 26

Weniger Eingreifen ist mehr, auch auf
dem Spielplatz..... 27

Familie und Leben // Famille et vie

Arrêter les promotions inappropriées
des aliments pour nourrissons et
jeunes enfants 28

Mit Kleinkindern am Tisch: Entspannt
kleckern, statt gestresst essen 30

Internationale Männerkonferenz in
Luxemburg 31

Je suis l'heureuse maman d'un enfant
extraordinaire 34

La nouvelle loi sur le congé parental .. 36

Für das Leben stark machen - nicht
hart! 40

Für Sie gelesen

// Recensions 42

Neues aus der Wissenschaft

// Nouvelles scientifiques 44

Allerlei // Méli-mélo

Leser-Ecke // Coin des lecteurs/trices

28 Joer "baby info"!

Fragen an unsere Baby Hotline 46

Foto-Aktioun "Stellen ass natierlech"

Blick in die Welt // Vue sur le monde

7. Bio-Nest-Börse

Aus eise Couren 47

In eigener Sache

Impressum, Infos 48

Tatjana's Bastelecke 49

Unsere Kursangebote

// Nos offres de cours 50

Agenda 51

BABY HOTLINE

Tel.: 36 05 98

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

Gratis und anonym!

Naturwelten
Bio & Fair

KANNER & PUPPELCHER
7, rue Auguste Charles L-1326 Luxemburg-Bonnevoie

AN ELO NEI:

WUNNEN & SCHLOFEN
8, rue de Bonnevoie L-1260 Luxembourg-Gare

zusammen mit Akabobuttek - ethical responsible apparel



Schlaf- und Pucksäcke

aus BioBaumwolle
Wickelsysteme

Listes de naissance

Baby- und
Kinderkleidung
aus 100% BioBaumwolle



Still- & Schwanger- schafts bekleidung

Schwangerschafts- und
Tragemäntel:
Kälte, Wind und
Wasserfest

komplette
Kinderzimmereinrichtungen
Massivholz
naturbelassen



Kinderbettwäsche

mit vielen
farbigen Motiven

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

ONLINE SHOP

bequem von zu Hause aus bestellen

www.naturwelten.bio

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



In Kürze

Neues aus der Welt

Neue Broschüre der Initiativ Liewensufank "Stillen...? Warum?"



Stillen...? Warum?

In diesem kleinen Heft haben wir aktuelle und aussagekräftige wissenschaftliche Studien zusammengefasst, um werdende und junge Eltern sowie beruflich interessierte Menschen zu informieren.

Die Entscheidung für oder gegen das Stillen ist eine der ersten, welche Eltern zu treffen haben. Ein Großteil der Mütter entscheidet sich spontan und intuitiv, ihr Baby zu stillen. Andere Mütter und auch viele Väter suchen nach Fakten, die ihnen helfen, in dieser Frage eine Entscheidung zu treffen, die für sie richtig ist.

Der Stillbeginn ist nicht immer kinderleicht. Probleme müssen gemeistert werden, Beratung und kompetente Betreuung ist nötig. Das Wissen um die vielfältigen und langfristigen Auswirkungen des Stillens oder Nicht-Stillens auf die Gesundheit kann in Momenten des Zweifels die nötige Motivation liefern, um durchzuhalten. Mit kompetenter Beratung und Betreuung können bestehende Probleme gemeistert und das Stillen weitergeführt werden.

Es sei an dieser Stelle erwähnt, dass diese Studienübersicht nur eine kleine Auswahl der aktuell publizierten Studien darstellt. Regelmässig kommen wieder neue dazu.

Die Broschüre kann auf www.liewensufank.lu heruntergeladen, bei uns bestellt oder abgeholt werden. Sie ist auch verfügbar in Apotheken, bei Ärzten und in Entbindungskliniken.

Die Broschüre kann auf www.liewensufank.lu heruntergeladen, bei uns bestellt oder abgeholt werden. Sie ist auch verfügbar in Apotheken, bei Ärzten und in Entbindungskliniken.

Unser Werbematerial neu gestaltet!

Der Initiativ Liewensufank ist es ein wichtiges Anliegen, der potentiellen Zielgruppe, den werdenden und jungen Eltern unsere Angebote vorzustellen. Aus diesem Grund haben wir in den



vergangenen Monaten unser Werbematerial überarbeitet. Verschiedene Poster zu unseren Aktivitäten wurden erneuert und neu gestaltet. Die Flyer für unser Kurs- und Beratungsangebot erstrahlen auch in neuem Design.

Falls Sie einen Gynäkologen, Kinderarzt, eine Apotheke oder ein Geschäft kennen, die an der Verteilung unsere Broschüren interessiert sein könnten, freuen wir uns über eine Mail von Ihnen. info@liewensufank.lu

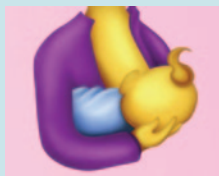


Proposition de créer un emoji "allaitement"

Les emojis sont de plus en plus nombreux, et le mouvement ne semble pas près de s'arrêter. Le "Consortium Unicode" examine en permanence de nouvelles propositions et de nouvelles déclinaisons des emojis existants. Cette fois, c'est la proposition d'une infirmière londonienne qui propose un emoji dédié à l'allaitement.

Rachel Lee est infirmière au "University College Hospital" dans la capitale anglaise. Selon elle, ce nouvel emoji comblerait un vide dans les standards actuels qui omettent le moyen de nutrition le plus répandu pour les nouveau-nés. Il est vrai qu'il existe plusieurs emojis liés aux nouveaux nés, dont un biberon.

Plusieurs nouveaux emojis sont en cours d'analyse par le "Consortium Unicode", en plus de celui dédié à l'allaitement. On trouve notamment une personne en méditation, une sirène, une amende, une noix de coco, une tarte et une personne en train de faire de l'escalade. Un panel assez varié, donc.



Thea van Tuyl ausgezeichnet!



Die Holländerin Thea van Tuyl, welche auch schon in Luxemburg eine REBOZO-Fortbildung geleitet hat, wurde mit dem niederländischen, königlichen Orden von Oranien-Nassau ausgezeichnet.

Der Orden von Oranien-Nassau (im Original „Orde van Oranje-Nassau“) ist ein niederländischer Verdienstorden nach dem Vorbild des luxemburgischen Ordens der Eichenkrone, der vom amtierenden Monarchen an

Menschen mit besonderen Verdiensten an Gesellschaft und Gemeinwesen verliehen wird. Thea wurde für ihren mehr als 25jährigen Einsatz für Geburtsvorbereitung und die natürliche Geburt ausgezeichnet.

WABA



Anfang Oktober 2016 feierte WABA seinen 25. Geburtstag. WABA, die Weltallianz der Stillaktionen, wurde von Partnerorganisationen gegründet, um die Kommunikation über das Stillen zu verbessern. Die Hauptaktivität von WABA besteht

in der Organisation der Weltstillwoche.

Vom 2. bis zum 5. Oktober fand deshalb eine Arbeitstagung in Penang (Malaysia) statt, wo WABA seinen Sitz hat. Das WABA Global Partners Forum 2016 bot die Möglichkeit, auf Erreichtes zurückzublicken und zu analysieren, was weiter gebraucht wird zur Stillförderung und zur Unterstützung. Es wurde besprochen, was alle Länder zum Schutz des Stillens beitragen können. Das Zusammenkommen von Menschen, die auf verschiedenen Erdteilen innerhalb ganz verschiedener Organisaionen an gleichen Zielen arbeiten, ermöglichte einen fruchtbaren Austausch.

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

En bref

Actualités

„ZUKUNFT SÄEN 2016“



In diesem Jahr hat Bio-Lëtzebuerg die mittlerweile traditionsreiche Aktion ZUKUNFT SÄEN am 2. Oktober auf dem Bio-Lëtzebuerg-Demeter-Betrieb Kass-Haff organisiert. Die Initiativ Liewensufank hat, wie in den vorangegangenen Jahren, diese Einladung an Eltern weitergegeben. Die Geste der Getreideaussaat per Hand ist das ureigene Symbol der Landwirtschaft für Nahrungsmittel- und Saatgutsouveränität. Wer das Saatgetreide hat, kann die Menschen ernähren.

Die Aktion ZUKUNFT SÄEN versteht sich aber auch als Botschafter für Gentechnikfreiheit und Zugänglichkeit zum Saatgut als freie Entscheidung der Landwirte, ohne Diktat multinationaler Konzerne und deren Patente auf Lebendiges. In diesem Gedanken trafen sich die Menschen auf dem Kass-Haff, um gleichzeitig einen wertvollen Teil der landwirtschaftlichen Arbeit selbst zu erfahren und mitzugestalten, denn das ist der Grund, weshalb bei ZUKUNFT SÄEN von Hand gesät wird. Dadurch entsteht mehr Bewusstsein und Verständnis für die landwirtschaftlichen Zusammenhänge.

Tom Kass gab auf dem Feld die Anweisungen, wie die Aussaat von Hand in der Praxis aussieht. Danach wurde eifrig gesät und alle Sä-männer, -frauen und -kinder bestätigten ihre Teilnahme mit der Unterschrift auf einem Banner, welches auf dem Kass-Haff ausgestellt wird. Nach getaner Arbeit fuhr man gemeinsam auf den Hof zurück, um das ZUKUNFTSBROT, welches aus dem Dinkel gebacken wurde, der im Vorjahr gemeinsam auf dem Hof der Familie Dormans in Fischbach ausgesät worden war, anzuschneiden. Damit wurde auch in diesem Jahr der Kreislauf aus Säen-Ernten-Essen geschlossen und durch die Neuaussaat erneut begonnen. Mit dieser tiefen Symbolik hat die Aktion ZUKUNFT SÄEN auch in diesem Jahr wieder viele Menschen zusammengebracht und den Kreislaufgedanken, der für die Biolandwirtschaft so bezeichnend ist, weitergeführt. Wir freuen uns auf eine Fortsetzung im nächsten Jahr.

Text und Foto Bio-Lëtzebuerg a.s.b.l.



Calendrier "Allaitement Maternel 2017"

Élaboré en collaboration internationale par les groupes IBFAN, ce calendrier reprend pour chaque mois de l'année une photo en couleur, présentant des scènes d'allaitement provenant du monde entier.

Les pages du calendrier donnent une image positive de l'allaitement et favorisent une approche naturelle à l'égard de l'allaitement au sein.

Si ce calendrier vous intéresse, vous pouvez vous le procurer à notre site à Itzig (7€). Nous pouvons également vous l'envoyer par courrier, il vous suffit alors de verser 9 € sur notre compte IBAN LU 47 1111 0484 6562 0000 (mention "calendrier").

Éducation à l'égalité des sexes – un échec?

28 minutes de tâches ménagères, c'est le temps moyen quotidien consacré aux tâches ménagères par les 10-24 ans, soit environ 3h16 par semaine. Ils consacrent en moyenne 1h45 par semaine aux travaux en cuisine, 1h03 à l'entretien de la maison et 28 minutes à l'entretien du textile. Voici ce qu'on a pu lire dans une récente publication du STATEC sur la situation des jeunes.

Les chiffres montrent qu'on est encore loin d'une répartition égalitaire des tâches ménagères entre les garçons et les filles!

Les filles participent plus aux tâches ménagères que les garçons: elles y consacrent, en moyenne, 28 minutes par jour entre 10 et 14 ans contre 13 minutes pour les garçons. Entre 15 et 19 ans, l'écart fille-garçon reste le même, les 15-19 ans faisant autant de tâches ménagères que les 10-14 ans. Les 20-24 ans en font plus, 30 minutes par jour pour les garçons, 60 minutes pour les filles, mais seulement 23 et 41 minutes pour les garçons / filles vivant encore chez leurs parents.

On peut donc lancer un appel aux parents pour veiller à éviter les stéréotypes et distribuer les tâches ménagères de façon équitable parmi leurs enfants!

STATEC N° 19/2016 Regards sur la situation des jeunes au Grand-Duché du 11.8.2016

Schecküberreichung des "Lions Club Titanium"



Lipperscheid, 7. November. Ihren Erlös des letztjährigen „Ettelbrécker Chrëschtmaart“ in Höhe von 3.000 € spendeten die Mitglieder des Lions-Club „Titanium“ dieser Tage im Sporthotel „Leweck“ an Monique Fey-Sunnen, stellvertretende Direktionsbeauftragte der Vereinigung „Initiativ Liewensufank a.s.b.l.“

Monique Fey-Sunnen bedankte sich für die großzügige Spende und stellte das Ziel der Vereinigung, nämlich die Bedingungen rund um die Geburt und Elternschaft zu verbessern und werdende sowie junge Eltern mit Information und Beratung zu begleiten, vor.

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



In Kürze

Neues aus der Welt

Top Baby - Top Kids, wir waren dabei!

Am 5. und 6. November fand dieses Jahr die "Top Kids" in der Luxexpo statt. Unter dem Namen "Top Baby", gab es dieses Jahr Angebote speziell für Babys. Für diesen Teil, der sich noch vor dem Eingangsbereich des "Top Kids" befand, war der Eintritt frei. Die Angebote waren vielfältig und reichten von Gebrauchsgegenständen, über Mode, Fotosessions, bis hin zu Beratungsangeboten unsererseits.

Unser Stand war gut sichtbar, da er sich gegenüber des Eingangs befand. Die Größe hatte sich kurzfristig verdreifacht, was ein paar Vorteile wie Nachteile mit sich brachte.

Die speziell zu diesem Tag angebotenen Workshops waren, je nach Uhrzeit, mal mehr mal weniger gut besucht (Stoffwindelwelt, MiMaMusika, Pikler® Pädagogik, Tragetuchberatung). Wir konnten uns aber über großen Zulauf freuen und vielen Eltern und werdenden Eltern unser Infomaterial mit auf den Weg geben. Das wichtigste für uns war, dass wir uns den Besuchern vorstellen konnten, die uns bisher noch nicht kannten.

Wir hoffen, auch nächstes Jahr wieder dabei sein zu können.



Human Rights in Childbirth

Maryse Arendt a participé à la réunion européenne des droits de la parturiente à Strasbourg le 19 octobre 2016 et a présenté un rapport sur la situation au Luxembourg.



Initiative babyfreundliche Kliniken

25 Jahre ist es jetzt her, dass UNICEF und WHO das Programm der Initiative babyfreundliche Kliniken (BFHI) entwickelt und vorgestellt haben. Dieses hat weltweit in vielen Kliniken zum Umdenken geführt: Personal wurde geschult, evidenzbasierte Richtlinien entwickelt oder angepasst. Frauen erhielten bessere Informationen, Neugeborene wurden nicht mehr von der Mutter getrennt, Mütter wurden kompetent beim Stillen angeleitet und unterstützt. Die Initiative hat sogar in Kliniken, welche sich der externen Qualitätsprüfung entzogen haben, zu Veränderungen geführt.

Mitte Oktober fand in Genf eine Tagung bei der Weltgesundheitsorganisation statt, um Bilanz zu ziehen, Erreichtes zu feiern, nach vorne zu blicken und neue Pläne zu schmieden. Eingeladen waren sowohl Vertreter von Gesundheitsministerien aller Länder, als auch die jeweiligen Koordinatoren. Die Initiative Liewensufank, welche von Anfang an BFHI voll unterstützte und für seine Umsetzung in Luxemburg sorgte, war durch Maryse Arendt vertreten. Sie war die einzige Delegierte aus Luxemburg; das Gesundheitsministerium war leider nicht vertreten.



Im April 2016 konnten wir unser 30 jähriges Bestehen feiern und unseren Leserinnen und Lesern mit zahlreichen Artikeln, Fakten und Grußworten einen Rückblick auf diese spannende Zeit liefern. Nun folgt der Abschluss dieser 4 teiligen Serie, in dem wir die letzten Texte und Bilder in diesem Zusammenhang veröffentlichen.

Wir blicken nach vorne in eine Zukunft, in der wir weiterhin, den Zielen und Werten der IL entsprechend, versuchen werden vielen werdenden und jungen Eltern und ihren Babys und Kleinkindern die Unterstützung zu geben, die sie in ihrer individuellen Situation brauchen.

Grußworte

Es ist mir eine Freude und gleichzeitig eine Ehre zum 30. Jahrestag der Initiativ Liewensufank, im Namen der GfG, offiziell gratulieren zu dürfen.

Zwischen beiden Verbänden, die gleiche Ziele verfolgen, hat sich zeitweise eine enge Kooperation entwickelt. Darüber hinaus sind im Laufe der Jahre engere persönliche Beziehungen entstanden über Maryse Arendt, die die internationale Einbindung von Liewensufank vorangetrieben hat.

Die Initiativ Liewensufank wurde 1986 ins Leben gerufen aus den gleichen Gründen wie die GfG in Deutschland fünf Jahre früher. Es kann sein, dass die deutsche Organisation dabei eine ermutigende Rolle gespielt hat. Energische und kompetente Frauen haben damals in Luxemburg den Mut gehabt sich ins Abenteuer zu werfen, ohne zu ahnen, dass heute noch, 30 Jahre später, die Notwendigkeit ihrer Arbeit nichts an Aktualität verloren haben würde und dass sie selbst noch dabei sein würden!

Die IL und die GfG teilten von Anfang an den kritischen Blick auf die Ökonomisierung der Geburtshilfe. Die gemeinsamen Ziele „die Bedingungen rund um die Schwangerschaft, die Geburt und Elternschaft zu verbessern und werdende und junge Eltern mit Information und Beratung zu begleiten“ ist heute notwendiger denn je, angesichts der neuen Herausforderungen der Medizin-Technologie und der Fehlentwicklungen in Folge der Liberalisierung des Gesundheitsmarktes.

Die GfG hat 1994 in Luxemburg die Weiterbildung zu GfG-Geburtsvorbereiterin® angeboten. Daran haben zahlreiche Frauen aus verschiedenen Berufsgruppen teilgenommen. Andere WB-Angebote der GfG folgten und wurden von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern wahrgenommen, die dann in ihrem Land die gewonnenen Fähigkeiten umsetzen konnten und selbst als MultiplikatorInnen aktiv wurden.

Die Grenzen waren kein Hindernis, so konnten das Wissen, die

Erfahrungen, die pädagogischen Ansätze hin und her fließen... Ich bin selbst zweimal kurz nach Itzig gefahren um dort einen Vortrag zu halten. Verblüfft hat mich die Vielsprachigkeit der Luxemburger, die Selbstverständlichkeit mit der sie von einer Sprache in die andere hüpfen und auch über die Grenzen hüpfen, um hier und dort ein Weiterbildungsangebot zu besuchen oder an einer Tagung der GfG teilzunehmen. Wir laden hier schon zu der Jahrestagung „Das Geschäft mit der Geburt“ am 16.-18. September in Freiburg ganz herzlich ein. Über die Gemeinsamkeiten der Verbände hinaus hat sich eine andere Verbindung zwischen IL und GfG entwickelt. Wir GfG und IL sind Gründungsmitglieder des „European Network of childbirth Associations“ ENCA. 1993 wurde dieses Netzwerk in Frankfurt gegründet, zu dem heute 20 europäische Länder gehören, die jeweils von einer örtlichen Organisation vertreten sind, von Portugal durch Europa bis nach Rumänien. Wie auch immer die offizielle Europäische Union sich entwickelt, unser Netzwerk bleibt bestehen. Die jährliche Tagung wird abwechselnd in den Mitgliedsländern organisiert. Im Laufe der 23 Jahre haben wir uns zweimal in Luxemburg getroffen (1998 und 2006). Anlässlich dieser Tagungen konnten Frauen aus zahlreichen Ländern die IL besuchen und haben sich nachhaltig von der IL-Arbeit inspirieren lassen. In diesem Jahr findet das Jahrestreffen in Berlin statt, von der GfG getragen unter dem Motto „Gewalt in der Geburtshilfe“, ein Thema das sicher auch in Luxemburg mutig angegangen werden muss. Die Teilnahme unserer Kollegin, Maryse Arendt wird dazu führen, die Erkenntnisse zu exportieren und das Bewusstsein für diesen täglichen Skandal zu schärfen.

Mit dieser Zukunftsvision der Geburt ohne Gewalt, aus der Gebärende und Neugeborenen heil im ganzheitlichen Sinne hervorgehen, übermittle ich im Namen der GfG unsere allerherzlichsten Glückwünsche.

Elisabeth Geisel

Ehrevorsitzende der GfG

1997 bis 2011 Vorstandsmitglied des GfG Bundesverband e.V. – und Vorstandsvorsitzende

Europäische Koordinatorin des „European Network of Child Associations“ (ENCA),

Geburtsvorbereiterin der „Gesellschaft für Geburtsvorbereitung – Familienbildung und Frauengesundheit“ (GfG) während 20 Jahren in verschiedenen deutschen Frauengesundheitszentren, die sie z.T. mitgegründet hat

Mitbegründerin des ersten Frankfurter Geburtshauses

Autorin des Buches „Tränen nach der Geburt“ (Kösel Verlag, 1997)

Leiterin von Fortbildungen und Seminaren im In- und Ausland darüber, wie die heutigen Geburts- und Schwangerschaftsumstände die Liebesfähigkeit und die Bindungsbereitschaft empfindlich berühren. Dabei berücksichtigt sie gesellschaftliche und physiologische Aspekte. Ihr besonderes Interesse gilt der Bedeutung der perinatalen Phase für die Entwicklung der Liebesfähigkeit.



ONLINEUMFRAGE ZUR GEBURT

Kaiserschnittentbindung - Situation nach der Geburt

In verschiedenen Ausgaben der Elternzeitschrift "baby info" wurden bereits Daten der Onlineumfrage (Herbst 2013 bis Sommer 2016) veröffentlicht. Dieser Teil mit dem Thema Kaiserschnittentbindung schließt die Ergebnisse zur Onlinebefragung ab. Es geht um die Zeit nach der Geburt in der Klinik, wie Mutter und Baby versorgt wurden, sowie um die erste Zeit zu Hause und wie diese erlebt wurde.

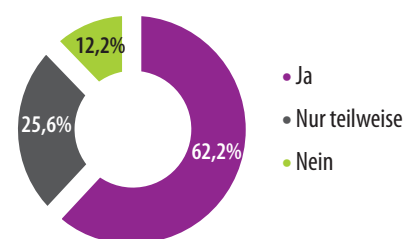
Ganz wichtig ist, ob das Baby nach der Geburt bei seiner Mutter ist oder ob möglichst schnell ein erster Blickkontakt zustande kommt. Auch nach einem Kaiserschnitt ist meist ein erster Kontakt direkt nach der Geburt möglich, weil eine Vollnarkose die absolute Ausnahme ist. Es kann medizinische Gründe geben, die dagegen sprechen, das war in der Umfrage bei 2,75% der Fall.

Die überwiegende Mehrheit der Frauen hatte noch im OP Blickkontakt zum Neugeborenen. Aber 2,38% hatten den ersten Blickkontakt erst beim Verlassen des OP, 3,57% nach Verlassen des Aufwachraums und 1,19% sogar noch später.

Ein direkter körperlicher Kontakt noch im OP fand bei 73,81% statt. Erst beim Verlassen des Aufwachraums bei 19,05% und noch später bei 5,95%. Häufiger verging auch eine lange Zeit der Trennung von Mutter und Kind nach dem Verlassen des OP. Gut ein Drittel (34,52%) der Mütter war zwischen 20 Minuten und 2 Stunden vom Baby getrennt, 8,33% zwischen 2 und 6 Stunden und 3,57% sogar über 6 Stunden.

Anlass zur Kritik gibt der Informationsfluss bezüglich der Pflegeleistungen, die am Kind vorgenommen wurden. Ein großer Teil der Mütter war nur teilweise (25,61%) oder gar nicht (12,2%) informiert.

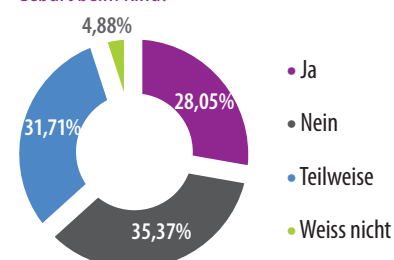
Ich wurde über Pflegeleistungen, die in der Klinik an meinem Kind vorgenommen wurden, informiert



So kann nicht verwundern, dass viele Frauen auch kein Einverständnis zu diesen Maßnahmen geben konnten (35,37%), bzw. nur teilweise zustimmten (31,71%). Ein Umstand, der nicht akzeptabel ist. Das elterliche Sorgerecht schließt ein, dass diese über jede Leistung nicht nur informiert werden, sondern auch zustimmen müssen! Eine Ausnahme könnte nur gegeben sein, wenn es um

Gesundheit und Leben des Kindes ginge. Bei dieser hohen Zahl ist das aber nicht sehr wahrscheinlich!

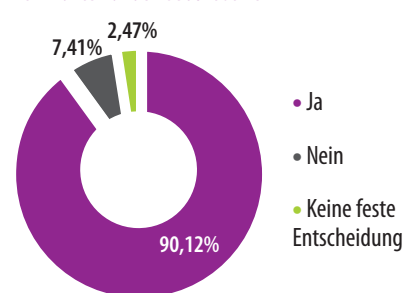
Einverständnis gegeben zu Pflegeleistungen nach der Geburt beim Kind?



Bei der Versorgung des Säuglings in der ersten Zeit kann es Unterstützungsbedarf geben, gerade nach einem Kaiserschnitt. Nach der Unterstützung gefragt gaben 25,61% der Frauen an, dass sie nicht ausreichend war.

Die große Mehrheit der Frauen (90,12%) hatte vor der Geburt den Wunsch, ihr Baby zu stillen.

Ich wollte vor der Geburt stillen



Dieser Wunsch der Frauen wurde in fast allen Fällen respektiert (90,12%). Der Prozentsatz der Frauen, die in der Klinik nach der Geburt stillten (86,42%), war fast genauso hoch wie der der Frauen, die vor der Geburt stillen wollten. Wenn nicht gestillt wurde, hatte es in 9,88% gesundheitliche Gründe, von der Frau nicht gewollt war es in 3,7%.

Und das, obwohl die Informationen zum Stillen und die Stillunterstützung nicht immer optimal waren. So gaben 28,4% der Frauen an, dass die Informationen „nicht sehr gut“ waren, 6,17% bewerteten sie sogar als „gar nicht gut“. Beide Werte sind deutlich höher als bei der vaginalen Entbindung. Die Unterstützung empfanden 22,22% „nicht sehr gut“ und

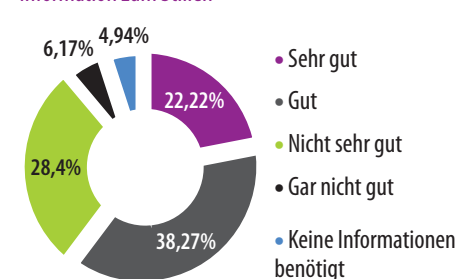


9,88% als „gar nicht gut“. Wieder liegen beide Werte deutlich über denen bei einer vaginalen Entbindung! Dem besonderen Informationsbedarf nach einem Kaiserschnitt kamen die Kliniken also nicht ausreichend nach!

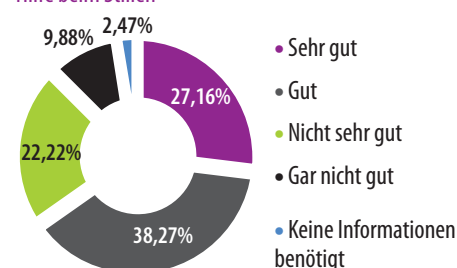
Es muss befürchtet werden, dass die Einschätzungen noch zu positiv sind. In Nachtreffen zu Geburtsvorbereitungskursen der IL schätzen viele Mütter zunächst die Unterstützung beim Stillen als positiv ein. Im Verlauf der Schilderungen berichten aber fast alle Paare, dass bei wechselnden Klinikangestellten (leider gibt es in den Kliniken die Tendenz, zunehmend weniger ausgebildetes Personal zu rekrutieren) die Informationen sehr unterschiedlich, teilweise auch widersprüchlich waren. Eine gute Stillberatung muss einheitlich sein, unabhängig von den unterstützenden Personen und auf dem neuesten Stand wissenschaftlicher Erkenntnisse. Empathie und gute Umgangsformen sollten selbstverständlich sein, leider wird von Paaren öfters das Gegenteil berichtet.

Eine gute Stillberatung muss einheitlich sein, unabhängig von den unterstützenden Personen

Information zum Stillen



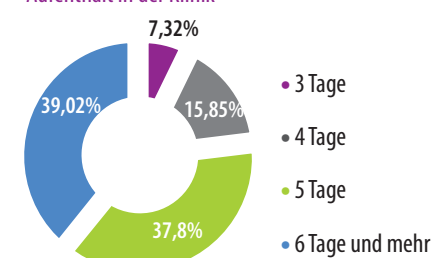
Hilfe beim Stillen



Zum Teil zeigen sich die negativen Auswirkungen einer defizitären Stillberatung nicht direkt in der Klinik. Viele Mütter berichten in den Nachtreffen über Stillprobleme zu Hause, die dazu führen können, dass der Säugling weniger als 6 Monate gestillt wird. Gerade die Verunsicherung aufgrund uneinheitlicher, zum Teil widersprüchlicher Informationen während des Klinikaufenthaltes kann dann zum Tragen kommen.

Die Dauer des Klinikaufenthalts war mindestens 3 Tage. 76,82% waren 5 oder mehr Tage in der Klinik. 19,51% erlebte diesen Aufenthalt als zu lange, 3,66% als zu kurz.

Aufenthalt in der Klinik

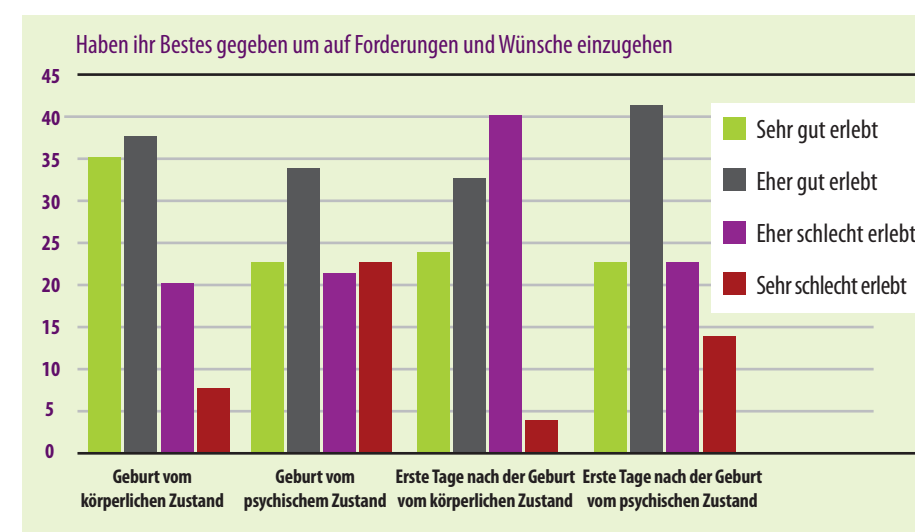


Die Aufmerksamkeit bzgl. des körperlichen oder psychischen Zustands während des Klinikaufenthalts wurde nicht immer optimal erlebt. So gaben von den Befragten 18,29% bzgl. des körperlichen Zustands die Aufmerksamkeit als „ungenügend“ an, sogar 20,73% bzgl. des psychischen Zustands. Das hat mit Sicherheit auch dazu beigetragen, dass der Kaiserschnitt häufig negativ erlebt wurde. Es gaben 18,29% der Befragten an, dass sie den Kaiserschnitt körperlich eher schlecht erlebt haben, 12,2% erlebten ihn sogar körperlich sehr schlecht. Noch negativer sind die Ergebnisse bezüglich des psychischen Erlebens: 23,17% erlebten den Kaiserschnitt psychisch eher schlecht, 20,73% als sehr schlecht.

Dazu passt, dass 21,95% keine Informationen zu Depressionsphasen nach der Geburt erhalten haben.

Wir hatten die Frauen gebeten, generell einzuschätzen, wie sie die Geburt aus körperlicher und psychischer Perspektive erlebt haben und auch die ersten Tage nach der Geburt. Nur 35% der Frauen erlebte die Geburt vom körperlichen Zustand her als sehr gut. Das ist ein deutlich geringerer Wert als bei der vaginalen Entbindung (52,8%). Als schlecht oder sehr schlecht schätzten das Geburtserlebnis mit Kaiserschnitt körperlich 27,5% ein. Psychisch wurde die Kaiserschnittgeburt noch schlechter erlebt. Nur 22,5% erlebten sie sehr gut (bei der vaginalen Entbindung 56,64%), schlecht oder sehr schlecht 43,75%! Diese Zahlen belegen, dass ein Kaiserschnitt alles andere als eine Routineoperation mit wenig Folgen ist, sondern körperlich, aber vor allem psychisch massive negative Konsequenzen haben kann.

So werden auch die ersten Tage nach der Geburt von vielen Frauen negativ erlebt: körperlich zu 43,75%, psychisch zu 36,25%.

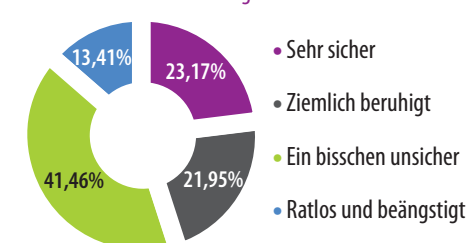


Neben Defiziten bei Informationen und Betreuung könnte ein Grund mangelnder Austausch über die Geburtserlebnisse sein. So haben sich 78,05% der Befragten mit Freunden und Bekannten ausgetauscht, nur 20,73% mit jemandem, der die Geburt begleitet hat, oder nur 26,83% mit anderem Fachpersonal. Aber 52,44% hätten sich mehr Austausch gewünscht mit jemandem, der die Geburt begleitet hat!

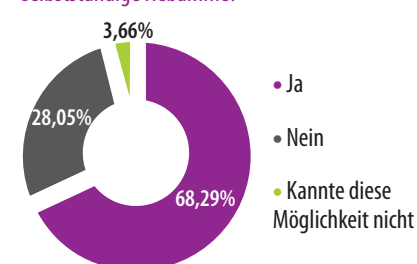
Eine große Umstellung sind oft die ersten Tage zu Hause nach der Geburt. „Sehr sicher“ fühlten sich in dieser Zeit 23,17%. Wahrscheinlich haben von diesen Befragten viele schon Erfahrungen mit einem ersten Kind gehabt. „Ziemlich beruhigt“ fühlten sich 21,95%. „Ein bisschen unsicher“ schätzten sich 41,46% ein, 13,41% „ratlos und beängstigt“. Hier zeigen sich auch die negativen Auswirkungen des Kaiserschnitts, denn die Frauen mit vaginaler Entbindung fühlten sich im Schnitt sicherer.

Um die erste Zeit mit dem Säugling zu Hause besser überbrücken zu können, gibt es die Möglichkeit der Nachsorge durch eine selbstständige Hebamme. Davon machten

Das Gefühl in den ersten Tagen zu Hause



Nachsorge in den ersten Tagen zu Hause durch eine selbstständige Hebamme?



aber 28,05% keinen Gebrauch, 3,66% konnten diese Möglichkeit nicht einmal. Gerade nach einem Kaiserschnitt könnte zusätzliche Unterstützung durch eine Hebamme aber sehr hilfreich sein!

Eltern und Säugling sind also direkt nach der Geburt nicht immer und vor allem für zu kurze Zeit ungestört. Das kann negative Konsequenzen auf die Bindung und auf das Stillen haben. Pflegeleistungen am Kind werden zu oft zu früh vorgenommen, die Eltern nicht ausreichend dazu informiert oder um ihre Einwilligung gefragt. Bei der Stillberatung gibt es teilweise widersprüchliche Informationen. Die körperliche Versorgung wird nicht immer als optimal empfunden, noch weniger die psychische Betreuung. Alles andere als gute Ergebnisse, obwohl wissenschaftlich längst andere Praktiken empfohlen werden!

Berthold Heltemes
Maryse Arendt



Muttersprache prägt Babylaute

Schon das erste Schreien von Neugeborenen trägt Spuren der Muttersprache. Das zeigt sich bei Sprachen, bei denen Tonhöhe oder Tonhöhenverlauf die Bedeutung von Wörtern bestimmen, offenbar besonders deutlich

– wie ein Wissenschaftler-Team unter Würzburger Führung jetzt erstmals gezeigt hat. Neugeborene zeigen in ihrem Weinen charakteristische, melodische Muster, die beispielsweise von der Sprache der Mutter beeinflusst sind.



Für europäische Ohren klingen tonale Sprachen ungewohnt: Anders als beispielsweise im Deutschen, Französischen oder Englischen tragen bei ihnen auch die Tonhöhen, in denen Silben oder Wörter ausgesprochen werden, zur Bedeutung bei. Der scheinbar gleiche Laut kann demnach völlig unterschiedliche Dinge bezeichnen – je nachdem, ob er in einer hohen oder tiefen Tonlage oder mit einem besonderen Tonverlauf ausgesprochen wird. Tonale Sprachen gibt es in China und Afrika.

Das Hochchinesisch oder Mandarin ist ein Beispiel für solch eine tonale Sprache. Die offizielle Amtssprache Chinas wird hauptsächlich in China, Taiwan und Singapur gesprochen – aktuell von gut einer Milliarde Menschen. Vier charakteristische Töne muss man beherrschen, wenn man diese Sprache sprechen will. Deutlich komplizierter ist Lamnso, die Sprache der Nso – einem Volk von geschätzt 280.000 Menschen, die hauptsächlich im Nordwesten Kameruns in hochgelegenen Dörfern des Graslandes leben und dort Ackerbau betreiben. Die komplexe tonale Sprache kennt acht Töne, von denen etliche zusätzlich in ihrer Kontur variieren. Soll heißen: Wer Lamnso perfekt sprechen will, sollte nicht nur dazu in der Lage sein, die perfekten Töne zu treffen, sondern bei bestimmten Wörtern zusätzlich auch noch spezifische Tonhöhenverläufe einzubauen.

Wenn Schwangere solche komplexen tonalen Sprachen sprechen: Zeigt sich das im Weinen ihrer Neugeborenen? Diese Frage haben Wissenschaftler aus verschiedenen Ländern in einem Projekt jetzt gemeinsam untersucht. Die Ergebnisse ihrer Studien haben sie in den aktuellen Ausgaben der Fachzeitschriften "Speech, Language and Hearing" und "Journal of Voice" veröffentlicht.

55 Neugeborene aus Peking und 21 aus Kamerun haben die Wissenschaftler im Rahmen ihrer Studien untersucht und deren Lautäußerungen in den ersten Lebenstagen aufgezeichnet. Extra zum Weinen gebracht wurden die Babys dafür selbstverständlich nicht. „Wir haben nur spontane Lautäußerungen aufgezeichnet, in der Regel immer dann, wenn sich ein Baby bemerkbar machte, weil es Hunger hatte“, sagt Kathleen Wermke.

Das Ergebnis: „Das Weinen von Neugeborenen, deren Mütter eine tonale Sprache sprechen, zeigt eine deutlich stärkere melodische Variation, verglichen beispielsweise mit deutschen Neugeborenen“, sagt Professor Kathleen Wermke, Leiterin des Zentrums für vorsprachliche Entwicklung und Entwicklungsstörungen des Universitätsklinikums Würzburg (Poliklinik für Kieferorthopädie) und Erstantorin der beiden Studien.

So war bei den Kindern der Nso in Kamerun nicht nur die „innerlautliche Gesamtvariation der Tonhöhe“, also der Abstand zwischen tiefstem und höchstem Ton, deutlich größer; auch das kurzzeitige Auf und Ab von Tönen während einer Lautäußerung fiel im Vergleich zu den Neugeborenen deutschsprachiger Mütter intensiver aus. „Ihr Weinen glich mehr einem Singsang“, beschreibt Wermke diesen Effekt. Ähnlich sahen die Ergebnisse bei den Neugeborenen aus Peking aus – allerdings etwas schwächer ausgeprägt.

Aus Sicht der Wissenschaftler spricht dieser Befund für eine Theorie, die sie auch schon bei Vergleichen von deutschen und französischen Neugeborenen bestätigt gesehen hatten und

er zeigt, dass der Erwerb von Bausteinen für die spätere Sprache nicht erst beginnt, wenn Babys anfangen zu babbeln oder erste Wörter produzieren.

Nachdem sie während des letzten Drittels der Schwangerschaft hinreichend Gelegenheit hatten, im Bauch der Mutter ihre „Muttersprache“ kennenzulernen, zeigen Neugeborene in ihrem Weinen charakteristische melodische Muster, die von der Umgebung – wie eben der Sprache der Mutter – beeinflusst sind, und das, noch bevor sie erste Laute gurren oder sich im sprachähnlichen „Silbenbabbeln“ ausprobieren.

„Wir haben in diesem Fall Neugeborene aus sehr unterschiedlichen Kulturkreisen untersucht“, sagt Kathleen Wermke. Da sind auf der einen Seite Neugeborene aus Peking, die umgeben von allen Einflüssen moderner Zivilisation – Radio, Fernsehen, Smartphone – herangewachsen sind. Auf der anderen Seite die Kinder der Nso, die in einer ländlichen Umgebung zur Welt gekommen sind, in der es an allen technischen Errungenschaften der Moderne fehlt.

„Dass sich trotz dieser Unterschiede in den Kulturen ähnliche Effekte in den beiden tonalen Sprachgruppen gegenüber der nicht-tonalen deutschen Gruppe zeigen, spricht dafür, dass unsere Interpretation der Daten in die richtige Richtung weist“, so die Wissenschaftlerin. Die Forschungsergebnisse sprechen aber auch für ein hohes Maß an Universalität in den Lautäußerungen von Babys über Kulturgrenzen hinweg.

Vorsichtig formuliert könnten diese Ergebnisse sogar den Schluss nahelegen, dass nicht nur äußere, sondern auch genetische Faktoren hier mitbeteiligt sind. „Natürlich bleibt unbestritten, dass Neugeborene dazu in der Lage sind, jede gesprochene Sprache der Welt zu erlernen, unabhängig davon, wie komplex sie ist“, sagt Kathleen Wermke.

Aus Sicht der Wissenschaftler tragen die Ergebnisse dieser Studien dazu bei, wesentliche Einflussfaktoren auf die frühesten Phasen der Sprachentwicklung besser zu verstehen als dies bisher der Fall war. Dies verbessere gleichzeitig die Möglichkeit, Frühindikatoren zu identifizieren, die zuverlässig Auskunft über mögliche Entwicklungsstörungen in diesem Bereich zu einem sehr frühen Zeitpunkt geben können. Bis zu einer klinischen Anwendung seien allerdings noch zahlreiche weitere Fragen zu klären.

Maryse Arendt

Geburtsvorbereiterin GfG, Laktationsberaterin IBCLC, Geschäftsführerin der Initiative Liewensufank

AUS DER STILLPRAXIS

Erfolgreiches Stillen trotz Frühgeburt



und das Stillen somit viel entspannter für sie ist, was sich dann positiv auf den Milchspendereflex auswirkt. Beide Eltern erzählen mir, dass Lou sich auf die zusätzliche Pudermilch hin zu Hause übergeben hat. Wir besprechen daraufhin, dass Stephanie versucht so oft wie möglich zu stillen, jedoch auch noch zusätzlich einige Male am Tag abpumpt. So kann sie dem Kleinen nach Bedarf noch etwas zusätzliche Muttermilch geben, jedoch keine Pudermilch mehr.

Bei meinem zweiten Besuch zu Hause ist noch eine gewisse Unsicherheit bei Stephanie zu spüren. Sie kommt noch immer nicht ganz von den Vorgaben der Klinik weg und hat Angst, Lou durch das häufige Stillen zu ermüden. Zudem klappt das Anlegen nicht immer auf Anhieb, was Stephanie natürlich zusätzlich verunsichert. Ich beruhige und bestärke Stephanie nach Kräften und erkläre ihr die Wichtigkeit, Lou anzulegen, bevor er zu großen

Hunger hat, folglich noch nicht zu aufgeregt ist. Der Kleine hat am Wochenende auch mehrere Male die zugefütterte Muttermilch gespuckt. Es sieht wirklich so aus, als ob diese zusätzliche Milch einfach zuviel ist. Ein beruhigender Faktor ist sicherlich, dass Lou übers Wochenende sehr gut zugenommen hat. Das Beobachten einer weiteren Stillmahlzeit ergibt erneut, dass Lou gut saugt und dem vollen Stillen direkt an der Brust eigentlich nichts im Weg stehen dürfte! Ich erkläre Stephanie, dass das Stillen an der Brust, im Gegensatz zu gängigen Behauptungen, nicht anstrengender ist als das Trinken aus der Flasche. Ganz im Gegenteil: Beim Trinken an der Brust kann das Baby Saugen, Schlucken und Atmen besser koordinieren und die Sauerstoffsättigung ist besser, als wenn das Baby aus der Flasche trinkt. Diese Aussage scheint Stephanie so sehr zu beruhigen, dass sie den Versuch wagt, Lou ausschließlich an der Brust zu stillen. Und so berichtet sie mir drei Tage später ganz stolz, dass ihr Baby seit meinem letzten Besuch voll an der Brust gestillt wird und die Gewichtszunahme auch weiterhin sehr zufriedenstellend ist. Zudem war sie morgens beim Kinderarzt, der ebenfalls sehr zufrieden mit Lous Entwicklung ist. Wir treffen uns eine Woche später ein letztes Mal für einen abschließenden Termin.

Lou ist jetzt drei Monate alt und wird immer noch voll gestillt, worüber Stephanie und Michel sehr froh sind.

Ute Rock

Laktationsberaterin IBCLC und Mitarbeiterin der IL

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

Stephanie und ihren Mann Michel lernte ich während eines HypnoBirthing-Kurses kennen. Kurz vor unserem letzten Termin etwa 6 Wochen vor der Geburt, bekomme ich einen aufgeregten Anruf von Stephanie aus dem Krankenhaus. Sie berichtet mir, dass sie wegen vorzeitiger Wehen von ihrem Gynäkologen zwecks Überwachung ins Krankenhaus überwiesen wurde. Trotz diverser Maßnahmen hat sich die Geburt nicht sehr lange aufhalten lassen. Fünf Wochen und einen Tag vor dem errechneten Geburtstermin kommt Lou nach einer relativ kurzen, aber schönen HypnoBirthing-Geburt zur Welt. Ihm geht es so gut, dass er sofort bei seiner Mutter bleiben kann. Er wird auch direkt nach der Geburt zum ersten Mal gestillt. Obwohl es Lou sehr gut geht, er weder beatmet noch sonst irgendwie behandelt werden muss, erfolgt das Stillen gemäß dem Klinik-Protokoll, welches bei Frühgeborenen eingehalten werden muss. Stephanie fängt zusätzlich zum Stillen sofort an mit einer elektrischen Doppelpumpe abzupumpen. Lou wird nach Plan alle 3 Stunden gestillt, er wird vor und nach dem Stillen gewogen und die fehlende Menge wird dann mit dem Becher zugefüttert. Da die Muttermilch nicht immer ganz ausreicht, wird auch etwas Formula gegeben.

Als Lou sich weiterhin gut entwickelt, können Mutter und Kind bereits eine Woche nach der Geburt nach Hause entlassen werden. Ich besuche sie am Tag darauf zu Hause und finde etwas ängstliche und verunsicherte Eltern vor. Da die Vorgaben in der Klinik doch recht strikt waren und bis zur Entlassung nicht gelockert wurden, wissen beide nicht wie sie jetzt daheim vorgehen sollen. Ich versuche zuerst einmal beide zu beruhigen und habe mir anlässlich einer Stillmahlzeit Lous Saugverhalten an der Brust angesehen. Da er sehr gut und effektiv an der Brust saugt, bestärke ich Stephanie darin Lou so oft wie möglich zu stillen, viel Haut-zu-Haut Kontakt zu praktizieren und ihr Baby auch im direkten Hautkontakt in der Position des intuitiven Stillens anzulegen. Dabei lehnt die Mutter sich bequem zurück, achtet darauf, dass ihr Kopf, Genick Schultern, Rücken und Arme gut abgestützt sind und das Kind bäuchlings auf ihrem Bauch entweder parallel oder etwas quer zu ihrem Körper liegt. Viele Babys fühlen sich in dieser Position sehr wohl und trinken sogar besser, da sie ihre natürlichen Still-Reflexe besser einsetzen können. Auch für die Mutter hat diese Position viele Vorteile, da sie sehr komfortabel sitzt

HISTOIRES D'ALLAITEMENT

Allaitement maternel réussi malgré un accouchement prématuré

J'apprends à connaître Stéphanie et son mari Michel pendant un cours de préparation à l'accouchement Hypno Naissance. Peu avant notre dernière rencontre, à peu près six semaines avant la date présumée de l'accouchement, Stéphanie m'appelle, toute agitée et me raconte qu'elle a été hospitalisée pour cause de risque d'accouchement prématuré. Malgré l'hospitalisation et les traitements, un accouchement prématuré ne peut pas être empêché. Cinq semaines avant la date présumée, Lou naît après un accouchement plutôt court, pendant lequel Stéphanie a réussi à employer les techniques de l'Hypno Naissance. Lou se porte si bien qu'il tète tout de suite après l'accouchement et puisqu'il n'a pas besoin de traitements spéciaux, il peut rester avec sa maman. Mais la poursuite de l'allaitement doit se faire selon le protocole de l'hôpital, prévu en cas d'accouchement prématuré. Ainsi Stéphanie commence à tirer son lait avec un tire-lait électrique double. Lou est allaité selon un rythme fixe toutes les trois heures. Il est pesé avant et après la tétée et il reçoit la quantité manquante avec le gobelet. Puisque le lait maternel ne suffit pas toujours, il reçoit également un peu de lait artificiel.

Une semaine plus tard, Stéphanie et Lou peuvent déjà rentrer à la maison. Je leur rends visite le lendemain et je me retrouve face à des parents un peu insécurisés. Michel et Stéphanie ne savent pas comment continuer l'allaitement, car le protocole strict de l'hôpital n'a pas été relâché avant leur sortie. J'essaie tout d'abord de les rassurer. Après avoir observé une tétée qui a été très efficace, j'encourage Stéphanie d'allaiter le plus souvent possible, de faire beaucoup de peau-à-peau et d'allaiter le petit dans la position de l'allaitement biologique. Dans cette position, la maman se penche en arrière sur un fauteuil ou un canapé confortable avec la tête, la nuque, les épaules, le dos et le bras bien soutenus et l'enfant se trouve allongé en position ventrale sur son ventre. Beaucoup de bébés se sentent plus à l'aise dans cette position et tètent plus efficacement, car ils peuvent mieux employer leurs réflexes. Pour la maman cette position est également avantageuse, car elle est très confortable et ainsi l'allaitement est plus relax pour la maman, ce qui a également un impact positif sur le réflexe d'éjection. Lors de cette visite, les deux parents me racontent également que depuis leur retour à la maison, Lou a toujours vomi le lait artificiel. Après discussion les deux parents décident que Stéphanie va allaiter le plus souvent possible, mais qu'elle va également essayer de tirer son lait encore quelques fois par jour et proposer un complément de lait maternel à Lou en cas de besoin.

Lors de ma deuxième visite, je ressens encore une certaine insécurité chez Stéphanie. Elle a toujours du mal à trouver son propre rythme avec Lou et elle a peur que Lou se fatigue trop au sein. En plus, de temps à autre Lou a du mal à prendre le sein, ce qui l'angoisse encore plus. J'essaie de faire de mon mieux pour la rassurer et je lui explique qu'il est important de mettre Lou au sein lorsqu'il n'est pas encore trop affamé, donc moins agité. Elle me raconte que Lou a encore vomi plusieurs fois les compléments de lait maternel.

A ce qu'il paraît les compléments sont de trop, car sa prise de poids est très bonne. L'observation d'une autre tétée montre que Lou tète très bien et donc l'allaitement exclusif au sein devrait fonctionner. J'explique à Stéphanie que l'allaitement – contrairement aux dires des gens, ne demande pas plus d'efforts au bébé. Au contraire, lors de l'allaitement au sein, le bébé peut mieux coordonner la succion, la déglutition et la respiration avec une meilleure saturation en oxygène qu'au biberon. Cette affirmation semble avoir rassuré Stéphanie de sorte qu'elle tente d'allaiter Lou exclusivement au sein. Trois jours plus tard, elle me raconte toute fière que depuis ma dernière visite, Lou est allaité exclusivement au sein avec une prise de poids très satisfaisante. Le pédiatre qui a examiné le petit le même jour, est également très satisfait de son développement. Une semaine plus tard nous nous rencontrons une dernière fois.

Aujourd'hui Lou a presque trois mois et ses parents sont très heureux qu'il est toujours allaité exclusivement.



Ute Rock

Ute Rock, consultante en lactation IBCLC et collaboratrice de l'IL

Avez-vous des questions autour du sujet "allaitement", alors n'hésitez pas à contacter notre "Baby Hotline", Lu.-Ve. 9:00 - 11:30 Tél.: 36 05 98



Bücher und Ratgeber zum Thema "Stillen" gibt es zum Ausleihen in unserer Bibliothek. Für unsere Mitglieder ist dieser Service kostenlos. www.liewensufank.lu/bibliothek/887/0



Une belle sélection de livres autour du sujet de l'"allaitement" est désormais disponible à la bibliothèque de l'IL. L'emprunt est gratuit pour nos membres.



www.liewensufank.lu/fr/bibliothek/887/0

Stillen: Aus der Sicht eines Mannes

Niemand würde bestreiten, dass das Stillen an sich ein grundlegend weiblicher Akt ist. Daher könnte man sich fragen, wie ein Mann sich diesem Thema mit Leidenschaft und Hingabe verschreiben kann. Ich habe mich oft auf die soziokulturellen Aspekte des Stillens bezogen, ohne jedoch die Hintergründe meiner Leidenschaft und Hingabe genau zu ergründen. Dies werde ich hiermit nachholen.

Zunächst möchte ich meine drei wichtigsten Qualifikationen auf dem Gebiet des Stillens aufzählen: Ich bin seit 1944 ein Säugetier; seit dem Jahr 1974 Vater; und seit dem Jahr 2000 Großvater. Und als ich mich im Jahr 2004 aus dem bezahlten Berufsleben zurückzog, hatte ich bereits drei Jahrzehnte Berufserfahrung im Bereich „Internationale Ernährung“ im öffentlichen Gesundheitssektor gesammelt.

Die ersten beiden Jahrzehnte meines Lebens verbrachte ich in den USA, damals ein Umfeld voller Konflikte und Genußfeindlichkeit. In dieser Zeit betrug die Stillrate nur 25 Prozent (1946-1950), mit einem historischen Tiefpunkt von 22 Prozent im Jahr 1972. Damals gab es einen paradoxen Gegensatz von Misstrauen, wenn nicht sogar Angst vor menschlichen Körperfunktionen auf der einen Seite, gegenüber einer oft morbiden Besessenheit von Sexualität auf der anderen Seite.

Eine wichtige Erkenntnis aus Kamerun

Dazu kamen verschiedenste Ausprägungen von Scheinheiligkeit, Verdrängung und Schuldgefühlen. Diese Lebenseinstellung teilte ich jedoch nicht, und verdanke eine wichtige Erkenntnis darüber einer traditionellen Dorfgemeinschaft von Bauern in Kamerun, in der ich als Mittzwanziger für mehrere Jahre lebte und arbeitete. Diese Gemeinschaft zeigte mir, wie es auch anders gehen kann.

Mit der altmodischen Vorstellung im Kopf, dass man Kinder sehen, aber nicht hören sollte, kann ich mich nicht daran erinnern,

während meines Aufenthalts jemals ein weinendes Kind gehört zu haben. Mütter trugen ihre kleinen Kinder in ständigem Körperkontakt stets bei sich; und das Stillen war so selbstverständlich, dass niemand es zur Kenntnis nahm.

Zusätzlich zu dieser prägenden interkulturellen Erfahrung gab es weitere Faktoren wie z.B. mein Interesse an menschlicher Motivation, insbesondere an kulturellen Einflüssen auf das Verhalten in verschiedenen Kulturkreisen. Außer in den USA und Kamerun habe ich in der Türkei, Haiti und der Schweiz gelebt und gearbeitet.

Dabei war es faszinierend zu beobachten, welche Auswirkungen bestimmte Handlungen und Unterlassungen im jeweiligen Kulturkreis nach sich zogen, und wie die universelle biologische Norm der Ernährung von Säuglingen in unterschiedlichen kulturellen Kontexten gesellschaftlich gestaltet wird.

Dazu kam die seit meiner Teenagerzeit ausgeprägte Neugier zu ergründen, wie sich „abweichendes Verhalten“ in einem bestimmten soziokulturellen Kontext definiert; wer z.B. ins Gefängnis eingesperrt wird und für wie lange (dabei hat die USA die höchste Gefangenenerate in der Welt).



Leider wird die Prävention von Kriminalität nur allzu oft vernachlässigt, was zu hohen Gefangeneneraten führen kann. Obwohl man mit Interpretationen vorsichtig sein sollte, ist es immer aufschlussreich, lokale Stillraten mit den Gefangeneneraten in der gleichen Umgebung zu vergleichen.

Hohe Stillraten, weniger Kriminalität

Es ist mir bereits vor einigen Jahren aufgefallen, dass Länder mit niedriger Gefangenenerate oft hohe Stillraten haben, und umgekehrt. Ich möchte nicht kategorisch behaupten, dass Stillen die Menschen aus den Gefängnissen heraushält, obwohl es Forschungsarbeiten gibt, die genau diesen Zusammenhang auf verschiedenen relevanten Ebenen herstellen.

Was ich jedoch sagen möchte, ist, dass Stillen ein wichtiger Indikator dafür sein kann, wie eine Gesellschaft mit ihren schwächsten Mitgliedern umgeht und diese nährt und pflegt, und zwar in der weitest gefassten Bedeutung.

Dabei sollte man auch an die Bedeutung des Stillens für die Bereiche Kognition, Lernfähigkeit, mentale und psychomotorische Leistung und Verhaltensaspekte denken; sowie das verminderte Risiko für neuropsychologische Defizite; und auch als Grundlage für zwischenmenschliche Beziehungen. Säugetiere haben sich seit ca. 260 Millionen Jahren entwickelt, und heute gibt es ca. 5.400 Arten, jede mit ihrer eigenen unnachahmlichen Milch für ihren Nachwuchs.

Wir können unser volles Potenzial nicht erreichen, wenn wir die einzigartige erste Nahrung nicht bekommen.

Höchstwahrscheinlich haben Menschen dabei die komplexeste Zusammensetzung in ihrer Muttermilch. Wir müssen keine Wissenschaftler sein, um zu dem Schluss zu kommen, dass wir nicht unser volles Potential erreichen können, wenn wir unsere einzigartige erste Nahrung nicht bekommen, die genau auf uns zugeschnitten ist.

Stillen schützt vor Krebs

Das dominante Protein in menschlicher Muttermilch namens Alpha-Lactalbumin spielt eine wesentliche Rolle bei der Laktose-Produktion und schützt den Verdauungstrakt des Neugeborenen vor Krankheiten. Bereits 1995 erkannte man das Heilungspotential dieses Proteins, das die Zerstörung von bösartigen Tumorzellen initiiert.

Im Jahr 2013 folgte die Entdeckung, dass dieses Protein auch der Schlüssel zur Bekämpfung von Krankenhauskeimen sein kann. Stammzellen wurden zunächst im Jahr 2007 in Muttermilch entdeckt. Heutzutage kann man sie zu anderen Zelltypen umwandeln, einschließlich Knochen-, Fett-, Leber- und Gehirnzellen.

Erst vor kurzer Zeit haben wir verstanden, dass die über 200 komplexen Kohlehydrate in Muttermilch nicht der Ernährung des Babys dienen. Stattdessen ernähren sie Milliarden von Mikroorganismen, die für eine gesunde Darmflora sorgen und gegen Infektionen und andere Krankheiten schützen.

Zusätzlich helfen andere Bestandteile der Muttermilch, das Immunsystem des Kindes für das ganze Leben auszubilden und bestimmte Mikroben zu tolerieren, um sie im Verdauungstrakt zu isolieren, damit sie nicht in andere Körperregionen gelangen können.

Solche Entdeckungen bieten wichtige Einblicke darin, wie viel wir noch über Muttermilch zu lernen haben - Wissenschaftler nennen sie die ultimative personalisierte Medizin - und ihre Auswirkungen auf das Wachstum und die Entwicklung von Kindern, sowie auf die Gesundheit und das Wohlbefinden von Menschen im allgemeinen.

Muttermilch ist auch das Beste für Männer

Daher glaube ich, dass ich als Mann auch dazu berechtigt bin, ein

Stillbefürworter zu sein. Mehr noch, da Muttermilch und Stillen das Beste für Mutter und Kind sind, sind sie unvermeidlich auch das Beste für Männer. Ebenso ist die Unterstützung der Männer dabei wichtig, besonders die von Vätern. Diese sollten die Zeit und Mühe wertschätzen, die Mütter in das Stillen investieren, da eine solche Einstellung die Aussicht auf erfolgreiches Stillen verstärkt.

Man muss jedoch auch keine Kinder haben, um die vielen Vorteile zu schätzen, die optimal gesunde, sozial kompetente und kluge Menschen in unserer Umgebung mit sich bringen, die dem Plan der Natur von Anfang an gefolgt sind. Wir sollten uns dabei folgende Zusammenhänge bewusst machen:

Stillen macht uns nicht klüger, sondern Nichtstillen lässt uns unser volles intellektuelles Potential nicht erreichen.

Babys werden nicht durch Fast-Food aus dem Reagenzglas zu ihrem vollen genetischen Potential gelangen - und dabei spreche ich von industriell hergestellter Säuglingsnahrung - die aus der Milch einer anderen, fremden Spezies hergestellt wird.

Es gibt keine Vorteile des Stillens, sondern ein Risikopotential mit diversen Ausprägungen für die Gesundheit von Mutter und Kind durch Nichtstillen. Es macht genau so wenig Sinn, über die "Vorteile von Muttermilch" zu diskutieren, wie über "Vorteile des aufrechten Gangs". Beide definieren lediglich - nicht mehr und nicht weniger - was es bedeutet, ein Mensch zu sein.

Wenn wir hinsichtlich des aufrechten Gangs die Empfehlung aussprechen, regelmäßig das Laufen zu trainieren, um gesund zu bleiben, so tun wir dies sicher nicht, um Menschen mit Behinderung zu diskriminieren. **Leider werden jedoch Bestrebungen zur Förderung des Stillens oftmals fälschlicherweise als Diskriminierung von flaschenfütternden Müttern gewertet.**

Säuglingsnahrung ist nur für Notfälle

Dabei sollte man sich klarmachen, dass **industriell hergestellte Säuglingsnahrung ursprünglich lediglich als Intervention für Notfälle gedacht war**. Daher sollte diese nicht zum alltäglichen Gebrauch empfohlen werden, denn der einzig legitime Grund für ihre Verwendung sollte eine lebenserhaltende Maßnahme in einer Krisen- oder Notfallsituation sein, und auch nur dann, wenn keine menschliche Mutter- oder Spendermilch verfügbar ist.

Wie könnte wohl die ideale Gesellschaft im Kontext dieser Thematik aussehen? In der alle Menschen, weil sie gut informiert, unterstützend und fürsorglich sind, nicht nur davon ausgehen, dass Mütter ihre Babys stillen, sondern im Rahmen einer Verhaltensnorm auch sinnvolle Unterstützung anbieten, um sicherzustellen, dass alle Voraussetzungen für erfolgreiches Stillen vorhanden sind.

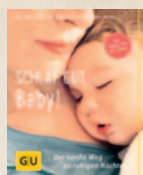
Aus all diesen genannten Gründen denke ich, dass Stillen weder ein reines Frauen- noch ein Männerthema ist, sondern uns Alle angeht.

James Akre



Deutsche Übersetzung Veröffentlicht am 24/05/2016 auf Huffingtonpost
Das englische Original wurde von Dr. Stefanie Rosin übersetzt.

Dors bien, bébé! La voie facile pour des nuits tranquilles



Cet article est extrait du livre
"Schlaf gut, Baby! Der sanfte Weg zu ruhigen Nächten"
d'Herbert Renz-Polster et Nora Imlau.



"Impossible de faire dormir cet enfant!" Tous les parents ont, un jour, poussé ce soupir. Et bientôt, le problème du sommeil de bébé occupe toutes nos pensées, nos discours, nos journées et même nos soirées. Sur lesquelles se superposent, écrits en grandes lettres, les mots "troubles du sommeil"!

D'où viennent ces troubles? De l'enfant, bien sûr. Il fait ses dents, il a attrapé froid,

il se bat contre les coliques des trois mois. Parfois, il peut même être le signe de vrais problèmes de santé, comme les reflux gastriques (les "brûlures d'estomac" du bébé), les allergies alimentaires, la constipation ou d'autres maux susceptibles de causer des douleurs chez le nourrisson, depuis les irritations aux fesses jusqu'aux tout petits ongles incarnés.

À moins que ce ne soit l'allaitement qui ne fonctionne pas encore tout à fait. En général, le sommeil en sera perturbé tôt ou tard. Ou bien sa petite âme est-elle en pleine ébullition, ce qui l'empêche de trouver le sommeil. Peut-être l'enfant est-il en plein dans sa phase "J'ai peur des inconnus": un petit frère ou une petite sœur vient de naître, ou bien il vient d'entrer à la crèche.

S'il est scolarisé depuis longtemps, peut-être lui sert-on trop souvent des "rations de survie" d'affection. Car quand il s'agit du relationnel, les petits ont plutôt de la suite dans les idées: dès que quelque chose cloche, leur "système de liaison" se déclenche, cette espèce d'élastique invisible.

L'enfant tente alors de se raccrocher à quelqu'un, recherche la proximité et l'assurance que tout va bien. Il le fait volontiers, et avec



passion, pendant la nuit. Les mères constatent ainsi à quel point la séparation de la journée a été dure pour lui.

À l'inverse, les "bonnes journées" ouvrent la voie aux "bonnes nuits". Tout ce qui a mis l'enfant de bonne humeur au cours de la journée et lui a permis de se détendre contribue à faire venir le marchand de sable. Il n'est pas étonnant que les bébés dorment mieux s'ils ont passé une bonne partie de la journée dehors! Ils dormiront mieux aussi si le niveau de stress à la maison est limité.

Mais les troubles du sommeil sont aussi liés aux parents. Il n'est pas rare que le stress trouve sa source entre nos oreilles!

Quand nous sommes nous-mêmes en détresse, par exemple, ou quand nous nous sentons incompetents (entre autres parce que nous n'y entendons visiblement rien au sommeil de l'enfant...). C'est toujours pareil: même quand nous sommes les maîtres d'un royaume, dès que certaines de nos peurs et anxiétés se manifestent, nous ne sommes plus que des mendiants. Et c'est pour cela que les troubles du sommeil sont étroitement liés, à un degré surprenant, aux espoirs et aux attentes que nous nourrissons.

À l'inverse, si, le soir venu, nous couchons bébé en nous réjouissant de combler son besoin d'affection, de le câliner et le dorloter, nous sommes vraiment les reines de notre royaume. C'est tout à fait différent que de le coucher en n'espérant qu'une seule chose: qu'il s'endorme avant le début de la série!

Et c'est encore différent si les besoins d'affection du bébé nous mettent dans tous nos états, parce que nous craignons qu'il soit trop "gâté" ou qu'il nous manipule si nous ne nous occupons pas assez de lui. Dans ce cas, nous ne serons au mieux que des gardes de nuit, en patrouille aux frontières du royaume. Vous n' imaginez pas à quel point nos grands-parents ressentaient le "stress des excréments" parce qu'ils accordaient une très grande importance à la propreté précoce.

C'est en effet quand on se pose la question de ce qui est bien et de ce qui est normal que le plus grand stress apparaît. Il en va de même pour le sommeil de bébé.



Une belle sélection de livres autour du sujet du sommeil est désormais disponible à la bibliothèque de l'IL, également le livre cité "Schlaf gut, Baby!" (dans la rubrique des livres en allemand). L'emprunt est gratuit pour nos membres.

www.liewensufank.lu/fr/bibliothek/891/855



HUIT VÉRITÉS SUR LE SOMMEIL DES ENFANTS

Ce qui explique peut-être pourquoi tous les conseils sur le sommeil ont une durée de validité si courte: les meilleurs trucs du monde ne nous seront d'aucune aide tant que nous n'aurons pas balayé devant notre propre porte.

Un: il ne s'agit que de s'endormir

Le sommeil annonce un peu la phase d'opposition à venir de l'enfant: les choses risquent de devenir vraiment très compliquées si vous prenez chacune de ses crises de colère pour le signe immanquable du déclin de l'Occident.

En fait, cette phase d'opposition peut être surmontée sans trop de dégâts si nous nous répétons, à la caisse du supermarché: "Après tout, c'est juste une barre chocolatée!" Il ne s'agit pas d'une question de lutte de pouvoir. Ni d'intentions malhonnêtes, ni de la fin tragique d'une relation d'amour. En s'écriant: "T'es méchante, maman!", il appuie là où ça fait mal mais l'amour est plus fort qu'une barre chocolatée.

C'est exactement pareil pour le sommeil. Nous ne survivrons à l'âge des nuits difficiles que si nous nous répétons: "Il ne s'agit que de s'endormir!" Pas de lui forger le caractère, ni de le préparer à être un adulte indépendant, ni d'en faire un enfant pourri-gâté. Et ça n'a surtout rien à voir avec le fait d'être de bons parents ou pas.

Deux: qu'est-ce qui est normal?

L'histoire de l'éducation le démontre clairement: dès qu'on est aux prises avec l'Éducation avec un grand "E", les choses se tendent. Les enfants n'ont jamais autant menti que lorsqu'on a essayé de leur inculquer les notions de bonne foi et de sincérité. Il n'y a jamais eu autant de problèmes de propreté que quand les parents la mettaient en tête de liste des choses à accomplir (avec la mention: "Le plus tôt sera le mieux!").

De même, il n'y a jamais eu autant de problèmes à table que quand les petits devaient avaler leurs épinards. Chaque fois que nous luttons contre les tendances naturelles (y compris les nôtres), cela génère du stress: le stress relationnel.

C'est peut-être pour cela que le plus important des "programmes d'endormissement" s'attache à mieux comprendre les besoins infantiles. À mieux distinguer ce qui relève du développement normal de l'enfant de ce qui n'est peut-être qu'un objectif que quelqu'un d'autre a voulu inscrire sur notre liste de tâches à accomplir.

Trois: quel est donc notre rôle?

Les auteurs de ce livre voient les choses ainsi: nos enfants ont un certain nombre de problèmes à résoudre, affrontent leurs peurs et voient des obstacles se dresser devant eux. Cela fait partie de leur développement.



► En tant que parents, nous ne pouvons pas empêcher cela, mais nous pouvons leur offrir un cadre sécurisant, un "berceau relationnel". Voilà en quoi consiste notre boulot. C'est quand nous nous considérons comme des entraîneurs ou des professeurs que les objectifs sont démesurés.

Qui se trouve en situation de devoir admettre que son enfant ne fait pas encore ses nuits a l'air un peu idiot, comme la maman dont l'enfant, comme par un fait exprès, pique une crise de rage à la caisse du supermarché. "Parents dépassés", pense-t-on. Ou bien: "On devrait créer un permis de conduire pour l'éducation"!

Qui se trouve en situation de devoir admettre que son enfant ne fait pas encore ses nuits a l'air un peu idiot, comme la maman dont l'enfant, comme par un fait exprès, pique une crise de rage à la caisse du supermarché. "Parents dépassés", pense-t-on. Ou bien: "On devrait créer un permis de conduire pour l'éducation"!

Cela pèse sur nos relations, de même que la honte. Nombreux sont les parents qui ont honte de leurs enfants. Justement parce qu'ils n'atteignent pas les objectifs que d'autres leur ont fixés. Honte, par exemple, que leur enfant dorme encore avec eux.

De même, les parents n'osaient autrefois pas admettre que leur enfant faisait encore pipi au lit. Bien entendu, la pression exercée par la société joue également un rôle ("Une mère avec son fils de cinq ans qui dort encore

dans son lit? Elle est incapable de s'en séparer, parce qu'elle l'élève toute seule...").

Mais il y a aussi la pression des objectifs que nous nous sommes nous-mêmes fixés. Les parents qui ont honte de leur enfant seraient-ils capables d'être là pour lui, s'il le fallait? De lui donner du courage? Au fond, c'est notre principale responsabilité. Pourtant, elle passe rapidement à l'arrière-plan quand nous nous définissons comme les entraîneurs de nos enfants, que ce soit pour la question des repas, du sommeil ou de la propreté.

Quatre : personne n'est coupable

Quand quelque chose ne marche pas comme nous l'avions imaginé - d'ailleurs, est-ce que l'inverse est déjà arrivé? -, on recherche un coupable. Pourquoi bébé ne fait-il pas ce que je veux de lui? Il n'est peut-être pas normal (alors que les enfants des voisins, eux...). Il a des troubles du sommeil. Il veut être gâté. Il refuse de devenir autonome.

Il nous fait tourner en bourrique, nous manipule, se comporte en petit tyran ... la totale. Lisez les best-sellers sur la façon de régler les problèmes de sommeil chez l'enfant, et vous prendrez rapidement la mesure de l'incroyable répertoire dont l'enfant est capable intuitivement!

D'autres parents commencent la recherche de culpabilité par eux-mêmes: je suis une mauvaise mère, je suis trop stressée, si seulement j'avais fait ceci ou cela. C'est à n'en plus finir. Nous n'entrapercévons que très rarement la troisième possibilité: ni le bébé ni nous ne sommes coupables. Et si c'étaient les conditions qui ne sont pas bonnes? Il serait alors plus efficace de modifier, plutôt que de vouloir changer bébé ou de nous crucifier.

Personne n'est "coupable" du fait que la séance du coucher de l'enfant se termine si souvent dans la vallée des larmes. Ni que les crises de colère de l'enfant soient souvent si terriblement énervantes, ou que les petits préfèrent toujours les sucreries aux brocolis.

Et même si les parents font tout comme il faut, ces questions seront source de tension. Le développement fait partie de la vie: les choses sont toujours susceptibles d'être améliorées!

Cinq: ne jamais renier le "ici et maintenant"!

En tant que parents, on a parfois l'impression que l'éducation des enfants consiste à les confronter assez tôt aux contrariétés, parce que c'est la seule façon de les préparer à celles de leur existence future. L'enfant grandirait, en quelque sorte, grâce aux victoires remportées sur l'adversité. On n'aurait pas le droit de prendre à la légère les difficultés que l'avenir lui réserve.

On rencontre ce point de vue dans de nombreuses "méthodes d'endormissement": retirer à l'enfant le réconfort que lui apportent ses parents pour qu'il apprenne à se récon-

forter lui-même. Ce serait bénéfique pour la suite!

Conséquence: des milliers de mères renoncent à laisser leur enfant s'endormir au sein parce qu'elles se sont laissées persuader que cette "mauvaise habitude" aurait des répercussions et viendrait perturber le bon développement de l'enfant.



Nous ne croyons pas que les enfants se préparent aux difficultés et aux exigences de l'avenir en se faisant les dents précocement sur les difficultés et les exigences du présent.

Nous sommes d'un avis différent. Nous ne croyons pas que les enfants se préparent aux difficultés et aux exigences de l'avenir en se faisant les dents précocement sur les difficultés et les exigences du présent.

A vrai dire, nous pensons exactement l'inverse: qu'un "ici et maintenant" réussi et chaleureux rend les enfants plus forts. Ils se construisent en accomplissant ce qui correspond à la phase de développement dans laquelle ils se trouvent. Ils trouvent le courage d'aborder chaque étape à venir en s'attaquant d'abord aux tâches adaptées à leur niveau actuel.

Pourquoi minimiser l'importance du présent? Les parents sont-ils si forts qu'ils puissent se permettre de chercher des solutions avant même qu'il y ait un problème? Oui, c'est vrai, il peut arriver qu'un bébé qui s'endort au sein vous tape un jour sur les nerfs, et que cela devienne, à ce moment-là, un souci.

Mais pourquoi devrait-on qualifier cela de "mauvaise habitude", alors que la maman et le bébé l'apprécient peut-être tous les deux? Pourquoi à tout prix introduire dans notre royaume la dictature du "Pour que, plus tard..."?

Six: quel est donc l'objectif?

Quand il s'agit de les coucher, nous fixons souvent à nos enfants une longue liste d'objectifs à atteindre, comme nous l'évoquions plus haut. Et c'est là que la relation entre eux et nous se détériore rapidement: aussitôt

Avez-vous des questions autour du sujet "allaitement", alors n'hésitez pas à contacter notre "Baby Hotline", Lu.-Ve. 9:00 - 11:30 Tél.: 36 05 98

que la question du sommeil devient une question de pouvoir, nous avons perdu. De cela aussi, nous avons parlé.

C'est pourquoi nous devrions peut-être nous réorienter sur des objectifs minimaux: sortir simplement indemnes de cette période folle, au sens le plus vrai du terme; faire en sorte que ces troubles du sommeil ne deviennent pas des problèmes relationnels; que nous survivions à ces périodes terriblement surchargées sans avoir besoin d'espérer que nos petits, devenus grands, auront oublié cette phase de leur enfance quand ils commenceront à nous chercher un hospice pour vieillards.

Quant à nous, nous ne gardons qu'un souvenir très vague du stress qui a entouré le coucher des enfants, aussi intense soit-il aujourd'hui. On se souviendra plutôt des moments magiques. Efforçons-nous donc d'en saisir le plus possible au vol!

Le cercle vicieux de l'impuissance

Cela commence souvent avec les "il faut que". Il faut que bébé... ou alors: il faut que je m'occupe de ceci ou cela... Et quand on ne réussit pas à faire ce qu'il "faut" (soi-disant), on commence à se dévaloriser, à douter de soi. On va trouver les parents qui "réussissent" pour leur piquer quelques trucs. Et quand ces "solutions" échouent, beaucoup de parents se persuadent qu'ils ont un enfant qui souffre de "troubles du sommeil". Voire qu'ils en sont responsables, du fait de leurs propres lacunes. Là où d'autres semblent y arriver si facilement, eux ont échoué. Ils ne se sentent pas seulement inférieurs aux autres parents, mais aussi impuissants. C'est alors qu'ils se tournent vers les thérapies prodiguées par des "spécialistes". Au lieu de suivre leur propre intuition - si visiblement fausse -, ils préfèrent faire confiance à

une méthode et des schémas. Pendant un certain temps, de nombreux parents ressentent cette délégation de responsabilités comme un soulagement. Et, dans les cas désespérés, il se peut fort bien que cela soit le chemin à emprunter. Mais pour les autres parents, cela ne fait qu'ajouter un maillon supplémentaire à la chaîne de leur impuissance. D'où la question: pour les parents, au fond, que "faut-il" faire? Et pour bébé? La seule chose que nous "devons" faire, c'est nous assurer -du mieux que nous pouvons- que notre enfant mène sa petite vie et qu'il se sente en sécurité, sur le plan physique et affectif, plein de confiance dans le monde qui l'entoure.

Sept: avons-nous vraiment besoin d'autant de choses?

Pour trouver un bon sommeil, on n'a besoin que des éléments suivants: un bébé bien fatigué dont on s'est bien occupé pendant la journée, et des parents présents, qui ne sont eux-mêmes pas trop mal en point. Ça ne signifie pas que tout marchera toujours comme sur des roulettes, mais les conditions essentielles sont réunies.

Au lieu de cela, les parents comptent souvent sur l'équipement: le lit super-confortable, la poussette équipée comme une chambre d'enfant, le lit de voyage pliable... Nous pensons, au contraire, qu'une "vague de simplification" peut être bénéfique à la famille.

Ainsi, pour l'enfant, le plus important dans la pièce où il dort, c'est qu'il puisse s'y détendre et, pour cela, la plupart des petits ont plutôt besoin de la présence de leurs parents.

Ainsi, pour l'enfant, le plus important dans la pièce où il dort, c'est qu'il puisse s'y détendre et, pour cela, la plupart des petits ont plutôt besoin de la présence de leurs parents. Que le "lit" ne soit qu'un matelas posé à même le sol devant la télévision - pourquoi pas? - ou que l'enfant s'endorme dans un porte-bébé, au rythme d'un concert (avec un casque qui lui protège les oreilles, posé sur son petit crâne déplumé), c'est parfaitement secondaire.

Si les bébés avaient vraiment besoin de l'intégralité de ce qu'on peut trouver dans les catalogues ou sur les sites internet, au nom de "l'équipement de base" indispensable, l'humanité aurait dû s'éteindre depuis longtemps. Si nous évitons les plus grosses erreurs (trop d'alcool, trop de stress...), alors tout ira bien.

Huit: à chacun sa méthode

Peut-être une dernière corde à rajouter à notre arc: le chemin vers le sommeil de l'enfant est déjà assez dur. Nous ne devons pas le parcourir en utilisant les méthodes des autres. Peut-être préférons-nous courir avec des chaussures de sport plutôt que grimper avec des godillots de montagne, ou bien souhaitons-nous faire une pause plutôt que de nous précipiter tout de suite vers le sommet. Est-ce que cela rend pour autant inutiles tous les guides de voyage?

Absolument pas. D'ailleurs, nous en avons nous-mêmes écrit un! Et s'il est tout à fait possible que certaines méthodes, avec leurs "cinq étapes vers le succès" très clairement définies, procurent parfois plus de calme et de sommeil, il ne faut jamais s'attacher au manuel, au détriment de son propre enfant.

Cet article, publié à l'origine sur le Huffington Post allemand, a été traduit par Uta Becker pour Fast for Word.



Si vous avez des incertitudes, des questions ou problèmes concernant le sommeil de votre bébé ou enfant, n'hésitez pas à demander conseil à notre équipe de professionnels. En nous contactant à la **Baby Hotline**, vous pouvez avoir des tuyaux et discuter de vos problèmes. Si vous avez besoin d'un soutien plus intensif concernant les problèmes de sommeil de votre enfant, vous pouvez demander un rendez-vous dans le cadre d'un **accompagnement de crise** et retrouver ainsi un peu de calme.



Vous pouvez emprunter des livres sur le sujet "sommeil" auprès de notre bibliothèque.

Ce service est gratuit pour nos membres.

www.liewensufank.lu/fr/bibliothek/891/855





INITIATIV LIEWENSUFANK
DEBUT DE LA VIE - BEGINNING OF LIFE

lädt alle persönlich oder beruflich interessierte Menschen ein:

BORN TO BE WILD

KINDERERZIEHUNG HEUTE



© Fotolia

Workshop mit Dr. Herbert Renz-Polster

am Mittwoch, 01.02.2017 von 9:30-12:00 & 13:30-17:00

bei der Initiativ Liewensufank



Dr. Herbert Renz-Polster ist Kinderarzt und assoziierter Wissenschaftler am Mannheimer Institut für Public Health der Universität Heidelberg. Er gilt als eine der profiliertesten Stimmen in Fragen der kindlichen Entwicklung. Seine Werke "Menschenkinder" sowie "Kinder verstehen" haben die Erziehungsdebatte in Deutschland nachhaltig beeinflusst. Er ist Vater von vier Kindern.

Kinder verhalten sich oft nicht so, wie es ihre Eltern von ihnen erwarten und sich wünschen: Babys weinen ohne Angabe von Gründen, sie möchten viel Körperkontakt und sie wollen partout nicht im eigenen Bettchen schlafen. Kleinkinder essen kein Gemüse, sie schlafen schlecht ein und wachen nachts regelmäßig auf. Sie bekommen aus heiterem Himmel Wutanfälle und lassen sich beim Sauberwerden endlos Zeit.

Warum entwickeln sich Kinder so wie sie sich entwickeln? Wie viel Nähe darf man ihnen geben - ohne sie zu verwöhnen? Wie geht man mit ihrem Willen um, ihren Trotzanfällen? Wie werden Kinder selbstständig? Überhaupt, wie bereiten sie sich auf die (unbekannte) Zukunft vor? Wie entfalten sie ihre Potenziale, und wie können Eltern sie dabei unterstützen?

Bei diesem Workshop wird es nicht um Patentlösungen gehen - dafür ist Erziehung zu persönlich, zu biographisch - auch Erziehung beruht auf Entwicklung, nicht nur beim Kind.

Vielmehr wirft Dr. Herbert Renz-Polster einen Blick zurück in die Menschheitsgeschichte und stellt dabei fest, dass „Menschenkinder“ sich nach einem sinnvollen Muster entwickeln, welches viele ihrer Verhaltensweisen erklärt. In diesem Kontext stellt sich die Frage nach den „angestammten“ Entwicklungsbedingungen: Unter welchen Umständen gedeihen Kinder am besten? Und was hat das alles mit den Eltern, der Familie und Gesellschaft zu tun, in der sie aufwachsen?

Natürliche Säuglingshygiene: Unser 4. Junge, ein Windelfrei-Baby



© Sandy Weinzierl

Nach 3 Windelkindern war für uns die Zeit reif für ein Windelfrei-Baby. Mit dem tollen Nebeneffekt, dass Wickeln überflüssig geworden ist und Müll- und Wäscheberge (bei 4 Kindern gibt es ohnehin schon genügend zu waschen) drastisch reduziert wurden. Mein Mann und ich versuchen, unser Leben und das unserer Jungs so natürlich, wie es für uns möglich ist, zu gestalten. Ich hatte schon immer das Gefühl, die Windel müsste weg, konnte mir aber nicht vorstellen, wie. Eine Freundin erzählte mir dann von ihrem Baby, das sie jedes Mal, wenn Windelwechsel anstand, über der Toilette "abhielt". Für uns war klar, dass wir das auf jeden Fall versuchen müssten.

Unser Baby durfte die ersten Tage seines Lebens ganz ohne Windel genießen. Wir haben nur eine Mullwindel leicht um ihn gebunden, damit ich nicht durchnässt wurde.

Ich hatte sofort nach der Geburt das Gefühl, ich könnte diesem kleinen zarten Wesen keine steife Windel umbinden. Seine Haut war so weich, dass sich sogar die Mullwindel im Vergleich dazu kratzig anfühlte.

Und so habe ich schon am 2. Lebenstag angefangen, Lei abzuhalten und war sehr erstaunt, als es auf Anhieb klappte. Schnell fand ich ein Muster heraus. Jedes Mal, wenn er aufwachte und jedes Mal nach dem Stillen funktionierte das Abhalten einwandfrei. Oftmals ging es zwischendurch auch schief und die Mullwindel, ich oder die Stoffwindel (die wir ihm anfangs noch anzogen) waren dann etwas nass.

Nur langsam tasteten wir uns an die Signale unseres Babys heran. Und nach ein paar Wochen nur erkannte ich eindeutige Signale. Lei teilte uns ganz klar mit, wenn er „mal musste“. Die Stoffwindel konnten wir auf einmal weglassen, weil sie wirklich fast immer trocken blieb. Vor allem „das große Geschäft“ signalisiert er so gut, dass es bis

heute (er ist jetzt 8 Monate) nur sehr wenige Male „in die Hose“ ging.

Zu Hause ist Lei immer ganz ohne Windel. Oft ziehe ich ihm sogenannte Splitpants an, was das schnelle Abhalten sehr vereinfacht. In seinem Schrank gibt es keine typischen Babykleider wie Body, Strampler, u.s.w. mehr, da diese das Abhalten sehr schwierig gestalten. Er hat meistens eine Hose, ein Unterhemd und einen Pulli an.

Meistens wird er da abgehalten, wo wir uns gerade befinden: über dem Waschbecken im Bad, über der Toilette oder über einer Schüssel (und ehrlich gesagt, auch manchmal neben dem Auto, am Strassenrand und im Garten). Wenn wir unterwegs sind, hat er fast immer ein Trainerhöschen oder eine Stoffwindel an. Da ich ihn meistens im Tragetuch mitnehme, verhindere ich so, dass ich und das Tuch nass werden, wenn wir mal nicht schnell genug sind. Und unsere Schüssel ist auch immer im Gepäck, um ihn unterwegs abzuhalten, da er fremde Toiletten hasst.

Manchmal werden wir komisch angeschaut und Kopfschütteln ernteten wir auch schon von einigen Zuschauern, aber meistens reagieren die Leute ganz überrascht und positiv. Und oft erzählt man uns, dass auch sie als Kinder abgehalten wurden, da es zu der Zeit nur Stoffwindeln gab und Mütter so wenigstens etwas Wäsche sparen konnten. Meistens haben wir etwa 2-3 „Pannen“ am Tag, was ich aber gar nicht dramatisch finde, denn ob ich jetzt eine durchnässte Hose oder eine Windel waschen muss, macht für mich keinen Unterschied.

Für Lei macht es aber einen gewaltigen Unterschied. Er protestiert richtig, wenn ich ihm mal ausnahmsweise eine Stoffwindel anziehe. Und auch wenn er mal ein bisschen nass wird (denn richtig durchnässen tut er sich nur sehr selten) schreit er so laut, dass er wohl noch nie länger als 5 Minuten in einer nassen Hose verbracht.

Oft werde ich gefragt, wie das denn nachts geht. Persönlich finde ich es nachts fast am Einfachsten. Als Pannenschutz liegt er auf einer wasserdichten Unterlage, die mit Baumwolle überzogen ist. Schlafen lege ich ihn untenrum nackt, aber mit Wolldecken gut zugedeckt.

Jedes Mal, wenn er aufwacht, trinkt er zuerst. Und danach halte ich ihn über eine Schüssel und schon schläft er weiter. Wir haben auch ganz klar gemerkt, dass er wach wird, weil er pinkeln muss, denn trinken tut er nur sehr wenig. Wir haben uns also gefragt, wie schlimm das für unsere anderen Kinder gewesen sein musste, dass sie jedes Mal aufwachten, weil die Blase drückte. Und wir haben sie einfach in der nassen Windel liegengelassen.

Es ist wirklich eine tolle Erfahrung, und vor

allem haben wir das Gefühl, besser auf die Bedürfnisse unseres Babys eingehen zu können. Wir sind auch viel achtsamer in unserem Umgang mit ihm, da wir ja seine Signale erkennen müssen. Diese Signale ändern sich auch mit jedem Entwicklungsschritt, so dass wir sie alle paar Wochen wieder neu herausfinden müssen. In diesen Zeiten sind dann etwas mehr nasse Hosen zu waschen.

Hier einige Signale, die Lei uns mitteilt (die aber bei jedem Baby anders sind):

- er sucht mehr Augenkontakt mit uns
- er strampelt vermehrt
- er wird ganz ruhig und atmet anders
- er zappelt wild
- er fängt an zu schreien

(meistens ist es auch eine Steigerung all dieser Signale). Diese Signale zeigt er so klar und deutlich, dass manchmal auch unsere älteren Kinder sagen: „Lei muss mal Pipi“.

Wir haben für uns herausgefunden, dass windelfrei die natürlichste, hygienischste und einfachste Art ist, wie wir mit den Ausscheidungen unseres Babys umgehen können. Lei belohnt uns meistens mit einem Lächeln, weil wir seine Bedürfnisse wahrnehmen und ihm noch nebenbei mehr Bewegungsfreiheit geben (dessen er sich natürlich nicht bewusst ist, weil er es nie anders gewohnt war).

Und wir wissen jetzt, dass unsere Kinder nicht erst mit 3 Jahren „sauber“ werden (wie es bei unseren Großen der Fall war), sondern dass Babys von Geburt an „sauber“ sind, wir als Eltern das aber jetzt erst erkannt haben!

Sandy Weinzierl

Weitere Links zum Thema:
<http://geborgnen-wachsen.de/wachsen/uberwindelfrei-babys-ohne-windeln/>
www.ohne-windeln.de
www.topffit.de
www.mokoshop.eu
www.facebook.com/groups/463310403726854/



Kurse in Luxembourg und Umgebung
Kinderyoga Eltern-Kind-Yoga
Yoga in Foyer / Maison Relais
Vinyasa Yoga

manu@manuyoga.eu Tel. 621 28 17 01
www.manuyoga.eu

Wo: Initiativ Liewensufank 20, rue de Contern L-5855 Itzig - Preis: 100€ Mitglied - 120€ Nicht-Mitglied Anmeldung: www.liewensufank.lu - info@liewensufank.lu

Vortrag und Workshop mit Herbert Renz-Polster: Montag, 30.01.2017 & Dienstag 31.01.2017 Mamerhaff, 14, rue Henri Kirpach L-8237 Mamer - www.mamerhaff.lu

EINE KRITISCHE AUSEINANDERSETZUNG ZUM THEMA

Tauchen mit dem Säugling



Über Jahre hinweg habe ich mich stets gefragt, ob es sinnvoll ist, den Säugling zu tauchen.

Fragen wie:

Wird dadurch die Bereitschaft, das Wasser gerne zu haben, stimuliert?

Warum sollen Säuglinge schon getaucht werden und zu welchem Zweck?

Lernen sie dadurch, sich irgendwann einmal besser selbst zu retten, falls sie ins Wasser fallen?

Ich denke nicht, dass sie durch frühes bewusstes Tauchtraining eine spätere Rettungsaktion für sich selbst durchführen können. Selbst Erwachsene können bei ungewollten Tauchgängen panisch reagieren.

Natürlich sieht es schon sehr schön aus, wenn Babys unter Wasser tauchen. Sich dennoch stets die Frage nach dem Warum und Wieso zu stellen, wäre sinnvoll. Warum sollen kleine Säuglinge getaucht werden?

Kursleiter geben hier verschiedene Auskünfte:

- Wassergewöhnung
- Freie Bewegung im Wasser
- Schwerelosigkeit
- Frühes Schwimmen lernen
- Respekt vor dem Wasser

Es könnten noch mehr Punkte aufgezählt werden.

Kinder lernen durch das frühe Tauchen nicht unbedingt früher schwimmen als andere Kinder.

Das ist das Ergebnis meiner eigenen Erfahrungen und das Fazit des Austauschs und der Auseinandersetzung mit anderen Kollegen und Eltern.

Am Anfang zeigen Babys im Wasser reflexgesteuerte Krabbelbewegungen; Schwimmbewegungen, die natürlich automatisiert werden durch den regelmäßigen Wasserkontakt.

Das angstfreie Erleben des dreidimensionalen Kontaktes mit diesem Medium ist für mich eher eine geeignete Methode, um das Schwimmen zu erlernen.

Die Gehirnentwicklung erlaubt es unter anderem nicht, koordinierte, bewusste Schwimmtechniken zu lernen, also auch zu lehren, da diese kognitiven Reize vom Kind nicht aufgenommen werden. Die Kinder können vom Lehrer dazu angehalten werden, Schwimmbewegungen zu lernen, nur ist deren Umsetzung nicht möglich bis zu einem Alter von ca. 4-5 Jahren. Die meisten Schwimmkurse beginnen eher die 5-6 jährigen.

Bis zum 4. oder 5. Monat ist der sogenannte Atemschutzreflex noch aktiv. Der kann manchmal vor dem Verschlucken von Wasser schützen.

Dieser ist jedoch nur bis zum ca. 5.-6. Monat des Kindes als infantiler

Reflex manchmal aktivierbar. Nicht immer wird dieser Reflex vom Säugling genutzt und manche Kinder haben diesen Reflex nicht.

Diese Kinder müssen über Konditionierung Tauchgänge erlernen. Das Kind wird entweder angepustet, angespritzt, hochgehoben und danach senkrecht oder der Länge nach untergetaucht. **Dabei wird das Kind vorher meistens nicht gefragt, sondern es wird eine Handlung am Kind durchgeführt. Es wird also in seiner Phase der Autonomie nicht respektiert.**

Lernt der Säugling durch das Tauchen, Ängste zu beseitigen oder zu bekommen?

Da einige Kinder sich regelmäßig bei den Tauchversuchen verschlucken, nehme ich an und so erlebe ich es auch, dass durch das bewusste Untertauchen den Kindern keine Ängste genommen, sondern eher aufgebaut werden.

In den Anfängen meiner Tätigkeit im Babyschwimmen habe ich noch ein wenig mit den Babys getaucht, weil es zum Teil für viele Eltern zum Babyschwimmen dazu gehört. Zwischenzeitlich habe ich das bewusst herbeigeführte Tauchen aus meinem Programm gestrichen. Das einzige, was ich auf eigenen Wunsch anbiete, ist die sogenannte Wassergussmethode.

Hierbei geht der Elternteil rückwärts durch das Wasser und hält sein Kind in Bauchlage im sogenannten Kelchgriff mit dem Gesicht zu ihm gewandt. Eine Schüssel Wasser wird sanft vor den Augen des Kindes entleert und wenn das Kind möchte, kann es seinen Kopf darunter hindurch ziehen.

Das ist für mich "Tauchen über Wasser."

Denn durch das Benetzen von Augen, Nase und Mund wird der sogenannte Tauchreflex schon aktiviert. Es fällt auf, dass einige Kinder dabei die Luft anhalten, die Augen, und/oder den Mund verschließen. Nicht immer ist das der Fall. Manchmal verschlucken sie sich selbst auch bei dieser Methode. Sollte dieses der Fall sein, verzichte ich sicherlich auf den nächsten Versuch und es werden nur Arme oder Beine mit Wasser sanft umgossen.

Relativ häufig kann ich sehen, dass die Säuglinge ihren Kopf vorher zur Seite drehen, sobald das Wasser vor ihrem Auge erscheint, um nicht unter den Wasserstrahl zu gelangen. Also entscheidet das Kind sich in dem Moment konsequent gegen das Überspülen des Kopfes mit Wasser. Dieses Verhalten zeigt mir, dass das Kind sehr wohl für sich entscheiden kann, ob es unter Wasser möchte oder nicht.

Für die Eltern wie für die Kinder ist es ein freiwilliges Angebot. Im Prinzip entscheidet erst das Kind, ob es überhaupt das Wasser über den Kopf gegossen haben möchte oder nicht, dann die Eltern.

Lehnt ein Kind das Übergießen mit Wasser ab, möchte ich es auch nicht befürworten und gegen seinen Willen den Kopf mit Wasser überspülen.

Wesentlich bewusster und selbstgesteuerter kann der Säugling das Tauchen auch im eigenen Tempo und mit der eigenen Methode lernen. Es kann beobachtet werden, dass der Säugling, in der Bauchlage gehalten, manchmal mit der Zunge das Wasser leckt und dabei bemerkt, dass die unter ihm befindliche Fläche durchlässig und nicht fest ist. Erst ist es vielleicht nur die Zunge, die in das Wasser gesteckt wird, manchmal ist es auch die Nase oder auch der ganze Mund. Es ist so schön zu sehen, wie sich das Kind in seinem Tempo mit der Durchlässigkeit des Wassers vertraut macht.

Zu einem späteren Zeitpunkt, mit ca. 9 Monaten, können viele Kinder sitzen und sich mit kleiner Hilfe am Beckenrand hochziehen. Aus den verschiedenen Sitzpositionen springen die Kinder ins Wasser und wenn sie möchten, tauchen sie dann dabei. Kinder, die Tauchgänge ablehnen, heben von sich aus ihren Kopf, damit sie keinesfalls unter Wasser gelangen.

Ich wünsche mir, dass dies respektiert wird! Wie schön ist es dann, zu sehen, dass auch diese Kinder meistens nach dem 3.-4. Lebensjahr mit ihren eigenen Tauchgängen beginnen.

Sie selbst stellen sich Aufgaben, z.B.: Wie weit soll der Papa oder die Mama vom Beckenrand entfernt stehen, damit ich noch in ihre Arme springen kann, oder darf er/sie noch weiter entfernt stehen, damit ich den Elternteil nass machen kann?

Wie ist es, wenn ein Ring Richtung Boden fällt und er nicht direkt aufgenommen wird? Was passiert damit und wie weit entfernt ist er dann? Kann ein Elternteil ihn wieder holen oder schaffe ich es alleine?

Ab dem 3. Lebensjahr können Kinder sich solche Aufgaben stellen und setzen sie meistens auch um.



Im nächsten Heft werde ich eine kleine Szene beschreiben, wie ein Junge auf einmal ganz plötzlich mit seinen Tauchgängen beginnt. Und, wie ich heute weiß, ist er am liebsten unter Wasser.

Claudia Goudemond-Lücker

Die Autorin ist eine vom Deutschen Schwimmverband zertifizierte Kursleiterin, außerdem Bewegungspädagogin und Pikler-Pädagogin bei der IL.



*Bequeme schöne Schuhe,
Vollholzbetten und Naturmatratzen*

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



Bildungschancen beim Händewaschen

Kleinkindpädagogik nach Emmi Pikler

Durch das Wissen über Hygiene ist es vielen Erzieherinnen wichtig, dass vor dem Essen und nach dem Wickeln die Hände gewaschen werden. Doch zu welchem Preis geschieht das, wenn man diese Pflicht mehrmals am Tag mit einer größeren Kinderschar an wenigen Waschbecken und in einer angespannten Atmosphäre wiederholt?

Bleibt da genügend Spielraum, die kindliche Neugierde und die sinnlichen Empfindungen beim Händewaschen zu unterstützen?

Der folgende Artikel beschreibt die Kleinkindpädagogik nach Emmi Pikler am Beispiel des Händewaschens in der Kita.

Lucie Gräbe

„Stopp, nicht spritzen!“, „Ordentlich einseifen!“, „Nicht trödeln!“, „Drängle nicht!“, „Hört auf zu streiten!“, „Schluss jetzt!“, „Trockne dich ab!“ ... Solche und ähnliche Aussagen beim täglichen Händewaschen kennt sicherlich jede Erzieherin.

Doch diese Befehle dienen nicht dazu, dass das einzelne Kind in eine Qualität der Selbstfürsorge und Selbstverantwortlichkeit hineinwachsen kann.

Wasser zu erleben ist für die Altersgruppe unter drei Jahren so fundamental interessant, dass Krippenkinder meist ohne Verweigerung gerne mit in den Waschraum kommen. So lange wie möglich versucht jedes Kind seine Neugier mit diesem ursprünglichen Element zu befriedigen. Die Kinder erleben das Wasser spontan mit all ihren Sinnen: es berührt Hände und Arme, ist warm oder kalt, spritzt und macht Geräusche, bildet Tropfen und Pfützen und macht die Kleidung nass.

Welch Wunder und Geschenk ist es, dies alles ganz frisch und unvoreingenommen beim Händewaschen erleben zu dürfen! Und genau das, nämlich dass Kinder das erleben, fordern auch die Bildungspläne der Länder, wie z. B. im Bereich „Sinne“. Dieses Bildungsziel ist somit bereits Teil des normalen Krippenalltags. Für Kinder sind diese sinnlichen Erfahrungen ein Grundbedürfnis.

Doch die Erzieherinnen haben beim Händewaschen auch andere Ziele: zum einen Hygiene und saubere Hände und zum anderen wollen Sie die Kulturtechnik des Händewaschens vermitteln. Also beispielsweise, wie man die Hände mit Seifenschaum so reibt, dass sie auch tatsächlich hygienisch sauber werden, dass das Wasser den Zweck hat, anschließend den Schaum abzuwaschen, dass danach eine gute Hygieneschulung aufmerksam. Die Frage drängt sich auf: Woran mag das liegen?

Diesen komplexen Ablauf einer Kulturtechnik haben auch viele Kindergartenkinder noch nicht verinnerlicht. Ich selbst wurde auf sinnvolle hygienische Details tatsächlich erst durch eine gute Hygieneschulung aufmerksam. Die Frage drängt sich auf: Woran mag das liegen?

Händewaschen als Entwicklungsprozess

Das Händewaschen in dieser Art als Kulturtechnik zu vermitteln ist ein allmählicher Entwicklungsprozess. Im Pikler-Institut in Budapest gehört er zum Bereich der „blauen Orientierungen“. Diese Orientierungen beschreiben einen Prozess, der Zeit braucht. Das Kind kann Schritt für Schritt in immer größere Selbstständigkeit hineinwachsen, ganz an seinem

ren möchte. Dann wird das Kind auch gerne um Hilfe bitten und diese annehmen, wenn ihm etwas noch nicht gelingt.

Die Erzieherin nutzt das Händewaschen als Beziehungszeit, in der sie um der Freude willen auch manchmal auf Perfektion verzichtet. So spricht sie z. B. den kleinen Rest von Seifenschaum auf dem Handgelenk heute nicht an, weil das Kind gerade von sich aus den Wasserhahn ausgemacht hat, und freiwillig zu seinem persönlichen Handtuch greift. In vielen Momenten kann die Erzieherin wahrnehmen, wie Kinder regelrecht aufblühen, wenn sich gegenseitig bestätigende Blicke begegnen. Dabei strahlen Kinder Freude und Stolz über ihre wachsende Selbstständigkeit aus. Sie kooperieren gerne mit den Erwartungen der Erwachsenen, die ihnen respektvoll begegnen und sie als Individuen mit Würde behandeln.

Wertevermittlung und Bildungsziele

In dieser Eins-zu-Eins-Begleitung erlebt das Kind durch die Erzieherin auch immer wiederkehrende Grenzen. Schließlich besteht beispielsweise die Regel, dass die Situation als besonderes Angebot mit Wasser spielen zu dürfen eine andere ist, als das Wasser beim Händewaschen als Mittel zum Zweck zu benutzen. Folgende Werte und

„Es braucht die Bereitschaft, aus eingespielten Gewohnheiten im Tagesablauf auszusteigen und die eigene Haltung zum Kind neu zu hinterfragen.“

Interesse und seinen Fähigkeiten orientiert.

Geduldige Vermittlung

Dies gelingt jedoch nur, wenn es auch ein Vorbild gibt, das sich für die geduldige Vermittlung der Erwartungen mit eigener Freude und Engagement in einer individuellen Beziehungszeit einsetzt.

Die Erzieherin muss immer wieder neu entscheiden, ob sie den Seifenspender selbst bedient oder ob und wie lange sie das Kind selbst probieren lässt. Ob sie dem Kind die Hände reibt, und wie das Kind dieses Reiben als angenehme Berührung erleben kann. Sie spricht mit jedem Kind persönlich so, dass es die Herausforderungen beim Händewaschen wahrnimmt und gerne selbst probie-

Bildungsziele können sich in der Alltagssituation „Händewaschen“ entfalten:

- **Motorisches Geschick beim Benutzen von Seife oder Seifenspender, Wasserhahn und Handtuch und wachsendes Körperbewusstsein**
- **Feinmotorik in der Qualität der Reibebewegungen der Hände und Finger**
- **Erleben von Selbstwirksamkeit und wachsender Eigenständigkeit**
- **Bekanntwerden mit dem eigenen Spiegelbild und Erweiterung des Selbstbildes; wachsendes Ich-Bewusstseins- und Persönlichkeitsentwicklung**
- **Vertiefung von Beziehungssicherheit mit der Erzieherin**



- **Sprachförderung durch die Benennung der Körperteile, Gespräche über die konkrete Handlung wie über Erlebnisse aus Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft des Kindes**
- **Kooperation mit sozialen Erwartungen: z. B. die Ärmel hochkrempeln, damit die Kleidung trocken bleibt**
- **Erleben von sinnvollen Regeln, z. B. dass die mit Sand verschmutzten Hände vor dem Essen sauber werden**
- **Bewusstsein für den Tagesablauf und wiederkehrende Rhythmen**

Alltägliche Bildungsziele

Ich fände es großartig, wenn immer mehr Krippen Bedingungen schaffen, um einer solch alltäglichen Bildungschance wie dem Händewaschen seinen täglichen Platz im Alltag von kleinen Kindern zu schenken. Ein Tagesablauf kann sich rund um die Pflegesituationen gestalten und möglichst viel freie Spielzeit beinhalten. Im freien Spiel wie in den Situationen der Pflege würde so das Bildungspotential in den ganz gewöhnlichen

und natürlichen Alltagssituationen erkannt und genutzt werden.

Eigene Haltung hinterfragen

Wenn Kinder beim Wickeln, Essen und in „kleinen“ Pflegesituationen wie dem Händewaschen, Naseputzen, Sockenausziehen u.v.m. individuell ernst genommen werden und mitwirken dürfen, ersparen sich Krippenerzieherinnen dadurch sogar, dass sie für so manches Bildungsziel zusätzliche Angebote organisieren müssen. Auf diese Weise wird der gesamte Krippenalltag stressfreier und kindgerechter.

Was dies verhindert, erlebe ich nicht nur als eine Frage von Personalknappheit. Ebenso braucht es die Bereitschaft, aus eingespielten Gewohnheiten im Tagesablauf auszusteigen und die eigene Haltung zum Kind bei der Pflege neu zu hinterfragen. Was ist gelebter Respekt eigentlich wirklich? Was bewirke ich bei den Kindern durch mein Verhalten, meine Art zu sprechen und zu sein?

Ein erster Schritt könnte sein, zu realisieren, dass Krippenerzieherinnen mit einer großen Gruppe von Krippenkindern beim

Händewaschen meist noch nicht einmal den hygienischen Zielen gerecht werden. Mit den Kindern wird wie mit Objekten umgegangen, die möglichst schnell den Platz für die hinterher Drängelnden freimachen sollen.

Die Erwachsenen werden auch dem eigenen Bedürfnis nach einer wohlwollenden Entspanntheit und Gelassenheit nicht gerecht. Das erhöht den täglichen Stress für alle Beteiligten.

Zeit geben

Ich schlage vor, dass die Kinder einzeln oder max. zu zweit in den Waschraum gebeten werden. Dort unterstützt dann eine Erzieherin jeweils ein Kind beim Händewaschen nach dem Wickeln oder etwa zwei Kinder nach dem Gartenerlebnis. Gleichzeitig bleibt die andere Erzieherin im Gruppenraum zur Begleitung der anderen Kinder. Aber auch die Entscheidung, wo im Tagesablauf das Händewaschen wirklich notwendig ist oder wo es reicht, den Kindern vor oder nach dem Essen einen feuchten Waschlappen oder eine Serviette anzubieten, kann schon viel Entspannung in den Tagesablauf bringen.

Im Badezimmer könnten dann vielleicht folgende entspannte Sätze zu hören sein:

„Bitte schön, hier ist der Seifenspender.“
„Möchtest du selbst darauf drücken oder darf ich dir helfen?“

„Oh, da ist heute viel Schaum herausgekommen. Jetzt kannst du damit deine Hände sauber reiben.“

„An deinen Fingern ist noch Sand.“

„Ich möchte mit dem Schaum auch noch deinen Daumen waschen. Reichst du mir deine Hand?“

„Bitte lass das Wasser noch aus. Wenn alle Finger sauber sind, kannst du den Schaum abwaschen.“

„Siehst du noch irgendwo Schmutz? Der Schaum ist jetzt ganz grau geworden“

Lucie S. Gräbe - Pikler®Pädagogin, Familylab-Trainerin, Theaterpädagogin (Weitere Informationen unter www.lebensecht-leben.de)
Erstveröffentlichung des Artikels von Lucie Gräbe in: Zeitschrift klein&groß, 10/16, S. 28-31, www.kleinundgross.de
© Cornelsen Verlag 2016 (mit freundlicher Genehmigung des Cornelsen Verlages)

L'alternative qui change!

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

www.nappilla.lu
contact@nappilla.lu • gsm: +352 621 22 74 71

WORKSHOP

Ernährung im Beikostalter - Beikost selber zubereiten

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN:

Welche Gemüsesorte ist am besten geeignet für die erste Beikost?

Sinnvoll sind regionale und saisonale Gemüsesorten, bevorzugt aus biologischem Anbau. Karottenmus ist das Paradebeispiel für den ersten Beikostbrei, da die Karotte fast das gesamte Jahr über verfügbar ist. Allerdings können Karotten bei einigen Kindern zu Verstopfungen führen. Natürlich können aber auch gerne andere Gemüsesorten verwendet werden, zum Beispiel Fenchel oder Zucchini im Sommer oder Kürbis und Pastinake im Winter.

Was spricht für selbstgemachte Beikost?

Selbstgemachte Beikost kann aus regionalen und saisonalen Lebensmitteln frisch hergestellt werden und man weiss genau was der Brei enthält. Entscheidet man sich für industrielle Gläschen, weiss man nicht, worher die Zutaten stammen und wie der Brei genau hergestellt wurde. Der selbstgekochte Brei schmeckt jeden Tag anders. Die gewählte Rezeptur mag gleich sein, aber die verwendeten Zutaten schmecken je nach Produzent und Jahreszeit anders und man erhält täglich eine andere Konsistenz und Farbe. Das Kind lernt so trotz gleicher Zutaten verschiedene Geschmäcker kennen. Der sterilisierte Brei aus dem Gläschen schmeckt jeden Tag gleich und ganz anders als der Frischgekochte. Beim selbstgemachten Brei erlebt das Kind, das in der Küche dabei ist, bereits mit allen Sinnen das Kochen und Geniessen. Obst und Gemüse duften gut und können vom Kind erkundet werden. Werden während der gesamten Beikostphase nur Gläschen geöffnet, erhitzt und gefüttert, verpasst das Kind das Kocherlebnis und kann später oft nichts mit Gemüse anfangen, da es ja noch nie vorher Gemüse gesehen und geschmeckt hat.



Isabelle Henschen

hat in Zürich Lebensmittelwissenschaften studiert, ist Fachberaterin für Kinder- und Säuglingsernährung, Präsidentin der Luxembourg Food Academy, und Mitarbeiterin der Initiativ Liewensufank

INFORMATIONEN ZUM NÄCHSTEN WORKSHOP:

Datum: Dienstagvormittag, den 17.01.2017 (ENG see details on p.51) & 14.02.2017 (LU/DE)
Ort: Itzig, 20 rue de Contern
Dauer: ca. 2 Stunden
Zielgruppe: Eltern & Babys
Anmeldung: www.liewensufank.lu
Preis: 20€ (Nicht-Mitglieder zahlen 23€)
Kursleiterin: Isabelle Henschen
Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen begrenzt.
Babys sind willkommen!

Workshop
"complementary
food" in English, more
information page 51



REZEPT

Serie zum Sammeln

Milch-Dinkelgriess-Brei mit Apfel-Zimt-Kompott

Einen mittelgrossen süsslichen Apfel entkernen und in kleine Stücke schneiden. Apfelstücke in einem Topf mit 2 Esslöffeln Wasser zu Kompott kochen. Das Apfelkompott pürieren und mit einer Messerspitze Zimt würzen. Kompott in einer Schüssel erkalten lassen. Im gleichen Topf 100ml Wasser mit 100ml Vollmilch und 2,5 Esslöffeln Dinkelgriess aufkochen. Unter ständigem Rühren 2-3 Minuten köcheln lassen. 2-3 Esslöffel Kompott zum Griess hinzufügen und gut mischen.

Dieser Brei kann ab dem 8ten Monat am Abend oder morgens gefüttert werden.

Eins, zwei, drei - fertig ist der Brei!



Utensilien:

Topf, Küchenmesser, Pürierstab, Löffel, Schüssel

Zutaten für ca. 200-250 g.:

- 100ml Wasser
- 100ml Vollmilch
- 2,5 EL Dinkelgriess
- 1 Apfel
- 1 Msp Zimt



© iStockphoto

Weniger Eingreifen ist mehr, auch auf dem Spielplatz

Wie so oft, bin ich mit meinem Sohn (fast 4) bei schönem Wetter zu einem Spielplatz gefahren. Wir lieben ausgelassene Spielstunden, auch außer Haus.

Inzwischen ist er, wie die meisten in dem Alter, bereits sehr selbstständig, was es mir ermöglicht, es mir auf einer Bank bequem zu machen und ihn und die anderen Menschen auf dem Spielplatz zu beobachten. Ich brauche ihn nicht mehr ständig im Auge zu behalten, da ich weiss, dass er Gefahren recht gut einschätzen kann und um Hilfe bittet, wenn nötig.

So sitze ich gemütlich auf der Bank und schaue mir verschiedene Eltern und Kinder genauer an, deren Umgang miteinander, was sie spielen usw.

Eine Mutter zog meine Aufmerksamkeit auf sich, da ich bereits, ohne ihnen zuzuschauen, hörte, wie die Mutter ihrem Kind häufig Anweisungen gab. Sie hatte einen größeren Sohn von wahrscheinlich 5 Jahren, der frei im Kletterturm umherlief und spielte. Ihr zweites Kind war gut 2 Jahre alt. Für einige der Hindernisse des Kletterturms war er ganz klar noch zu klein, um diese alleine bewältigen zu können.

Nun kam die Schlüsselsituation, die ich sehr interessant fand. Der Kleine tat seinen Missmut kund, wenn er etwas nicht erreichen konnte, was er aber wollte. Die Mutter war dann sofort zur Stelle, um ihn z.B. auf die Rutsche zu heben, die Sprossen hoch zu bugsieren,... es war eine Selbstverständlichkeit, dass sie ihm bei allem tatkräftig half. Ich empfand es jedoch weniger als Hilfe.

Mit der Zeit, und dank zweier wichtiger Erfahrungen, musste ich nämlich feststellen, dass gerade solch tatkräftige Unterstützungen dem Kind möglicherweise eher schaden als nützen können.

Meine erste Erfahrung dazu machte ich in der "Beschreche", wo es eine Regel gab, dass keinem Kind bei etwas geholfen wurde, was es nicht alleine erreichen konnte. Als Beispiel: Wer den Baumstamm nicht aus eigener Fertigkeit und Kraft erklimmen konnte, musste eben eine andere Beschäftigung finden. Klar sind die Kinder erst einmal frustriert, wollen Hilfe, weinen, zetern usw. Doch nach kurzer Zeit lernen sie, mit solchen Situationen umzugehen. Würde dem Kind hier aktiv dabei geholfen, auf den Baumstumpf zu klettern, so würde es sowohl der Erfahrung des selbstständigen Erklommens beraubt, wie auch in eine Situation gebracht, in der es noch nicht reif genug ist, sie alleine zu meistern, was sehr gefährlich sein kann.

Kann ein Kind nicht alleine auf einen Baumstumpf klettern, so besitzt es noch nicht die Kraft/Größe/Fähigkeit dazu und kann womöglich auch noch nicht alleine und sicher darauf balancieren.

Die Selbsterfahrung ist hier sehr wichtig. Erst wenn das Kind reif ist, das Hindernis zu erklimmen, kann es sich auch selber darauf halten/balancieren oder davon herspringen.

Die zweite Erfahrung ähnlicher Natur war die Haltung, die ich in einem Pikler Kurs "Bewegung und Spiel" entdeckte und annahm. Hier wird darauf geachtet, dem Kind keine Vorgaben zu geben, es auch nicht auf Spielelemente hochzuheben oder dazu zu ermutigen. Das Kind kann frei entscheiden, zu entdecken, was es tun möchte. Die Kursleiterin bewegt sich ruhig durch den Raum und passt an verschiedenen Geräten auf, dass kein Kind abrutschen kann oder sich verletzt, ohne es dabei anzufassen oder zu stützen.

Die Tendenz zu dieser Haltung, dieses "Du kannst alles erklimmen, was du möchtest, was du selber schaffst, ich bin hier und beobachte dich und kann dich schlimmstenfalls auffangen" hatten mein Mann und ich von Anfang an, beide Erfahrungen haben uns darin bestärkt.

Heute muss ich sagen, dass es faszinierend ist, wie wenig unser Sohn frustriert ist, wenn er es nicht alleine schafft, irgendwo hinauf zu klettern; er kommt auch nur selten zu uns, um sich Hilfe zu erbitten. Genauso erstaunlich (oder auch nicht!) ist es, wie wenig er sich bis heute verletzt hat. Er ist vorsichtig, jedoch nicht ängstlich.

Wieder zurück zu der Szene am Spielplatz. Die Mutter half also ihrem Kind überall hinauf und machte sich und ihren Sohn somit auch voneinander abhängig. Es sah ganz schön anstrengend aus, sowohl für die Mutter, die ständig aufpassen musste, als auch für den Sohn, der von einem Hindernis zum nächsten lief/kletterte und immer wieder frustriert war, weil er es nicht alleine bewältigen konnte.

Gewünscht hätte ich mir für die Mutter, dass sie sich der Situation bewusst geworden wäre. Und um den Spielstunden in Zukunft mit weniger Stress begegnen zu können, sich zurücklehnen und ihren Söhnen beim Erforschen der Spiele zuschauen zu können.

Denn Zuschauen ist wohl das Wichtigste, was Eltern beim Spiel ihrer Kinder machen können!

Yasmine Banger-Schmit, Mutter von 1 Kind (4 Jahre)

Arrêter les promotions inappropriées des aliments pour nourrissons et jeunes enfants

Cette année l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a présenté un rapport, avec des recommandations, qui couvre tous les aliments et boissons mis en vente pour les enfants de 0 à 36 mois. Il s'ajoute au Code International et aux résolutions pertinentes adoptées ultérieurement pour protéger la santé des enfants contre la promotion inappropriée.

Voici la description de l'objet du document:

Le présent document a pour objet de donner des orientations en vue de mettre un terme aux formes inappropriées de promotion des aliments pour nourrissons et jeunes enfants, dans le but de promouvoir, protéger et encourager l'allaitement au sein, de prévenir l'obésité et les maladies non transmissibles, de favoriser une alimentation saine et de faire en sorte que les personnes chargées des soins aux enfants reçoivent des informations claires et exactes sur l'alimentation du nourrisson et du jeune enfant.

En voici quelques extraits:

RECOMMANDATIONS

Recommandation 1

.... L'accent devrait être mis sur l'utilisation d'aliments appropriés, riches en nutriments, à préparer à domicile et disponibles localement, qui soient correctement préparés et administrés.

Recommandation 2

Les produits qui servent de substituts du lait maternel ne doivent pas faire l'objet d'une promotion. Par substitut du lait maternel, on entend tout lait... qui est spécifiquement commercialisé pour l'alimentation des nourrissons et des jeunes enfants jusqu'à l'âge de trois ans (y compris les préparations de suite et laits de croissance).

Recommandation 3

Les aliments destinés aux nourrissons et jeunes enfants qui ne servent pas de substituts du lait maternel ne doivent faire l'objet d'une promotion que s'ils répondent à toutes les normes ... de composition, de sécurité, de qualité et de teneur en éléments nutritifs,.... pour faire en sorte que les produits soient appropriés pour les nourrissons et les jeunes enfants, en s'attachant tout particulièrement à éviter l'adjonction de sucres libres et de sel.

Recommandation 4

Les messages utilisés pour la promotion des aliments pour nourrissons et jeunes enfants doivent favoriser une alimentation optimale et ne doivent pas contenir de messages inappropriés Quelle que soit leur forme, les messages doivent toujours:

- comprendre une déclaration indiquant qu'il est important de poursuivre l'allaitement au sein jusqu'à l'âge de deux ans ou plus et de ne pas recourir à une alimentation complémentaire avant l'âge de six mois;.....

Les messages ne doivent pas:...

- recommander ou promouvoir l'alimentation au biberon;
- annoncer ou laisser croire que le produit est approuvé par un professionnel ou un organisme, à moins d'une approbation spécifique obtenue des autorités de réglementation nationales, régionales ou internationales compétentes.



Recommandation 5 ...

• Les sociétés qui vendent des substituts du lait maternel ne doivent pas faire une promotion directe ou indirecte de leurs autres produits alimentaires pour nourrissons et jeunes enfants en établissant des relations avec les parents et autres personnes chargées des soins aux enfants (par exemple au travers de clubs bébés, de groupes sur les médias sociaux, de cours sur les soins aux enfants ou de concours).

Recommandation 6

Les sociétés qui commercialisent des aliments pour nourrissons et jeunes enfants ne doivent pas créer de conflits d'intérêts dans les établissements de santé ou les systèmes de santé dans leur ensemble. Les agents de santé, les systèmes de santé, les associations de professionnels de la santé et les organisations non gouvernementales doivent eux aussi éviter tout conflit d'intérêts. Les sociétés, ou leurs représentants, ne doivent pas:...

- donner ou distribuer du matériel ou des services aux établissements de santé;
- offrir des cadeaux ou d'autres avantages incitatifs aux agents de santé;...
- distribuer des cadeaux ou bons de remise aux parents, aux personnes chargées des soins aux enfants ou aux familles; ...
- parrainer des réunions de professionnels de la santé et des réunions scientifiques.

De même, les agents de santé, les systèmes de santé, les associations de professionnels de la santé et les organisations non gouvernementales ne doivent pas:....

- accepter du matériel ou des services de sociétés qui commercialisent des aliments pour les nourrissons ou les jeunes enfants;
- accepter des cadeaux ou d'autres avantages de ces sociétés; ...
- permettre aux sociétés qui commercialisent des aliments pour nourrissons et jeunes enfants de distribuer des cadeaux ou bons de remise aux parents, aux personnes chargées des soins aux enfants ou aux familles par l'intermédiaire des établissements de santé;.....
- permettre à ces sociétés de parrainer des réunions de professionnels de la santé et des réunions scientifiques.

...version complète:

http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA69/A69_7Add1-fr.pdf

La résolution pour adopter ce rapport a été fortement controversée et les pays producteurs de ces produits dont l'Union Européenne ont mis tout en œuvre pour minimiser l'impact de ces recommandations courageuses. Et cela a abouti donc aux phrases suivantes qui ont été adoptées par nos gouvernements:

ACCUEILLE avec appréciation les orientations techniques en vue de mettre un terme aux formes inappropriées de promotion des

aliments destinés aux nourrissons et aux jeunes enfants;

INVITE INSTAMMENT les États Membres, selon leur contexte national:

1) à prendre toutes les mesures voulues dans l'intérêt de la santé publique en vue de mettre un terme aux formes inappropriées de promotion des aliments destinés aux nourrissons et aux jeunes enfants, y compris et en particulier les recommandations, tout en tenant compte de la législation et des politiques existantes, ainsi que des obligations internationales;

2) à instaurer un système de suivi et d'évaluation de la mise en œuvre des recommandations;

3) à mettre un terme aux formes inappropriées de promotion des aliments destinés aux nourrissons et aux jeunes enfants, à promouvoir des environnements politiques, sociaux et économiques permettant aux parents et aux aidants de prendre des décisions bien informées sur l'alimentation du nourrisson et du jeune enfant et à soutenir davantage les pratiques appropriées en matière d'alimentation en améliorant les connaissances sur la santé et la nutrition;

APPELLE les fabricants et les distributeurs d'aliments pour nourrissons et jeunes enfants à mettre fin à toutes les formes inappropriées de promotion comme il est énoncé dans les recommandations;

APPELLE les professionnels de la santé à s'acquitter de leur rôle essentiel consistant à fournir aux parents et aux autres personnes s'occupant d'enfants des informations et un soutien concernant les pratiques optimales d'alimentation du nourrisson et du jeune enfant et à appliquer les recommandations;

INVITE INSTAMMENT les médias et les milieux de la création à veiller

à ce que leurs activités, quels que soient les moyens de communication, les médias, les lieux ou les techniques de commercialisation employés, se déroulent conformément aux recommandations en vue de mettre un terme aux formes inappropriées de promotion des aliments destinés aux nourrissons et aux jeunes enfants;

APPELLE la société civile à fournir un appui en vue de mettre un terme aux formes inappropriées de promotion des aliments destinés aux nourrissons et aux jeunes enfants, y compris avec des activités destinées à promouvoir et suivre les progrès des États Membres pour atteindre le but des orientations;

Cet appel à la société civile nous motive à continuer notre chemin par l'information des parents et des professionnels, tout en œuvrant pour l'application des recommandations et en surveillant leur respect.



Maryse Arendt

consultante en lactation IBCLC, directrice de l'Initiativ Liewensufank

Texte intégral : http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA69/A69_R9-fr.pdf

Therapeutische Frauenmassage



Betreuung und Begleitung bei

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



LENOIR & SCHÄFER

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

Mit Kleinkindern am Tisch: Entspannt kleckern, statt gestresst essen



So gelingen gemeinsame Mahlzeiten

Zusammen mit der Familie zu essen, kann zwischen Beruf, Kita, Schule und Hobbies schnell zur Herausforderung werden. Trotzdem lohnt es sich, so oft wie möglich Zeit dafür zu schaffen. **Denn bei gemeinsamen Mahlzeiten lernen Kleinkinder alles, was sie für ein gutes Essverhalten brauchen.** Wie kann das Familienessen zu einem positiven Erlebnis für alle werden?

Papa tippt auf dem Handy, Mama liest Zeitung und die Kinder schauen auf den Fernseher im Hintergrund. Alle sitzen gemeinsam am Tisch, und doch schöpft dieses Szenario das Potenzial gemeinsamer Mahlzeiten nicht aus. **„Gemeinsam Essen ist nicht nur zum Sattwerden gut, sondern ein wichtiger Teil des Familienlebens. Am Tisch lernen Kinder zu kommunizieren und es werden Einstellungen zur Auswahl und Gestaltung des Essens vermittelt, die ein Kind fürs Leben prägen.“**, erklärt Prof. Claudia Hellmers, Hebammenwissenschaftlerin im Netzwerk Gesund ins Leben. Damit das klappt, braucht es genügend Zeit und Ruhe - und entspannte Eltern. Erzählen, lachen und Spaß machen schafft ein angenehmes Miteinander am Tisch, was die Ausbildung von Lebensmittelvorlieben und Essgewohnheiten fördert. Spielsachen, Fernseher und andere Ablenkungen stören dagegen und werden besser für die essensfreie Zeit aufgehoben. Idealerweise isst die ganze Familie mindestens einmal am Tag zusammen. Das kann morgens, mittags, abends oder zu mehreren Mahlzeiten sein, je nachdem, wie es am besten in den Alltag passt.

Ein regelmäßiger Mahlzeitenrhythmus, z. B. 3 Hauptmahlzeiten und 2 kleinere Zwischenmahlzeiten, strukturiert den Alltag von Kindern und sie lernen, dass es Zeiten zum Essen und Zeiten für Spiel, Bewegung und andere Dinge gibt. Zwischen den Mahlzeiten brauchen sie kein Essen oder andere Getränke als Wasser. Wenn Kleinkinder erfahren, dass ein Essbedürfnis nicht sofort befriedigt und zugunsten der (gemeinsamen) Mahlzeiten aufgeschoben werden kann, fördert das ein gesundes Essverhalten. Außerdem schmeckt es mit Vorfreude auf die nächste Mahlzeit und Platz im Magen gleich noch besser.

Vorbild sein und klare Regeln aufstellen

Eine Routine und klare Regeln für alle Familienmitglieder - ob zum gemeinsamen Beginn, dem Ablauf der Mahlzeit oder der Rolle aller beim Tischdecken und Abräumen - geben dem Kind Sicherheit und Orientierung und machen das Familienessen entspannter. Ein zusätzliches Plus ist, dass Kinder mit häufigen Familienmahlzeiten gesünder essen und eher ein Normalgewicht haben als jene, die nur selten in Gemeinschaft mit der Familie essen.

Kinder lernen durch Nachahmen, Selbermachen, Interaktion und Kommunikation. Das gilt für den Umgang mit Besteck über Tischmanieren bis zur Einstellung zu Lebensmitteln. Wenn Eltern als Vorbilder mit Genuss Gemüse essen oder Wasser zum Essen trinken, merken sich Kinder das gut. Deutlich schwieriger ist es dagegen, Kindern etwas zu vermitteln, das in der Gemeinschaft nicht gelebt wird.

Gelassen bleiben und Selbstständigkeit fördern

Ohne Kleckern geht das Essenlernen nicht und mit etwas Übung wird das Kind bald "unfallfrei" essen können. Mit diesem Gedanken im Hinterkopf wird auch ein umgefallenes Glas weniger Stress bereiten. Geduld und Toleranz helfen dabei, die Mahlzeit für alle so entspannt wie möglich zu gestalten. Auch Lob für Dinge, die das Kind schon kann, trägt zu einer schönen Atmosphäre bei und macht gleichzeitig stolz und selbstbewusst. Für das Kind ist es zudem ein wichtiger Lernprozess, bei Mahlzeiten sitzen zu bleiben und sich für das Essen, Schmecken und Sattwerden Zeit zu nehmen. Im Schnitt dauern Mittag- und Abendessen in Deutschland 20 min. Länger als 30 min sollte eine Hauptmahlzeit für Kleinkinder nicht dauern.

Wann Kinder die feinmotorischen Fähigkeiten für den Umgang mit Besteck, Geschirr und Trinkgefäßen entwickeln, ist individuell sehr unterschiedlich. Manche Kleinkinder können schon mit 11 Monaten Pudding mit dem Löffel nehmen und in den Mund führen, andere erst im Alter von 2 Jahren. Kleinere Gabeln und Löffel helfen, selbstständig zu essen. Spezielle Esslernbestecke (z.B. Schieber, spezielle Trinklernbecher) sind nicht notwendig. Wenn Eltern es ihrem Kind ermöglichen, selbstständig zu essen und aktiv an den Mahlzeiten teilzunehmen, wird das gemeinsame Essen zu einer runden Lernerfahrung.

EMPFEHLUNGEN DES NETZWERKS

GESUND INS LEBEN: GEMEINSAME MAHLZEITEN

- Kleinkinder sollten ihre Mahlzeiten in einem regelmäßigen Rhythmus bekommen (z.B. 3 Hauptmahlzeiten und 2 kleinere Zwischenmahlzeiten). Mahlzeiten wechseln sich mit essensfreien Zeiten ab.
- In den Essenspausen zwischen den Mahlzeiten (z.B. für 2-3h) sollten weder Snacks, zuckerhaltige Getränke noch Milch angeboten werden. Wasser kann und sollte das Kind zu jeder Zeit zu sich nehmen können.
- Mahlzeiten in Gemeinschaft und mit genügend Zeit und Ruhe (ohne Ablenkung z.B. durch laufendes Fernsehgerät) sind wünschenswert. Es ist anzustreben, dass die Familie mindestens einmal am Tag gemeinsam isst.
- Eine freundliche Atmosphäre bei den Mahlzeiten macht das Essen zu einem positiven Erlebnis.
- Eltern sollten ihrem Kind ermöglichen, selbstständig zu essen sowie aktiv an den Mahlzeiten teilzunehmen, und es darin unterstützen.

Netzwerk Gesund ins Leben aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz e.V. Bonn, 23. August 2016.

Internationale Männerkonferenz in Luxemburg

Am 17./18.10.2016 fand in Luxemburg eine internationale Männerkonferenz statt, die das Gleichstellungsministerium mit der Unterstützung des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend der Bundesrepublik Deutschland organisiert hatte. Thema der Veranstaltung war **„Who cares? Who shares? Men as agents and beneficiaries in Gender Equality policies“**.

Die Männerkonferenz in Luxemburg (International Conference on Men and Equal Opportunities, ICMEO in der Uni Luxemburg Esch/Alzette) setzte eine Veranstaltungsserie fort, die 2012 in Berlin startete, in Wien 2014 stattfand und 2018 in Stockholm weitergeführt werden soll. Diesjähriger Schwerpunkt waren Care-Aufgaben von Männern im privaten wie im beruflichen Sektor.

Die Bestandsaufnahme in den Vorträgen der Fachleute und in den Workshops war eindeutig. Der Care-Bereich wird nach wie vor weitgehend von Frauen abgedeckt. Frauen leisten den Hauptteil der Care-Aufgaben zu Hause, sei es Kinderbetreuung, Haushalt oder Pflege von Angehörigen und stellen in allen Pflegeberufen den weitaus größten Teil der Arbeitnehmer. Oder um es anders zu formulieren: Frauen leisten den Hauptteil der unbezahlten oder niedrig bezahlten Arbeit in der Gesellschaft. Ein Fakt, der sich in ganz Europa konstatieren lässt, auch in den bezüglich Gleichstellung gerne als Vorbild angeführten nordischen Staaten. Aber hier lohnt ein genauer Blick. Was gehört alles zu Care-Aufgaben? Müssen im Haushalt nicht auch Dinge wie das Instandhalten des Autos und des Hauses mit in die Waagschale geworfen werden? Ist ehrenamtliches Engagement, zum Beispiel als Trainer im Fußballverein, nicht auch mit zu berücksichtigen? Ist Berufstätigkeit nicht auch eine Care-Aufgabe, weil dadurch die materielle Absicherung der Familie gewährleistet wird? Berücksichtigt man all diese Tätigkeiten, die weitgehend von Männern erbracht werden, dehnt man also den Pflegebegriff aus, ist festzustellen, dass Männer jetzt schon mehr Pflegeaufgaben leisten, als ihnen meist zugesprochen wird.

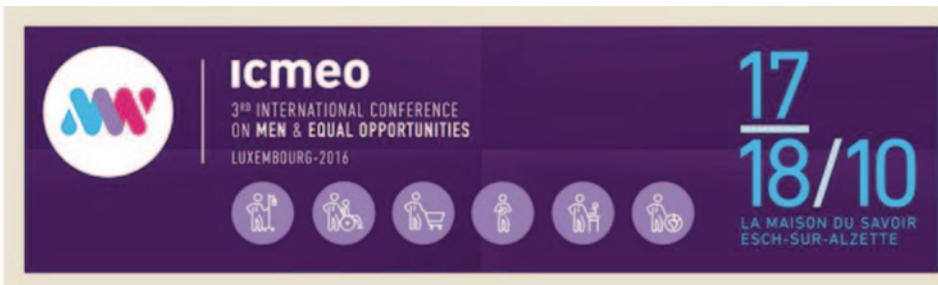
Nun wurde anlässlich der Konferenz aber nicht der Fehler gemacht, den Status Quo als befriedigend zu bezeichnen. Denn auch wenn es wichtig ist, den jetzt schon von Männern geleisteten Beitrag zu würdigen, bleibt die Erkenntnis, dass selbst bei einer Ausweitung des Care-Begriffs die Aufgaben nicht gleichwertig verteilt sind. In den letz-

ten Jahren ist zwar eine stetig wachsende Beteiligung der Männer zu sehen, aber alles in allem ist das Engagement als „mithelfend“ zu bezeichnen. Und das genau ist der entscheidende Punkt: solange Männer nur mithelfen, also nicht Entscheidungen und Verantwortung übernehmen, ist das Engagement nicht gleichwertig.

Ist denn eine gleichwertigere Aufteilung sinnvoll? Dafür wurden in den Vorträgen und Workshops zahlreiche Belege gebracht. Z.B. trägt eine gleichberechtigte Aufteilung der

Care-Aufgaben zu Hause dazu bei, dass weniger Gewalt in der Familie zu beobachten ist, dass Männer und Frauen (und dadurch natürlich auch das Kind) zufriedener mit ihrem Leben sind und dass durch Männer in den Care-Berufen eine neue Perspektive in das Berufsfeld kommt. Oder, wie Markus Theunert es auf den Punkt brachte, es ist einfach fair, wenn sich Männer stärker beteiligen!

Als Quintessenz wurde zum Schluss der Veranstaltung die nun folgende Luxemburger Erklärung ausgearbeitet.



V.l.n.r.: Berthold Heltemes, Maryse Arendt - Initiativ Liewensufank
Gisèle Medinger - CPF Familjen Center
Gilles Dahmen - Croix-Rouge
Myriam Mersch-Zimmer - Directrice générale Fondation Maison de la Porte Ouverte

Luxemburger Erklärung

Am 17./18. Oktober 2016 haben auf Einladung des Grossherzogtums Luxemburg 300 Vertreter und Vertreterinnen von Politik und Zivilgesellschaft aus 20 Ländern an der 3. *International Conference on Men and Equal Opportunities* in Luxemburg zum Thema *Who cares? Who shares?* teilgenommen.

Die Konferenz hat eindrücklich aufgezeigt: Männer leisten bereits heute eine Vielfalt von Care-Beiträgen – als Väter, Partner und Söhne, als Freunde, Kollegen und Nachbarn, als Freiwillige, im Ehrenamt und in der Vereinsarbeit, als Mitarbeiter, Vorgesetzte und Fachmänner in Care-Berufen. Dieses Engagement verdient in Umfang und Vielfalt Sichtbarkeit und Wertschätzung.

Die Konferenz hat ebenso eindrücklich aufgezeigt: Auch mit einem breiten Care-Begriff leisten Männer in allen Ländern Europas noch immer deutlich weniger unbezahlte Arbeit als Frauen. Als Väter sorgen Männer noch immer viel mehr für die Familie als in der Familie. Diese Wirklichkeit ist unvereinbar mit dem gleichstellungspolitischen Ziel einer fairen – das heisst hälftigen – Verteilung bezahlter und unbezahlter Arbeit zwischen den Geschlechtern.

Die 300 Teilnehmer und Teilnehmerinnen der 3. International Conference on Men and Equal Opportunities verstehen diese Ungleichheiten als Produkt eines komplexen Wechselspiels aus kulturellen Normen, individuellen Neigungen, strukturellen Herrschaftsverhältnissen, gesellschaftlichen Praktiken, betrieblichen Anforderungen und politischen Rahmenbedingungen. Sie fordern in dieser Situation die politischen Entscheidungsträger und -trägerinnen aller staatspolitischen Ebenen Europas auf

1. anzuerkennen, dass der im Vertrag von Lissabon (Art. 3 Bst. 3 Abs. 2)¹ verbindlich formulierte Grundsatz der Geschlechtergleichstellung eine faire, d.h. hälftige Verteilung aller unbezahlten und bezahlten Arbeiten zwischen den Geschlechtern meint und bedingt;

2. anzuerkennen, dass die Förderung männlicher Care-Beiträge eine bisher unterschätzte und zu wenig genutzte Ressource für die Lösung einer Vielzahl drängender Herausforderungen in der Gesellschaft und auf dem Arbeitsmarkt darstellt;

3. anzuerkennen, dass individuelle Wahlfreiheit nicht gegeben ist, solange sich Rahmenbedingungen in Politik und Wirtschaft an traditionellen Modellen familiärer Aufgabenverteilung orientieren, und Massnahmen zu ergreifen, um Wahlfreiheit – d.h. die freie Wahl zwischen gleichwertigen Alternativen – herzustellen;

4. anzuerkennen, dass die Gleichstellung von Frau und Mann – insbesondere Lohngleichheit und die in den integrierten Europa 2020-Richtlinien für die Wirtschafts- und Arbeitsmarktpolitiken der EU-Mitgliedsstaaten geforderte Erwerbsquote von 75% bei Männern und Frauen² – nicht ohne stärkere Beteiligung von Männern in der unbezahlten (Care-)Arbeit erreicht werden kann;

5. in ihren Politiken und Strategien – insbesondere in der Arbeitsmarkt-, Wirtschafts- und Steuerpolitik sowie der Sozial-, Familien-, Bildungs- und Chancengleichheitspolitik – diesen Herausforderungen je einzeln wie auch transversal Rechnung zu tragen;

6. ihre Chancengleichheitspolitiken nicht auf die Förderung von Frauen im Erwerbsleben zu begrenzen, sondern alle Hebelkräfte (siehe Anhang) – insbesondere die Förderung männlicher Care-Beiträge – aktiv zu nutzen und dabei der Diversität innerhalb der Geschlechtergruppen Rechnung zu tragen;

7. auch Jungen, Männer und Väter als Agenten des Wandels aktiv in Politikgestaltung und -umsetzung einzubeziehen und dabei ihre Eigenmotivation zur Herstellung von gerechten Geschlechterverhältnissen gleichermassen vorauszusetzen wie zu stärken;

8. die verstärkte Übernahme unbezahlter (Care-)Arbeit von Männern mit kohärenten Teilstrategien und Ressourcen zu fördern.

Die Konferenz empfiehlt in den einzelnen Handlungsfeldern folgende Massnahmen:

Für die **Förderung väterlichen Engagements:**

- gesetzliche Rahmenbedingungen als selbstverständlicher Infrastruktur-Standard, die
 - a. gesetzlich verankerte und entschädigte Paternity Leaves (d.h. für Väter reservierten Zeit rund um die Geburt),
 - b. gesetzlich verankerte und entschädigte Parental Leaves (mit für Väter reservierte Zeiten im ersten Jahr nach der Geburt, in denen sie die alleinige Verantwortung für die Kinderbetreuung tragen und damit Raum für den Aufbau von Betreuungs- und Erziehungskompetenzen haben),
 - c. bezahlbare und qualitativ hochstehende Angebote im Bereich der frühen Bildung und Erziehung, insbesondere in der familien-externen Kinderbetreuung, vorsehen.
- gesetzliche Rahmenbedingungen, die Kindern auch nach Trennung und Scheidung alltagsnahe Beziehungen zu beiden Elternteilen ermöglichen (sofern das Kindeswohl nicht gefährdet wird).
- Leistungsaufträge an Betreuungs-, Bildungs-, Erziehungs- und Versorgungsinstitutionen (z.B. Mütter- und Väterberatung, Familienplanungsstellen etc.), die den bewussten Einbezug von Vätern konsequent einfordern.

Für die **Förderung männlicher Selbstsorge:**

- die Schaffung gesetzlicher Grundlagen im Bereich der Gesundheitsversorgung zur Förderung männerspezifischer Versorgungsangebote (z.B. Männergesundheitszentren) und Präventionsprogramme.
- die Stärkung von Gender- und Kommunikationskompetenzen in der Aus-, Weiter- und Fortbildung von Gesundheitsfachpersonen.
- die verbindliche Verankerung geschlechtssensibler Konzepte für Sexualpädagogik und Selbstsorge in den Lehrplänen.

Für die **Förderung von Männern in Care-Berufen:**

- die zielgruppenspezifische Motivation von Jungen zur Förderung der geschlechtsuntypischen Berufswahl (z.B. BoysDay), Öffentlichkeitsarbeit zur Verbesserung des Images von Care-Berufen sowie die Förderung gendersensitiver Berufsberatung, Pädagogik und Teamarbeit (institutionelle Organisationsentwicklung).
- der transparente Umgang mit der Problematik des Generalverdachts gegenüber Männern in der Care-Arbeit durch das Etablieren professioneller Schutzkonzepte vor sexueller Gewalt.
- die Formulierung verbindlicher Aufträge an die Träger von Berufsberatungsstellen und Care-Institutionen, gemischte Teams als Standard zu verankern.

Für die **Förderung männlicher Freiwilligen-Arbeit:**

- die Schaffung flexibler Arbeitszeitmodelle, speziell für Personen vor dem Rentenalter.

- die Stärkung des sozialpartnerschaftlichen Dialogs über Arbeitszeit und -flexibilität.
- die Unterstützung männerspezifischer Ausbildungen und Projekte, welche Jungen und Männer zur Care-Arbeit befähigen und ihren Einbezug erleichtern.

Für die **Förderung männlicher Beiträge in der Angehörigen-Pflege:**

- die Erforschung förderlicher Faktoren zur Erhöhung männlicher Pflegebeiträge unter Anwendung eines Pflegebegriffs, der Beiträge von Männern erfasst und sichtbar macht.
- das Ergreifen von Massnahmen in der Aus-, Weiter- und Fortbildung von Fachpersonen im Gesundheits- und Sozialsystem, um die Genderkompetenz von Pflegepersonen zu erhöhen,
 - die Förderung gendersensitiver Unterstützungsangebote (z.B. in Gruppen).
- die Verankerung geeigneter sozialpartnerschaftlicher und arbeitsrechtlicher Rahmenbedingungen, insbesondere Lohnersatzleistungen für die Pflege von Angehörigen (analog Elternzeit) und Arbeitszeitmodelle, welche den Bedürfnissen pflegender Angehöriger Rechnung tragen.

► In ihrem Schlusswort nahm die Ministerin Lydia Mutsch Bezug auf diese Erklärung. Diese könnte nicht als absolut verbindlich angesehen werden, sei keine „Genfer Konvention“. Sicherlich hat die Erklärung nicht die Wirkung eines Gesetzes. Allerdings enthält sie einige sehr wesentliche Punkte in Bezug auf aktuelle Gesetzesänderungen in Luxemburg.

So wird in der Erklärung gefordert, dass ein nur für den Vater reservierter Elternurlaub, mit entsprechender Entschädigung für den Lohnausfall, geschaffen wird. Wichtig dabei ist, dass es eine für den Vater reservierte Zeit gibt, die nicht auf die Mutter übertragbar ist und dass der Elternurlaub nicht parallel genommen werden soll.

Wieso ist diese Forderung so bedeutend? Erfahrungen aus Deutschland und Skandinavien zeigen, dass es wichtig ist, für den Vater eine feste Zeit zu reservieren. Überlässt man es dem Paar, z.B. wie in Deutschland, 14 Monate frei aufzuteilen, wenn jedes Elternteil nur mindestens 2 Monate nimmt, ist zu beobachten, dass der weitaus größte Teil der Männer nur maximal 2 Monate nimmt, die Frauen meistens 12 Monate.

Wird der Elternurlaub von Vater und Mutter gleichzeitig in Vollzeit genommen, ist das ebenfalls in Richtung Geschlechtergleichstellung kontraproduktiv. Mangelndes Engagement des Vaters im Haushalt und bei der Kindererziehung resultiert nämlich nur zu einem Teil aus zu wenig Motivation seitens des Mannes. Mindestens genauso hinderlich ist eine „gatekeeper“-Funktion der Mutter, d.h. sie zieht die Aufgaben an sich und ver-

hindert, dass er seinen eigenen Weg bei der Kinderbetreuung finden kann. Nimmt er sich Elternurlaub und sie geht parallel arbeiten, ist das eine einmalige Chance. Nehmen die Partner parallel Vollzeit Elternurlaub, verfestigen sich dadurch nur die eingeübten Rollen.

Während der Konferenz wurde an mehreren Stellen das neue isländische Modell gelobt, das hier für Männer und Frauen jeweils 3 Monate reserviert hat, die nicht parallel genommen werden dürfen.

Warum wurde das luxemburgische Modell anlässlich der Konferenz in Luxemburg an diesen Stellen nicht erwähnt? Immerhin sind es in Luxemburg doch 6 Monate, die nur für den Vater reserviert sind! Stattdessen wurde nur kurz die Flexibilisierung des Elternurlaubs in Luxemburg hervorgehoben.

Schaut man sich das neue Gesetz aber an, geht es genau in die entgegengesetzte Richtung. Vorher durfte der Elternurlaub von Vater und Mutter nicht parallel in Vollzeit genommen werden, wie die Experten es auch anraten. Die Flexibilisierung bedeutet, dass er jetzt auch parallel genommen werden darf.

Weiterhin ergibt sich durch einige zusätzliche Optionen im neuen Gesetz (z.B. einen Tag Elternurlaub pro Woche auf 2 Jahre verteilt zu nehmen) eine Veränderung. Väter werden weniger häufig 6 Monate ununterbrochen Elternurlaub nehmen. Die Experten haben aber gerade eine Auszeit an einem Stück, nur für den Vater reserviert, empfohlen. Nur dadurch ist (scheint?) gewährleistet, dass der Vater die Verantwortung bei der Kinderbetreuung übernimmt.

Für die **Förderung männlichen Engagements in der Hausarbeit:**

- die Schaffung statistischer Grundlagen und Massnahmen der Öffentlichkeits- und Bildungsarbeit mit dem Ziel, Umfang und reale Bedeutung der Hausarbeit realistisch zu kommunizieren.
- Kampagnen- und Informationsarbeit, um Rollenstereotypen bezüglich Hausarbeit in Lehrmitteln, Werbung und Medien entgegen zu wirken.
- Projekte zur Förderung der Verhandlungskompetenz von Paaren (im Zusammenhang mit der häuslichen Aufgabenteilung).

Luxemburg, 18. Oktober 2016

¹ Die Europäische Union «bekämpft soziale Ausgrenzung und Diskriminierungen und fördert soziale Gerechtigkeit und sozialen Schutz, die Gleichstellung von Frauen und Männern, die Solidarität zwischen den Generationen und den Schutz der Rechte des Kindes.»

² siehe Europe 2020 Integrated Guidelines for the economic and employment policies of the Member States, Guideline 7: Increasing labour market participation and reducing structural unemployment. <http://ec.europa.eu/eu2020/pdf/Brochure%20Integrated%20Guidelines.pdf>

Was steht also im Mittelpunkt der jetzigen Politik? Die Förderung der Gleichstellung von Mann und Frau, also auch das Engagement des Vaters in Haushalt und Kindererziehung zu fordern und zu unterstützen, oder die Gesetze auf die Belange der Wirtschaft zuzuschneiden?

Mag es auch keine „Genfer Konvention“ sein. Die Luxemburger Erklärung enthält vernünftige, auf Expertenwissen basierende Forderungen, die auf dem Weg zu mehr Gleichstellung nicht unberücksichtigt bleiben dürfen.

Berthold Heltemes

Soziologe, Väterprojekt "Aktiv Vater sein von Anfang an", Kursleiter Geburtsvorbereitung und Mitarbeiter der IL

32 | baby info Januar - März 2017

Januar - März 2017 | baby info 33

Je suis l'heureuse maman d'un enfant extraordinaire

Certes, ce que toutes les mères disent à propos de leur enfant, c'est qu'il est beau, fin, intelligent. Mon enfant est né au début des années '70.

C'était mon deuxième accouchement.

Je vis depuis 40 ans un enfer surmonté d'une très grande culpabilité. Les soi-disant bons médecins penseurs m'avaient très mal guidée et informée. Je ne connaissais pas la réalité intersexe, ni de près ni de loin. Donc intersexe, mon enfant a dû subir des chirurgies innommables pour une mère. Il est né avec un testicule, un ovaire, une cavité vaginale très étroite, et un clitoris plus gros que la norme (mais qui a décidé de cette norme?).

Dès son jeune âge, j'ai dû l'éduquer dans le rôle attribué par sa réassignation sexuelle: en fille. Les médecins m'ont dit de ne jamais lui dire, car cela aurait compromis son éducation, son identification au système binaire.

Quelle supercherie! J'ai dû introduire, sous les recommandations du médecin, un dilatateur dans la petite cavité vaginale de mon enfant. Imaginez-vous donc à ma place, à la place d'une mère qui voit son enfant souffrir à cause des soi-disant soins pour son bien?! De plus, il ne s'est jamais senti comme une fille. Rendu à l'âge adulte, il est maintenant sous hormonothérapie, a subi d'autres chirurgies pour être un homme. Mon enfant a choisi son propre sexe, mais je souligne que si j'avais été bien informée dès le départ, j'aurais su le soutenir dans sa belle différence... Je suis convaincue qu'il aurait simplement vécu très heureux dans son corps intact et n'aurait jamais eu à subir d'autres chirurgies de réassignation.

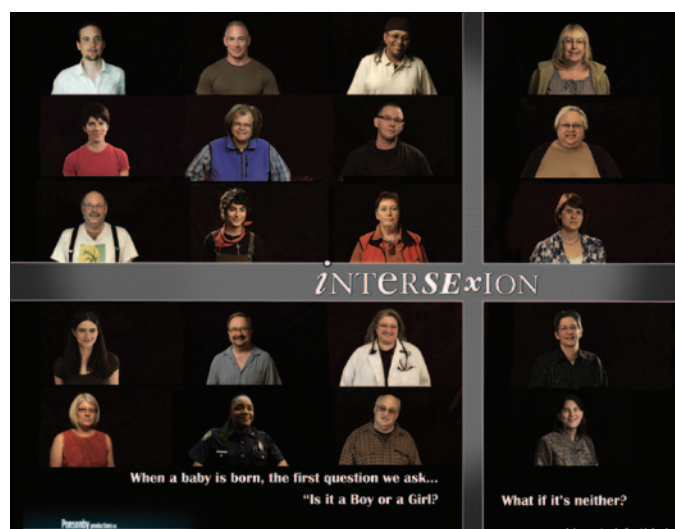
De plus, ce qui m'attriste, c'est qu'il me pardonne le fait que moi, je n'étais pas bien informée. Nous sommes maintenant en 2014 et

Recension autour de ce sujet // Buchbesprechung zum Thema S. 43 "Jill ist anders"

non en 1973! Aujourd'hui, je me tiens debout face à la dictature des médias et des médecins. Bravo mon fils, et à vous tous, personnes intersexes de la planète. Vous êtes beaux et belles, je vous aime.

Un cœur de maman

Lu sur <https://lesbebespigeons.wordpress.com/>



OSTEOPATHIE PRAXIS
FRANK HÖCHST

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

www.kinderosteopathie.lu

oder

Facebook: Osteopathie Praxis Frank Höchst

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

consultations de qualité en bébé-portage au Luxembourg



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



SAVE THE DATE

Journées intersexes: Santé, Education et Droits humains

Intersex - Tagung: Gesundheit, Erziehung und Menschenrechte

ABBAYE DE NEUMÜNSTER - 28, RUE MÜNSTER - L-2160 LUXEMBOURG

Les 20 et 21 mars 2017, à l'Abbaye de Neumünster

Toutes les manifestations se dérouleront en présence et avec les témoignages de **Daniela Truffer** experte par expérience, formatrice, membre fondatrice de l'ONG internationale StopIGM.org, Suisse et de **Kris Günther**, expert par expérience, formateur, membre fondateur de l'Organisation Internationale des Intersexes OII-Europe, Belgique.

Lundi 20 mars 2017

18h30: Ciné-débat autour du film **Intersexion** (VO Anglais, ST Français)

Un documentaire non conventionnel et très touchant sur la vie des personnes intersex dans un monde masculin ou féminin, suivi d'un débat.

Entrée gratuite.

Mardi 21 mars 2017

9h - 12h: **Intersexes, santé et protection des droits – briser le tabou**

Le but de la matinée est d'une part d'informer les professionnel.le.xs de la santé, du domaine social, de l'enfance et des droits de l'enfant sur la situation des personnes intersexuées, de fournir des comparaisons avec d'autres pays et, d'autre part d'élaborer pour le Luxembourg des lignes directrices pour les professions de santé garantissant le respect de l'intégrité physique des enfants et adultes intersexu.e.xs conformément aux recommandations internationales.

Langue: français - Entrée gratuite. Matinée ouverte à toute personne intéressée.

Inscription souhaitée auprès de tgluxembourg@gmail.com

14h - 17h: **Intersex und Schule – Brechen eines Tabus**

Weiterbildung für in allen Luxemburger Schulen tätiges Lehrpersonal, Educateurs/trices gradué.e.s, Schulpsycholog_innen, Heilpädagog_innen und weitere in diesen Schulen tätige Professionelle wie auch sonstige Interessierte innerhalb und außerhalb des Erziehungssystems.

Sprache: Deutsch - Eintritt kostenlos.

Für Schulpersonal: prioritaire Fortbildung. Einschreibung beim IFEN.

Für alle anderen Interessierten ist die Anmeldung erwünscht unter: tgluxembourg@gmail.com

La nouvelle loi sur le congé parental

La nouvelle loi est entrée en vigueur le 1^{er} décembre. Voici les informations pour tous ceux/ celles qui posent une demande après le 1^{er} décembre. Pour ceux/celles qui ont déjà introduit leur demande et n'ont pas encore entamé leur congé parental des mesures transitoires existent. (Voir encadré)

Mesures transitoires

Les parents ayant choisi un congé parental de six mois à plein temps ou de douze mois à temps partiel:

- peuvent opter pour la nouvelle indemnisation par lettre recommandée avec accusé de réception auprès de la Caisse. Ceci est seulement intéressant pour ceux qui gagnent plus que le taux horaire du salaire social minimum et qui ont un revenu supérieur à l'indemnité du « vieux » congé parental de 1.778 Euros.
- peuvent renoncer au congé parental demandé et introduire une nouvelle demande en accord avec l'employeur pour choisir les nouvelles formes, s'ils remplissent les conditions. Dans ces cas, le respect des délais est présumé rempli. Si l'employeur refuse ce nouveau congé parental, l'ancienne demande est rétablie de plein droit. La nouvelle demande doit arriver à la caisse.

Conditions requises pour toutes les formes

- Avoir un contrat d'apprentissage ou un ou plusieurs contrats de travail totalisant au moins **dix heures de travail par semaine**. La durée de travail est celle énoncée dans le contrat de travail. S'il y a eu changement dans l'année précédant le congé parental la moyenne de travail de l'année précédant la demande est calculée.
- Travailler depuis au moins un an dans la même entreprise (ou travail libéral) au moment du début du congé parental. (Exception: changement d'employeur et accord du nouvel employeur). Le contrat de travail doit couvrir toute la durée du congé parental.
- Être affilié à la sécurité sociale luxembourgeoise au moment de la naissance ou de l'accueil du ou des enfants à adopter.
- Être affilié à la sécurité sociale luxembourgeoise sans interruption pendant au moins douze mois continus précédant immédiatement le début du congé parental en tant que salarié(e) ou en profession libérale. La continuité est garantie si le/les interruption(s) ne dépassent pas sept jours. La continuité reste acquise si par suite de cession, fusion ou transfert, le transfert est fait sans interruption.
- Élever l'enfant dans son foyer.
- S'adonner principalement à l'éducation de l'enfant et n'exercer aucune activité professionnelle pendant la durée du congé parental à temps plein ou n'exercer qu'une activité professionnelle réduite en fonction du congé parental choisi.

Formes du congé parental qui ne nécessitent pas l'accord de l'employeur

Chaque parent remplissant les conditions requises a droit sur demande à un congé parental de quatre ou six mois par enfant. La demande pour un congé parental ne peut pas être refusée, sauf si la demande n'a pas été faite dans les formes et délais prévus.

Formes du congé parental qui nécessitent l'accord de l'employeur

Avoir un contrat de travail égal à la durée normale dans l'établissement

1. Un congé parental à temps partiel de huit ou de douze mois. Dans ce cas, l'activité professionnelle doit être réduite de la moitié de la durée de travail prestée avant le congé parental.
2. Un congé parental fractionné avec réduction de la durée de travail à raison de vingt pourcent par semaine pendant une période de vingt mois;
3. Un congé parental fractionné sur quatre périodes d'un mois pendant une période maximale de vingt mois.

Pour les formes 2 et 3 un plan de congé parental déterminant les périodes de congé parental effectives est arrêté et signé d'un commun accord par l'employeur et le parent endéans un délai de quatre semaines à dater de la demande du parent. Cet accord s'étend sur toute la période du congé parental arrêté. Des modifications éventuelles, à approuver d'un commun accord entre le parent et l'employeur, ne sont possibles que pour des aménagements d'horaires ou de mois de calendrier.

Si l'employeur refuse l'octroi du congé parental sous une de ces formes, il doit en informer le parent bénéficiaire par lettre recommandée avec avis de réception au plus tard dans les deux semaines de la demande et inviter le parent à un entretien endéans un délai de deux semaines à partir de cette notification. Dans le cadre de cet entretien, l'employeur doit motiver sa décision et proposer au parent par écrit une forme alternative de congé parental ou un plan de congé parental différent par rapport à celui demandé par le parent. Si deux semaines après cet entretien les deux parties n'arrêtent et ne signent aucun plan de congé parental, le parent a droit au congé parental suivant son choix de six mois ou de quatre mois à plein temps.

La durée de travail ne peut pas changer entre le dépôt de la demande et le début du congé parental.

Avoir un contrat de travail, dont la durée de travail est égale ou supérieure à la moitié de la durée normale de travail.

1. Un congé parental à temps partiel de huit ou de douze mois. Dans ce cas, l'activité professionnelle doit **être réduite de la moitié de la durée de travail presté avant le congé parental**.
- NB** La condition du temps de travail pour ces différentes formes doit être remplie lors de la demande du congé et lors du début du congé parental et le temps de travail ne peut pas changer entre le dépôt de la demande et le début du congé parental.

Montant

L'indemnité horaire calculée pour un mois entier ne saurait être inférieure au salaire social minimum horaire ni supérieure à cinq tiers du salaire social minimum horaire. Les chiffres dans le tableau ci-joint s'appliquent au congé parental à plein temps.

Moyenne des heures prestées avant le CP	Limite inférieure	Limite supérieure
40	1.922,96 €	3.204,93 €
30	1.442,22 €	2.403,70 €
20	961,48 €	1.602,46 €
10	480,74 €	801,23 €

Calculateur pour connaître le revenu brut pendant le congé parental:
www.cae.public.lu/fr/conge-parental/calculateur--revenu-nouveau-conge-parental-.html

L'indemnité est calculée sur la base du revenu professionnel, défini au titre de l'assurance pension relatif aux affiliations en cours au début du congé parental. Le montant de l'indemnité correspond au revenu professionnel mensuel moyen réalisé au cours des douze mois de calendrier précédant le début du congé parental. Les modifications de revenus intervenues après le début du congé parental impliqueront le recalcul de l'indemnité.

Pour pouvoir prétendre au paiement de l'indemnité, le parent doit présenter une demande écrite à la Caisse accompagnée, le cas échéant, du plan de congé parental. La demande présentée par le parent salarié doit être dûment certifiée par l'employeur et remise à la Caisse au plus tard dans la quinzaine de la notification de la demande à l'employeur. Les parents doivent fournir avec leur formulaire de demande toutes les informations requises.

L'indemnité, qui est un revenu de remplacement, est soumise aux charges fiscales et sociales, comme le revenu sur base duquel elle est calculée, mais exempte des cotisations pour l'indemnité pécuniaire de maladie ainsi que des cotisations en matière d'assurance accident et d'allocations familiales. La part patronale des cotisations sociales est à charge de la Caisse.

L'indemnité de congé parental peut être cédée, mise en gage ou saisie comme des rémunérations de travail.

L'indemnité n'est pas prise en compte jusqu'à concurrence de trente pour cent de son montant pour le calcul du revenu minimum garanti.

Pendant la durée du congé parental à plein temps, le paiement de l'indemnité est continué en cas de survenance d'une maladie pour

autant que les autres conditions restent remplies. Le droit à l'indemnité pécuniaire de maladie et, pour les salariés, également le droit à la continuation de la rémunération est suspendu.

Pour le parent bénéficiaire d'un congé parental à temps partiel, le droit à l'indemnité pécuniaire de maladie ou à la continuation de la rémunération est maintenu pour la durée de travail restante.

L'indemnité est versée à la fin de chaque mois pour lequel elle est due, à condition que la demande et les autres pièces justificatives aient été introduites dans le délai prescrit. En cas de présentation tardive de la demande ou des autres pièces justificatives requises, elle est versée dès que l'instruction du dossier par la Caisse est terminée.

Les banques peuvent proposer sur demande à leur client la suspension du remboursement d'un crédit immobilier pendant la durée d'un congé parental, à condition qu'il s'agisse d'un crédit immobilier contracté à des fins d'habitation personnelle. Les conditions d'octroi et les modalités pratiques du régime de la suspension sont fixées individuellement par les banques en fonction de la situation particulière du client.

Modalités

- L'un des parents doit prendre son congé parental consécutivement au congé de maternité (ou d'accueil) sous peine de la perte de son droit. Le droit de l'autre parent au congé parental reste acquis tant que le/les enfant(s) n'ont pas atteint l'âge de six ans. (douze ans en cas d'adoption)
- Le congé parental qui n'est pas pris par l'un des parents n'est pas transférable à l'autre.
- Le parent qui est seul avec son (ses) enfant(s) ne doit pas forcément prendre le congé parental consécutivement au congé de maternité. ►



- En cas d'accouchement/adoption multiple, le droit au congé parental est ouvert pour chacun des enfants.
- Si les deux parents demandent le congé parental simultanément pour la même période, ils indiquent dans leur demande qui prend le premier et qui prend le deuxième. A défaut d'accord la demande du parent dont le nom est le premier dans l'alphabet aura le premier congé parental.
- Si seulement un parent a droit au congé parental (parce que l'autre parent ne travaille pas) il a le choix entre le premier et le deuxième congé parental.
- Pendant la durée du congé parental plein temps, le contrat de travail est suspendu intégralement. Pendant la durée du congé parental à temps partiel ou les périodes du congé parental fractionné, le contrat de travail est suspendu partiellement ou proportionnellement. **Pendant le contrat d'apprentissage, la durée de la formation professionnelle de base, ainsi que celle de la formation professionnelle initiale** se prolongent en fonction du congé parental accordé.
- L'employeur est tenu de conserver l'emploi ou en cas d'impossibilité, un emploi similaire correspondant aux qualifications et assorti d'une rémunération au moins équivalente.
- La durée du congé parental est prise en compte dans la détermination de l'ancienneté. Le (la) salarié(e) conserve tous les avantages acquis avant le début du congé.

- Le congé parental ne donne pas droit au congé annuel légal de récréation. **Le congé annuel** non encore pris au début est reporté selon les délais légaux.
- Les salarié(e)s en congé parental ont droit à l'accès aux mesures de **formation, réunions de service**, organisées ou offertes par l'employeur. Les détails peuvent être fixés d'un commun accord dans un avenant au contrat de travail à signer au plus tard un mois avant le début du congé. Ceci ne peut pas avoir pour but ou pour effet la participation du salarié(e) au travail normal et courant de l'entreprise, ni à l'exécution de surcroits de travail. La violation de cette disposition donne droit à des dommages-intérêts au profit du salarié(e). Le/la salarié(e) peut dénoncer unilatéralement cet avenant. La dénonciation ne donnera lieu à aucune sanction ni civile, ni pénale et ne constituera pas un motif de licenciement.
- La période du congé parental est prise en compte comme période de stage pour l'indemnité pécuniaire de maternité, pour l'indemnité de chômage et un nouveau congé parental.
- Dès que le début du congé parental peut être déterminé sur base des pièces justificatives fournies, la Caisse notifie au parent la décision d'octroi de l'indemnité et la période pour laquelle celle-ci est accordée. En même temps, elle en informe utilement le ou les employeurs du parent salarié.
- A partir de la notification de la décision d'octroi de l'indemnité pour la période déterminée, le choix du congé parental est définitif et **le parent ne peut plus renoncer au congé parental**.
- Le/la salarié(e) qui reprend son activité initiale à l'issue du congé parental a droit à un entretien avec l'employeur ayant pour objet de demander l'aménagement de son horaire et/ou de son rythme de travail pendant une période déterminée ne pouvant pas dépasser la durée d'une année à compter de la date fixée pour le retour au travail. L'employeur examine sa demande et y répond en tenant compte de son propre besoin et de ceux du salarié. En cas de rejet de la demande faite par le/la salarié(e), l'employeur est tenu de motiver son rejet. La violation du droit à un entretien ou de la motivation du rejet donne droit à des dommages-intérêts au profit du salarié(e), à fixer par le tribunal du travail.

Explications supplémentaires :

- Dans le cas d'un salarié lié par un contrat à durée indéterminée comportant une clause d'essai, le droit au congé parental ne peut prendre effet et le congé ne peut être demandé qu'**après l'expiration de la période d'essai**.
- Le congé parental entamé prend fin si une des conditions requises n'est plus remplie (p.ex déménagement en dehors de l'UE, cessation du contrat de travail au Luxembourg).
- En cas d'une reprise du travail (ou d'un changement d'employeur) sans raison économique, **toutes indemnités reçues doivent être remboursées** à la CNPF. Si l'employeur a été changé pour des raisons économiques, l'indemnité est arrêtée à partir de la reprise de travail.
- Le/la salarié(e) **qui souhaite ne pas reprendre son travail** est tenu(e) d'informer l'employeur, ceci ne peut se faire que le premier jour après le dernier jour du congé parental : La période de préavis est à respecter ou la résiliation doit se faire d'un commun accord. La non-reprise du travail sans excuse constitue un motif de résiliation du contrat avec effet immédiat pour faute grave par l'employeur.
- En cas de **grossesse ou d'accueil d'un enfant pendant le congé parental** donnant droit, pour le même parent, au congé de maternité ou d'accueil, celui-ci interrompt le congé parental. La fraction du congé parental restant à courir est rattachée au nouveau congé de maternité. Le nouveau congé parental consécutif au congé de maternité auquel pourra prétendre l'un des parents est alors reporté de plein droit jusqu'au terme de la fraction du congé parental rattachée au congé de maternité et doit être pris consécutivement à celle-ci.
- En cas de **décès de l'enfant**, ou d'une demande d'**adoption qui n'aboutit pas**, le bénéficiaire réintègre son emploi au plus tard un mois après la date de décès ou le rejet de la demande d'adoption. Lorsque l'employeur a procédé au remplacement du bénéficiaire

pendant la durée du congé parental, celui-ci a droit, dans la même entreprise, à une priorité d'affectation à tout emploi similaire vacant correspondant à ses qualifications et assorti d'un salaire au moins équivalent. En cas d'impossibilité de pouvoir occuper un tel emploi, le congé parental est prolongé sans pouvoir dépasser son terme initial.

- En cas de décès de la mère avant l'expiration du congé de maternité ou en cas de décès du parent bénéficiaire du congé parental avant l'expiration de celui-ci, l'autre parent peut prendre son congé parental consécutivement au décès, après en avoir dûment informé l'employeur.

Formalités

Premier congé parental consécutif au congé de maternité

Le parent salarié qui entend exercer son droit au congé parental consécutif au congé de maternité (ou d'accueil) doit envoyer sa demande par lettre recommandée avec avis de réception **deux mois avant le début du congé de maternité**. Le parent adoptant doit notifier sa demande avant le début du congé d'accueil. L'employeur(se) ne peut pas refuser le congé parental consécutif au congé de maternité (ou d'accueil) sauf si la demande n'a pas été faite dans les formes et délais prévus.

Le parent qui exerce une activité indépendante adresse sa demande à la Caisse en respectant les mêmes délais, il/elle certifie le début de son congé parental moyennant déclaration sur l'honneur jointe à sa demande à la Caisse.

La naissance dûment certifiée par l'officier de l'état civil doit être déclarée à la Caisse dans les jours suivant la déclaration à l'Etat civil de la commune de naissance. En cas d'allaitement, la prolongation du congé de maternité doit être communiquée à la Caisse avant la septième semaine suivant l'accouchement. Dans le cas contraire, le parent concerné en informe la Caisse par écrit dans le même délai.

Deuxième congé parental

Le parent salarié qui prend le deuxième congé parental doit envoyer sa demande par lettre recommandée avec avis de réception au moins quatre mois avant le début de son congé parental à son employeur. L'employeur(se) ne peut pas refuser le congé parental sauf si la demande n'a pas été faite dans les formes et délais prévus. Le parent qui exerce une activité indépendante adresse sa demande à la Caisse en respectant les mêmes délais, il/elle certifie le début de son congé parental moyennant déclaration sur l'honneur jointe à sa demande à la Caisse.

Le début du deuxième congé parental doit se situer avant la date du sixième, respectivement du douzième anniversaire de l'enfant (enfant adopté sans congé d'accueil).

A partir du dernier jour du délai pour la demande de congé parental le/la salarié(e) est protégé(e) contre le licenciement. (Exception : faute grave du salarié/de la salariée).

L'employeur(se) peut exceptionnellement exiger le report à une date ultérieure pour les raisons suivantes :

- Lorsque l'organisation du travail est gravement perturbée par le fait qu'une proportion significative d'un département, d'une entreprise ou d'une administration demande le congé parental en même temps.
- Lorsque le remplacement de la personne ne peut pas être organisé à cause de la spécificité de son travail ou d'une pénurie en personnel qualifié.
- Lorsque le salarié est un cadre supérieur qui participe à la direction de l'entreprise.
- Lorsqu'il s'agit d'un travail saisonnier et que la demande de congé se situe dans une période de travail.
- Lorsque l'entreprise a moins de 15 salarié(e)s (employé(e)s et ouvriers/ières ensemble).

Aucun report n'est justifié :

- Si la présence permanente d'un parent, attestée par certificat médical, auprès de l'enfant est indispensable pour soins ou assistance lors d'une maladie ou d'un accident grave.



© Françoise Schutz-Zeimes

- Si un certificat délivré par l'autorité scolaire compétente atteste des problèmes scolaires ou des troubles de comportement nécessitant l'assistance ou l'intervention du parent.

Le report n'est plus possible après que l'employeur(se) ait donné son accord ou s'il/ elle n'a pas répondu dans les 4 semaines.

Pour un(e) salarié(e) ayant plusieurs employeurs(ses), le report n'est pas possible en cas de désaccord entre les employeurs (employeuses).

En cas de report, l'employeur(se) doit proposer au (à la) salarié(e), dans un mois, une nouvelle date pour le congé parental, qui ne peut pas se situer plus de 2 mois après la date du début du congé sollicité, sauf demande expresse de celui-ci/celle-ci.

Pour un travail saisonnier, le congé peut être reporté à la fin de la saison. Une entreprise avec moins de 15 salarié(e)s a un délai de report de 6 mois.

La délégation du personnel doit être informée par l'employeur/se de chaque report d'un congé. Le/la salarié(e) concerné(e), la délégation du personnel, un syndicat représentatif ou le/la délégué(e) à l'égalité peuvent saisir l'Inspection du Travail et des Mines (ITM), s'ils/elles estiment que le motif du report n'est pas justifié. Le directeur de l'Inspection du Travail et des Mines ou son délégué peut prévenir ou apaiser les divergences.

Si aucun accord n'est trouvé dans la huitaine sur la validité du motif du report, l'une des parties peut demander, par simple requête, au président de la juridiction du travail, qui statue d'urgence et comme en matière sommaire, les parties entendues ou dûment convoquées, de prononcer la nullité du report et d'ordonner le droit au congé parental dans le délai choisi. Cette décision est susceptible d'appel.

Maryse Arendt

consultante en lactation IBCLC, directrice de l'Initiativ Liewensufank

CAE Caisse pour l'Avenir des Enfants (Zukunftskeess)
Téléphone +352 47 71 53-1 de 8h à 11h30 et de 13h30 à 16h
34, av. de la Porte Neuve - L-2227 Luxembourg
Ouvert sans interruption de 7h45 à 15h30

ITM Inspection du Travail et des Mines Agence Luxembourg
http://www.itm.lu
(+352) 247 - 76100 du lundi au vendredi d2 8h30-12h00 et de 13h30-16h30

Für das Leben stark machen – nicht hart!

In diesem Beitrag gehe ich davon aus, dass viele Umgangsweisen, die wir mit unseren Kindern an den Tag legen, von Phantasien, Wünschen und Ängsten getragen sind. Nicht immer ist dies hilfreich, wenn wir Kindern begegnen möchten. Allzu oft steckt darin die Idee, dass Kinder formbar sind und somit Eltern die Last tragen, wenn das Kind von gesellschaftlichen Normen abweicht. Ich plädiere dafür, dass nicht versucht werden soll, Kinder „abzuhärten“, sondern ihre Ressourcen gestärkt werden sollen, um die Herausforderungen des Lebens zu meistern.

Vom imaginären zum realen Kind

Spätestens in der Schwangerschaft, manchmal schon ab dem ersten Kinderwunsch, tritt das „imaginäre Kind“ ins Leben seiner werdenden Eltern. Diese haben Phantasien, Wünsche und Ängste, die sie auf ihr noch ungeborenes Kind projizieren. Sie malen sich aus, wie das Leben mit dem Kind sein wird, welche Charaktereigenschaften es haben wird, was es wohl beruhigen wird, welche Talente es haben wird, usw. Dieses imaginäre Kind trägt wesentlich dazu bei, dass Eltern sich auf ihre Rolle vorbereiten können und hilft auch in den ersten Minuten, Stunden und Tagen, eine Bindung zu dem dann realen Baby aufzubauen. Wesentlich ist, dass mit der Geburt des realen Babys das imaginäre Kind in den Hintergrund treten kann und darf. Es wird immer da sein, gespeist durch die eigenen Kindheitserfahrungen der Eltern, durch Wünsche und Ängste, aber im besten Fall macht es Platz für die Begegnung mit dem realen Kind. Bleibt dieser Schritt vom imaginären zum realen Kind aus, so können die elterlichen Projektionen die kindliche Entwicklung blockieren – zu hoch sind oft die Erwartungen an das Kind, Wünsche und Träume der Eltern weichen häufig erheblich von den Interessen des Kindes ab.

„Wir sollen unsere Kinder nicht als kleine Kopien unseres Selbst oder gar als Erweiterungen unseres Ichs betrachten, sondern als einzigartige Menschen mit unterschiedlichem Temperament, unterschiedlichen Gefühlen, Wünschen und Träumen.“ (Faber & Mazlish 2015, S. 162)

Die Idee der „tabula rasa“

Historisch betrachtet gab es in der Psychologie und Pädagogik einst die Idee, dass das Kind wie ein „unbeschriebenes Blatt“ (tabula rasa) sei und dann durch die Eindrücke und Erfahrungen nach und nach „beschrieben“ oder „geformt“ werden würde. Das impliziert die Idee der Machbarkeit. Es folgten unzählige Abhandlungen, was denn nicht alles auf welche Art und Weise aus den Kindern gemacht werden kann und sollte. Heute ist diese Vorstellung wissenschaftlich überholt – eigentlich. In der Erziehungspraxis finden sich immer noch verschiedene Formen der Manipulation wieder. Damit meine ich nun nicht die Idee der Sozialisation (z.B. dass wir mit Kindern am Tisch essen oder ihnen vorleben, höflich oder hilfsbereit zu sein), sondern das Eingreifen von Erwachsenen, wenn Kinder sich anders verhalten als gewünscht. Das kann z.B. der Satz „Heul nicht immer rum“ sein, den ein Elternteil ausspricht, der sich immer ein mutiges, taffes Kind gewünscht hat oder „bleib doch mal eine Minute ruhig sitzen“, wenn die Idee vorherrschte, dass das Kind besonders ruhig oder zurückhaltend werden wird. Kindern, denen so begegnet wird, erfahren, dass sie sich nicht entfalten können, sondern geformt, bzw. in Rollen gedrängt werden. Ihnen wird vermittelt, dass sie so, wie sie sind, nicht gut sind und, dass jemand anderes als sie am besten weiß, wie sie sein sollten und wie sie so werden können. Die Selbstentwicklung des Kindes wird so behindert, es kann sich kein gesunder Selbstwert aufbauen.

Gefühle nicht negieren

Der Aufbau eines gesunden Selbstwertgefühls ist ein wesentlicher Entwicklungsbaustein. Menschen, die sich selbst wertschätzen, die sich ihrer selbst bewusst sind, können die größeren und kleineren Schwierigkeiten und Herausforderungen, die einem das Leben stellt, zumeist gut bewältigen. Dafür ist es wichtig, dass Kinder mit sich und ihren Gefühlen in Kontakt sein können und dürfen. Erwachsene können

dabei Kinder unterstützen, indem sie Äußerungen der Kinder ernst nehmen und je nach Alter des Kindes helfen, Worte für ihr Empfinden zu finden. Damit das stattfinden kann, ist es wesentlich, dass Gefühle nicht negiert oder beschwichtigt werden – z.B. mit alt bekannten Sätzen wie „Steh auf, es ist doch nichts passiert“ oder „Ist doch nicht schlimm, dass Peter nun deine Schaufel hat“. Für ein Kind, das gefallen ist, ist etwas passiert, selbst wenn es körperlich unversehrt ist. Es hatte sich vielleicht auf ein Spiel gefreut, wollte rasch hinlaufen und wurde durch den Sturz nun daran gehindert oder es hatte sich eine Aufgabe gestellt, wollte unbedingt auf einer Stange balancieren und bekommt durch einen Sturz die Rückmeldung, dass es diese Tätigkeit noch üben muss oder die Aufgabe, die es sich gestellt hat, noch zu schwierig ist. Das kann frustrieren, ängstigen oder wütend machen. Auf alle Fälle ist dem Empfinden des Kindes nach nicht „nichts passiert“. Die Mitteilung und sein Erleben passen nicht zusammen. So auch in dem Beispiel mit der Sandschaufel. Für ein Kind ist es vielleicht „schlimm“, dass nun ein anderes Kind mit seinen Sachen spielt, selbst wenn es, von außen betrachtet, die Schaufel gerade nicht gebraucht hat. Kommt ein Kind häufiger in solche Situationen, kann das dazu führen, dass es anfängt, an sich und seinen Gefühlen zu zweifeln.

Abhärten versus stärken

In diese Schiene passt auch die Idee, dass Kinder für die Zukunft abgehärtet werden müssten. Gerade Eltern, deren Kind besonders sensibel ist, werden häufig damit konfrontiert, dass ihr Kind es einmal schwer haben wird, wenn es immer behütet werden würde, wenn immer auf seine Bedürfnisse eingegangen wird. Wie bereits aufgezeigt, sind solche Überlegungen von der Idee der „tabula rasa“ getragen: Eltern könnten aus ihrem sensiblen Kind ja ein taffes Kind machen, wenn sie es nur richtig angehen würden.

Oftmals stecken hinter solchen Aussagen auch vermeintlicher gesellschaftlicher Konsens, wie Mädchen oder Jungen zu sein haben. Neben dem „persönlichen“ imaginären Kind gibt es auch so etwas, was ich „gesellschaftliches imaginäres Kind“ nennen möchte: weit verbreitete Übereinkünfte, wie Kinder zu sein haben. Passt ein Kind nicht in dieses Bild, so werden oft die Eltern dafür verantwortlich gemacht, nicht alles getan zu haben, damit das Kind den Normen entspricht. Leider wird es oftmals immer noch als von der Norm abweichend angesehen, wenn nicht alle Jungen mutig, stark und abenteuerlustig sind und nicht alle Mädchen ordnungsliebend, ruhig und angepasst. Versuchen verunsicherte Eltern nun, z.B. durch Beschwichtigungen oder das Negieren von Gefühlen ihr Kind zu manipulieren, damit es eben nicht weint, wenn ein anderes Kind mit seiner Schaufel spielt oder wenn es gefallen ist, teilen sie ihr Kind jedes Mal mit „So wie du bist, bist du nicht gut“. Kinder übernehmen dies in ihr Selbstbild und ihr Selbstwertgefühl sinkt. Es verliert durch das Negieren seiner Gefühle nicht nur den Kontakt zu sich und seinem Empfinden, sondern es wird auch systematisch geschwächt und in eine Rolle gedrängt. Auf alle Fälle wird es so nicht gestärkt, um mit den Herausforderungen des Lebens zurechtzukommen. Das eigentliche Ziel wird nicht nur verfehlt, sondern es wird genau das Gegenteil dessen erreicht, was beabsichtigt war.

Kinder sollten für das Leben stark und nicht hart gemacht werden. Sie sollen mit sich und ihren Gefühlen in Kontakt stehen und lernen mit Emotionen umzugehen. Das hilft ihnen im Leben weiter. Für das Leben hart machen führt nicht dazu, dass Kinder lernen, mit Herausforderungen umzugehen. Kinder hart machen bedeutet vielfach, sie stumpf zu machen, sie taub zu machen für ihre Gefühlslagen. Somit können sie auch nicht empathisch sein. Das Leben sollte nicht als Kampf gesehen werden, für den Kinder abgehärtet sein müssen.

Starke Kinder – sichere Bindung und starke Gefühle

Von der ersten Minute an geht ein Baby mit seinen Bezugspersonen Bindungen ein. Eine Bindung kann, vereinfacht gesagt, sicher, unsicher oder ambivalent sein. Menschen sind fähig, zu mehreren Personen unterschiedliche Bindungen einzugehen. Bindung ist etwas, das wächst – und zwar ein Leben lang. In tausenden kleinen Momenten wird die Bindungserfahrung geprüft, angepasst und vertieft. Bindung

ist nicht statisch, auch eine sichere Bindung muss immer wieder gefestigt, also durch Beziehungserfahrungen bestätigt werden. Eine sichere Bindung ist für ein Baby oder später auch für ein Kind eine Vertrauensbasis – ein Urvertrauen, ein Gefühl, dass die Welt gut ist.

Ist eine sichere Bindung keine Einschränkung für das Kind? Ist es dann nicht vielleicht überbehütet oder verwöhnt?

Die Angst vor Überbehütung (Stichwort Helikopter-Eltern) und Verwöhnung (Stichwort Tyrann) ist gegenwärtig vermehrt zu spüren. Um nicht zu weit abzuschweifen, kommentiere ich das in diesem Beitrag nicht weiter. Sichere Bindung hat damit jedoch nichts zu tun. Ein Kind, das sich sicher sein kann, geliebt zu werden und immer zu den Eltern kommen zu können, egal was geschehen ist, wird die Welt für sich entdecken. Es wird selbstbewusst Erkundungstouren machen (die mit zunehmendem Alter länger und weiter ausfallen), Dinge ausprobieren wollen und nach und nach selbstständig werden. Bindung und Neugierverhalten sind eng verknüpft. Auch wenn es zunächst abwegig klingt: eine anfangs enge Bindung führt zu Selbstständigkeit. Kinder, die früh auf sich alleine gestellt waren, deren Bedürfnisse (nicht Wünsche!) nicht umgehend befriedigt wurden, sind Menschen, die oftmals unsicher sind und die sich nicht trauen, ihre Eltern aus den Augen zu lassen. Es fehlt das Vertrauen, dass die Eltern immer für sie da sind, es besteht die Angst, dass, wenn es sie einmal loslässt, es nicht mehr zu ihnen kommen kann. Sicher gebundene, bedingungslos geliebte Kinder können loslassen und wiederkehren. Sie haben erfahren, dass sie in ihren Kompetenzen und Gefühlen ernst genommen werden. Kinder, die sich sicher sind, dass sie ihre Gefühle zum Ausdruck bringen dürfen, ohne dafür beschämt oder bestraft zu werden, lassen diesen oftmals sehr energisch ihren Lauf. Sie schreien, toben, weinen – weil sie:

1. erfahren haben, dass es ihnen hilft, um mit den Gefühlen umgehen zu können
2. wissen, dass sie mit ihren Gefühlen angenommen werden
3. nach der heilenden Wirkung des Ausdrucks wieder positiv in die Zukunft blicken können.

Das stärkt die Kinder, weil sie erfahren, dass sie ihren Gefühlen vertrauen können, dass es normal ist, unterschiedlichste Gefühle zu verspüren und sie es selbst in der Hand haben, ein Gefühl auch wieder loszulassen – das stärkt das Selbstbewusstsein und den Selbstwert eines Kindes. Kinder, die ihren Gefühlen und Fähigkeiten vertrauen können, können oftmals Risiken besser abwägen, wissen, wann sie sich Hilfe holen möchten und wie sie diese dann auch bekommen. Sie sind neuen Situationen gegenüber meist aufgeschlossener. Sie haben häufig keine große Angst davor, zu scheitern, weil sie wissen, dass auch nach dem Ärger oder der Wut, wenn etwas nicht auf Anhieb funktioniert, ein neuer Versuch gestartet werden kann. Selbstbewusste Kinder stellen sich Aufgaben, die sie versuchen, zu bewältigen. Sie verfügen über einen hohen Grad an Eigenmotivation. So können sie dem Leben und seinen Herausforderungen positiv gestimmt begegnen.

STÄRKEN SIE DIE RESSOURCEN IHRES KINDES!

Julia Strohmer

Pädagogin - www.erziehungsfragen.lu


ERZIEHUNGSFRAGEN
individuelle Elternbildung und Fachvorträge

Literatur

Faber, Adele & Mazlish, Elaine (2015). So sag ich's meinem Kind. Wie Kinder Regeln fürs Leben lernen. München: Oberstebrink.



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/bibliothek



// Les livres recommandés sont disponibles dans notre bibliothèque.

L'emprunt est gratuit pour nos membres (envoi national),
les non-membres payent 3€/livre.

www.liewensufank.lu/fr/autres-offres/bibliotheque/



Intimes naissances

Juliette et Cécile Collonge,
édition La Plage mai 2008, 447 pages
ISBN: 978-2842211851



Tout d'abord, il est important d'indiquer que ce livre n'incite personne à accoucher absolument à la maison.

Pour commencer, il s'agit d'un beau livre, magnifiquement bien écrit et très utile si l'on souhaite accoucher chez soi, mais aussi pour comprendre l'accouchement physiologique même si l'on compte accoucher en structure. Il s'adresse aussi aux professionnels "ouverts d'esprit" et curieux d'en savoir plus sur les accouchements à domicile.

Au travers de la 1ère partie de cet ouvrage, ce sont des couples qui témoignent de leur accouchement à domicile et nous font rentrer dans leur intimité, avec quelques photos à l'appui. Les couples parlent à coeur ouvert, ce qui fait de ces témoignages des trésors inestimables d'amour et de confiance dans le corps des femmes.

Dans la 2ème partie, ce sont des professionnels en France et à l'étranger (sages-femmes, doulas, médecin, sociologue...) qui témoignent avec conviction de leurs recherches ou de leur expérience en ce qui concerne l'accouchement à domicile, la douleur et l'accompagnement du couple lors de cet événement.

Ainsi cet ouvrage soulève la problématique de l'accouchement surmédicalisé tout en évoquant les conditions pour un accouchement à domicile (qui exclut les grossesses à risques). D'ailleurs les témoignages des professionnels éclairent de manière très intéressante ce besoin de lien, de relation, d'intimité

et de simplicité que les femmes nécessitent lors de leurs accouchements.

En effet, ce livre est riche en exemples, expériences et parcours si différents les uns des autres et pourtant si nourrissants pour les lectrices et lecteurs à la recherche de témoignages authentiques autour de la naissance et d'informations correctes sur le déroulement d'un accouchement respecté dans toutes ses dimensions.

Tous ces récits de naissances écrits par des femmes, des hommes, des sages-femmes, doulas et gynécologue donnent l'impression d'être dans la pièce avec eux. Ils relatent leurs peurs, joies et font partager leur expérience et leur vision de cet événement. On en revient imprégné par l'ambiance d'un accouchement physiologique.

C'est ainsi que ce livre offre un panel d'expériences pour nous ouvrir l'esprit à tout ce qu'il est possible de rencontrer lors d'un accouchement et qui nous montre bien à quel point cette expérience est singulière et ne saurait être uniformisée.

Enfin, émotions et émerveillements garantis devant les témoignages, ainsi qu'une conscience renouvelée face aux explications des professionnels.

Je tiens encore à mentionner que ce livre est imprimé en papier recyclé, ce qui n'est pas négligeable vu la taille.

Marta Lage Meireles

© Illustrationen: de.freepik.com

Oh la la Giraffala

Vanessa Staudt, ATELIER KANNERBUCH
Sarl, März 2016, 240 Seiten,
ISBN: 978-99959-882-2-7



Di risegrouss Giraff Penelope huet hiere laangen Hals héich an d'Wolléke gestreckt. Sou kritt si mol net mat, dass de klengen Igel Fränz ënnen um Buedem steet, a si bewonnert. De Fränz wenscht sech, d'Penelope kennen ze léieren an och sou héich ze sinn.

Dëst ass d'Geschichte vun der "Giraffala", e Buch, wat mech uffanks wéineg iwwerzeegt huet, mat sengen einfach gehaltenen a plakativen Illustratiounen. An Owes hunn ech et, zesumme mat mengem Bouf vu bal 4 Joer, duerchgekuckt an him et viergelies. Hie war ganz begeeschtert vum

Buch, a wollt et och eng ganz Woch laang, all Owes op e neits, erzielt kréien. Soumat géiff ech hei am Numm vu mengem Bouf soen, dass d'Buch ganz gudden Uklang bei sengem Publikum fënd an och gäre gekuckt gëtt. Nom Buch "Ech si kee béise Wollef" (och dat kritt an eiser Bibliothék ze léinen), wat 2007 eraus koum, ass dëst dat 2. Buch vum Vanessa Staudt. D'ass ëmmer rem flott, Lëtzebuergesch Kannerbicher z'entdecken, déi net nëmmen an eiser Sprooch sinn, mä och hei entstaane sinn.

Yasmine Banzer-Schmit

Jill ist anders

Ursula Rosen,
Salmo Verlag 2015, 44 Seiten
ISBN: 978-3-9812206-8-1



Dieses Kinderbuch zur Intersexualität richtet sich an Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter. Es gibt inzwischen einiges an Literatur zum Thema Intersexualität, aber diese Bücher sind meist für Erwachsene geschrieben. Jill ist die Hauptperson und passt nicht in das Schema der zwei Geschlechter. Dieses Buch richtet den Fokus nur teilweise auf die Intersexualität des Kindes Jill, sondern hebt hauptsächlich die Tatsache hervor, dass Kinder verschieden sind und dass es gerade die Vielfalt ist, die unser Leben bereichert. Jills Mama beantwortet die Frage, ob Jill ein Mädchen oder ein Junge ist, mit einfachen Worten, gut verständlich für Kinder.

Die Diskussionen, die sich am nächsten Tag in der Kindergruppe entwickeln, nachdem die anderen Kinder zu Hause über Jill berichtet haben, eröffnen die Möglichkeit, in einfachen Worten verständlich zu erklären, was Intersexualität bedeutet. Und auch gleich mit einer ganzen Reihe von Vorurteilen und geschlechtsspezifischen Zuordnungen (rosa-blau; Jungen oder Mädchenspielzeug)

aufzuräumen. Sogar so komplexe Konzepte wie Zwitter und Hermaphrodit werden kindgerecht aufbereitet.

Die schönen Illustrationen beleben die Lektüre zusätzlich. Ein insgesamt lesenswertes Buch für alle Kinder, auch wenn kein intersexuelles Kind in ihrer Gruppe ist.

Kinder sind sehr offen und mit der Tatsache, dass manche Menschen, die nicht eindeutig dem einen oder dem anderen Geschlecht zuzuordnen sind, scheinen sie keine Probleme zu haben, berichtet die Autorin aus ihrer Erfahrung. Sie reagieren erstaunt und wissbegierig. Dieses empfehlenswerte Büchlein vermittelt Offenheit, Toleranz und Akzeptanz der Vielfalt.

Zusätzlich zu diesem Buch sind noch ausführliche Handreichungen für Erzieher und Grundschullehrer mit Sachinformationen zum Thema Intersexualität, didaktischen und methodischen Überlegungen als kostenloses Download hier zu finden: www.kinderbuch-intersexualitaet.de. Dort findet man auch den Link zum Verlag zwecks Bestellung des Buches.

Maryse Arendt



Neues aus der Wissenschaft

Fehler bei der Bestimmung des Schwangerschaftsalters per Ultraschall

Die Autoren dieser Publikation halten fest, dass die Schwangerschaftsdauer individuell sehr stark variieren kann und deshalb eine genaue Vorhersage des „Geburts termins“ grundsätzlich nicht möglich ist. Sie erklären, dass die Festlegung des Schwangerschaftsalters mittels Ultraschall auf Berechnungen beruht, die aufgrund natürlicher und individueller Einflüsse sowie technischer und subjektiver Mess- Ungenauigkeiten stark fehlerbehaftet sind.

In der klinischen Praxis hat sich für den Medianwert der wahrscheinlichen Schwangerschaftsdauer der irreführende Begriff „errechneter Geburtstermin“ etabliert. Dauert die individuelle Schwangerschaft länger als dieser „Termin“, wird mit umgangssprachlichen Begriffen wie „drei Tage drüber“ oder „Übertragung“ bewusst oder unbewusst eine scheinbare Pathologie herbeigeführt, die in den meisten Fällen gar nicht vorliegt.

Der „voraussichtliche Geburtstermin nach letzter Periode“ sowie der „voraussichtliche Geburtstermin nach Ultraschall“ nennen zwei scheinbar eindeutige Termine. Tatsächlich aber sind beide Daten nur extrapolierte Werte mit hoher Unsicherheit, die auf der Basis einer kalendarischen bzw. sonografischen Bestimmung des Schwangerschaftsalters hochgerechnet werden. Die Autoren weisen darauf hin, dass in einer ganzen Reihe von Publikationen Einflüsse auf die Größe des Ungeborenen bzw. die Schwangerschaftsdauer festgestellt wurden, diese aber nicht in die aktuellen Berechnungen einfließen.

Bei der Bestimmung des kalendarischen Fetalalters müssten also zusätzlich mehrere Einflussfaktoren berücksichtigt werden:

- etwa 1 bis 2 Tage für die Schwankungsbreite der Zeit zwischen Ovulation und Konzeption,
- Abweichungen der individuellen Zykluslänge von der per Definition festgelegten Spanne von 28 Tagen
- eine natürliche Schwankungsbreite der Schwangerschaftsdauer (Tragzeit), die in Studien mit -23 Tage bis +17 Tage angegeben wird.

Das Programm eines Ultraschallgeräts berücksichtigt dies nicht.

Weiterhin kommt es beim Festlegen der Messwerte aus dem Ultraschallbild zu Abweichungen, die einen Einfluss auf die Ermittlung des voraussichtlichen Geburtstermins haben. Hier wurden unter anderem Folgende genannt: toleranzbehaftete Zeitmessung des Echsignals, relative Messfehler, lagebedingte Kompression des Kopfes oder des Bauches, Genauigkeit der Marker-Platzierung.

Diverse Autoren geben zum Beispiel für eine Scheitel-Steiß-Länge (SSL) bei 16 mm eine Spanne von ± 5 Tagen, bei 32 mm von ± 6 Tagen an.

Die oben erwähnte, natürliche Schwankungsbreite nichtpathologischer Schwangerschaften von etwa fünf bis sechs Wochen wird ausdrücklich vom Ultraschallgerät nicht berücksichtigt, selbst wenn der Konzeptionstermin genau ermittelt werden konnte. Hinzu kommt noch, dass infolge einer Reihe von Einflussfaktoren die „normale“ Schwangerschaftsdauer beziehungsweise die Größen und Gewichtsverhältnisse eines „Normalbabys“ individuell stark schwanken.

Die Autoren schlussfolgern, dass „Geburts termin-Berechnungen“ stets nur statistische Schätzungen sind und dass, selbst mit modernen Ultraschallgeräten, eine genaue Terminvorhersage nicht geleistet werden kann.

Eine Geburtseinleitung sollte nicht ausschließlich aufgrund des Erreichens eines Schwangerschaftsalters erfolgen, sondern immer mit anderen Parametern, die Rückschlüsse auf die individuelle placentare Funktion erlauben, abgeglichen werden.

Fehler bei der sonografischen Bestimmung des Schwangerschaftsalters
Wieland U, Sven Hildebrandt S
FRAUENARZT 57 (2016) Nr 9,844-850

L'implication précoce du père et le comportement de l'enfant

Il s'agit d'une analyse prospective portant sur la cohorte dite « du millenium » au Royaume-Uni, constituée d'enfants nés au début des années 2000. L'objectif des chercheuses était d'évaluer l'association entre l'implication du père dans les soins à l'enfant (père et mère résidant ensemble) et les comportements de l'enfant à 3, 5 et 7 ans. Les effets sur les garçons et les filles ont été analysés séparément. L'étude portait sur plus de 18.500 familles.

Les parents impliqués dans l'étude ont dû décrire leurs attitudes et leur engagement dans les soins de l'enfant. L'implication du père fut enregistrée à 9 mois, 3 et 5 ans.

Les comportements des enfants ont été évalués selon 4 types de difficultés: difficulté émotionnelle, difficulté de comportement, difficulté d'attention et difficulté dans la relation avec d'autres enfants. Un score résumant 5 caractéristiques positives a également été établi: « prend en considération les sentiments d'autrui », « est prompt à partager avec les autres », « propose son aide quand quelqu'un se blesse », « se montre gentil envers les enfants plus jeunes », « est souvent volontaire pour aider les autres ».

L'implication du père est évaluée à partir des indicateurs suivants:

- des soins (alimentation, changement de couches, attention au bébé) et des activités (lire un livre, jouer, sortie, activités créatrices)
- de ses convictions de parentage (p. ex. Les bébés ont besoin d'être stimulés pour bien se développer, parler même à un jeune bébé est important, câliner un bébé est très important, les enfants ont besoin que leur père soit aussi engagé dans leur éducation que l'est leur mère.)
- de la fréquence des activités avec l'enfant
- de la division des tâches entre la mère et le père.

À l'âge de 3 et 5 ans les chercheuses ont mesuré une plus forte implication du père dans les jeux et les préparations pour la nuit lorsque l'enfant était un garçon.

Dans cette large étude prospective faite auprès de parents vivant en couple au Royaume-Uni, il apparaît que les croyances du père à 9 mois et la fréquence des jeux créatifs à 5 ans soient associées avec un bas risque pour l'enfant d'avoir des difficultés comportementales, chez les filles comme chez les garçons.

L'implication de la mère avait un effet positif à tout âge sur le comportement positif de l'enfant. Les chercheuses ont déterminés que leur recherche confirme d'autres études d'observation qui ont montré une relation entre le maternage et le comportement empathique et pro-social de l'enfant et une relation entre le paternage de qualité et la faculté de gérer des émotions négatives et un risque moindre d'externaliser des problèmes.

Ces résultats suggèrent que la qualité des soins paternels plus encore que leur fréquence ou le partage de la routine des soins aux enfants, soit associée à des risques moindres de problèmes de comportements de leur enfant. Ce fait avait déjà été démontré par d'autres études de cohortes notamment britanniques et australiennes.

Les chercheuses expliquent que l'effet du partage des soins n'a pas pu être mesuré parce que les soins qui ne sont pas donnés par le père, sont alors donnés pour la mère.

Les chercheuses recommandent d'améliorer le soutien et la formation des nouveaux pères en mettant un accent sur la qualité du parentage.

Remarques de l'Initiativ Liewensufank: Les enfants de cette étude sont nés avant la mise en œuvre du congé parental en Grande-Bretagne en (congé parental partagé d'une durée de 52 semaines, rémunéré pendant 39 semaines). Il serait donc intéressant de lire dans moins de dix ans une étude similaire faite sur un échantillon né après avril 2015 avec deux groupes qui diffèrent dans la prise du congé parental par le père.

Early Father Involvement and Subsequent Child Behaviour at Ages 3, 5 and 7 Years: Prospective Analysis of the UK Millennium Cohort Study.
Kroll ME, Carson C, Redshaw M., Quigley MA
PLOS One September 21, 2016

Stress mindert die Fruchtbarkeit.

In dieser Studie wurde der Zusammenhang zwischen einer Selbsteinschätzung des Stresslevels und der Fruchtbarkeit untersucht.

Die 400 teilnehmenden Frauen schätzten täglich den erlebten Stress auf einer Skala von 1- bis 4 ein (niedrig-hoch). Außerdem führten die Frauen ein Tagebuch, worin sie ihre Lebensweise dokumentierten, ihren Menstruationskalender führten, Verhütung und sexuellen Verkehr notierten. Dies geschah über 20 Zyklen oder bis eine Schwangerschaft eintrat. 139 Frauen wurden schwanger. Während der Follikelphase war die Empfängnisfähigkeit um 46% herabgesetzt, wenn der Stresslevel um den Eisprungzeitraum um einen Skalenpunkt erhöht war. Der gleiche Trend zeigte sich auch, allerdings in weniger ausgeprägter Form, in der Zeit vor dem Eisprung. In der Gelbkörperphase war mehr Stress mit einer höheren Empfängniswahrscheinlichkeit assoziiert.

Diese Forschungsergebnisse belegen, dass Frauen, welche eine Schwangerschaft planen, zum Einsatz von Techniken des Stressmanagements ermuntert werden sollen.

The impact of periconceptional maternal stress on fecundability.
Akhter S, Marcus M, Kerber RA, Kong M, Taylor KC.
Ann Epidemiol. 2016 Oct;26(10):710-716.e7.
Ann Epidemiol. 2016 Oct;26(10):710-716.e7.

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. 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. L'envoi se fera par la poste (jusqu'à épuisement du stock).

28 Joer "baby info"!

1986 gouf d'Initiativ Liewensufank (IL) gegrënnt. Relativ séier ass et kloer gewiescht, dass d' IL eng wichteg Informatiounsquell fir Schwangerer an Elteren wéilt a misst sinn. De beschte Wee heifir war en Infoblat, a Form vun enger klenger Broschüre. Se war zesummesat aus Beiträg virun allem vun de Grënnerfraen, Berichter vun internationalen Konferenzen a Fortbildungen, wou se deel geholl hunn, an Zouschrëften vu Lieser/innen. Déi Texter goufen deemools nach op enger Schreifmaschinn getippt, de Layout zesummegepecht an dann an der Dréckerei zesumme gefouert. Se goufen un eis Memberen verdeelt oder verschéckt. Vun Ufank un koumen 4 Ausgabe pro Joer eraus. Mat der Zäit hu sech méi Leit um Artikel schreiwen bedeelegt an et konnten och alt Baitreeg aus aneren Publikatiounen aus dem Ausland iwwerholl ginn.

Och de Layout huet sech iwwer di Joren ëmmer rëm weider entwéckelt entsprechend de Kompetenzen vun de Mataarbechter/innen an den technesche Méiglechkeeten. D'Schwéierpunkten, wat den Inhalt betrifft, sinn deemools wéi haut op d'Zieler vun der IL ausgerichtet, wat Schwangerschaft a Gebuert, d'Stellen, d'Liewe mat Puppelcher a klénge Kanner an allgemeng Themen, déi sech aus dem Familjeliewen erginn. Sou entsteet en interessanten Mix aus informativen a kriteschen Baitreeg, déi eng gutt Informatiounsquelle fir Mammen a Pappen duerstellt.



Eischt "Info" 1988



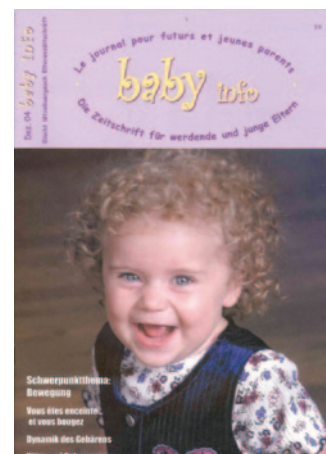
Zwou Ausgaben vu 1991



Layout 1992



Layout 2000



Layout 2001



Layout 2005-2015



Fragen an unsere Baby Hotline

"Mein Elternurlaub ist bald zu Ende und ich werde wieder Vollzeit arbeiten gehen. Muss ich jetzt abstillen?"

Abstillen ist nicht notwendig, da Stillen und Berufstätigkeit miteinander vereinbar sind. Mit 9 Monaten ist Ihr Kind schon an die Beikost gewohnt und kann in der Crèche mit den anderen Kindern mitessen. In dem Alter ist Abpumpen normalerweise nicht mehr notwendig und es reicht, wenn Sie Ihr Kind morgens und abends stillen. Laut Gesetz haben Sie ausserdem Anrecht auf Stillpausen und zwar 2 mal 45 Minuten für einen Arbeitstag von 8 Stunden. Die meisten stillenden Mütter fangen daher morgens später an und fahren abends früher nach Hause. Für den Antrag bei Ihrem Arbeitgeber brauchen Sie die Bescheinigung Ihres Arztes, dass Sie noch stillen.

Eliane Streit,
Initiativ
Liewensufank

Falls Sie Fragen oder Unsicherheiten haben zum Thema Stillen, dann zögern Sie nicht uns anzurufen: 36 05 98

Schicken Sie uns Ihre Fragen an berodung@liewensufank.lu oder auf Facebook unter "babyhotlineliwensufank"

Foto-Aktioun "Stellen ass natierlech"

Iwwer eis Facebook Säit hate mir de 25.10 en Opruff gemaach

MAAcht MAT bei eiser grousser Foto-Aktioun "Stellen ass natierlech"

Déi Gewënner, déi ze gesi ware beim Stellen (doheem, dobaussen, an der Famill,...) konnte wielen tëschent 3 Entréestickete (Wäert 21€) fir den "Top Kids / Top Baby" oder engem Bong fir -20€ fir e vun eise Couren/Berodungen!

Demnächst kann een déi eng oder aner Foto um Cover vun eiser Elterenzäitschrëft "baby info" gesinn.

Villmools Merci all deenen, déi matgemaach hunn, an soumat derzou bäidroen, dass d'Bild vun enger Fra déi stëllt, als eppes ganz Natierlech a Normales ugesi gëtt!



Comes Kim



Schutz Françoise



Schiltz Kim



Demuth Corinne

7. BIO-NEST-BÖRSE

für Bio-Kinderkleider
und Holzspielzeug

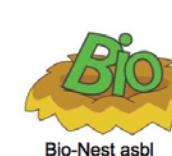
**am Samstag
25. März 2017
10:00 bis 15:00 Uhr**

**auf dem Demeterhof Kass-Haff
in Rollingen/Mersch**

Für Verpflegung für alle und
Aktivitäten für Kinder ist gesorgt!



© Dirk Schröder, Springer / PIXELIO



Bio-Nest asbl



© S. Holschlaeger / PIXELIO

7^e BOURSE «BIO-NEST»

de vêtements d'enfants bio
et de jouets en bois

**Samedi
le 25 mars 2017
de 10:00 à 15:00 heures**

**à la ferme Demeter «Kass-Haff»
à Rollingen/Mersch**

Ravitaillement et
activités pour enfants!

Sind Ihre Kinder zu groß für

- ihre Bio-Kleider?
- ihr Holzspielzeug?

Profitieren Sie, um bei Ihnen Platz zu schaffen:

- Geben Sie uns Bio-Kinderkleider und Holzspielzeug in Kommission
- Wir verkaufen die Artikel für Sie
- Sie erhalten 70%* vom Verkaufspreis Ihrer verkauften Ware

Wie kommen Ihre Artikel zu uns?

Kontaktieren Sie uns bis
spätestens am 25. Februar 2017!

Informieren Sie sich unter:

www.bio-nest.lu

oder/ou boerse@bio-nest.lu



/BioNest.lu

Vos enfants sont-ils trop grands pour

- leurs vêtements bio?
- leurs jouets en bois?

Profitez-en pour faire de la place chez vous:

- Donnez-nous en commission vos vêtements d'enfants bio et vos jouets en bois
- Nous vendons vos articles pour vous
- Vous recevrez 70%* du prix de vente de vos articles vendus

Comment nous faire parvenir vos articles?

Veuillez nous contacter jusqu'au
25 février 2017 au plus tard!

Informez-vous:

Blick in die Welt // Vue sur le monde

Still- und Wickelbank

Diese interessante Initiative stammt aus Kroatien, wo es jetzt die erste Still- und Wickelbank gibt. Dies setzt ein positives Zeichen! Nachahmung erwünscht!



Aus eise Couren

"Hei eng Foto vum Chrëschtbam, deen ech mat mengen 3 Spillgruppen zu Bieles gemat hunn dëst Joer."

Tatjana Bausch, Coursleederin fir de KiKnaKnäzel



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: Reka Imprimerie

Inserate: Monique Schreurs

Titelfoto: Ivette Ivens .com

Icons: flaticon.com

Jahresabonnement (4 Hefte):

Inland: 10€ (+ 5€ Versand)

EU: 10€ (+ 10€ Versand)

Sonstiges Ausland: 10€

(+ 18€ Versand)

Einzelheft: Gratis,
Nachbestellung: 3€ (+ 1,40€ Versand)

Nächste Ausgabe:
erscheint Ende Dezember

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

Vous voulez devenir membre?

En tant que membre vous profitez des avantages suivants:

- Informations régulières sur nos activités
- un **baby info** envoyé gratuitement dès parution 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 02.08.2002.

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 Zusendung für das vierteljährlich erscheinende **baby info** sofort nach Erscheinung
- Gratis Ausleihen der Bücher aus unserer Bibliothek
- Preisreduzierung bei unseren Angeboten

Durch Ihre Überweisung erklären Sie sich damit einverstanden, dass wir Ihre Personangaben in unsere Computerdatei aufnehmen gemäß dem Gesetz vom 02.08.2002.

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!

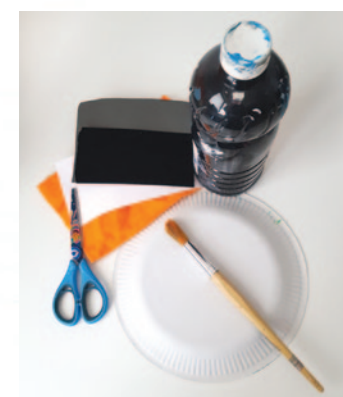
Der Vorstand der Initiativ Liewensufank



Pinguin

Sie benötigen:

- 1 Pappteller
- Schwarze Farbe
- Papierreste in schwarz, weiß und orange
- Pinsel
- Schere
- Kleber



Und so geht's....:

Pappteller auf der Rückseite schwarz anmalen. Trocknen lassen.

Seitlich rechts und links Flügel umklappen dann den oberen Teil etwas einschlagen.

Aus dem schwarzen Papier 2 kleine Kreise (Pupille) und aus dem Weißen 2 etwas größere Kreise (Auge) ausschneiden. Den Schnabel und die Füße wie auf der Abbildung aus dem orangenen Papier schneiden.

Alle Teile festkleben und fertig ist der Pinguin.



Tatjana Bausch

KiKnaKnäzel Kursleiterin und "Kunst am schwangeren Bauch"



Noch mehr Bastelideen gibt es in unserem KiKnaKnäzel Kurs in Beles

Geschenkgutschein - Bon cadeau

Das besondere Geschenk für werdende Eltern - Un cadeau unique pour les futurs parents

**LASSEN SIE SICH UND IHREM BABY ETWAS BESONDERES SCHENKEN:
LAISSEZ-VOUS OFFRIR UN CADEAU UNIQUE POUR VOUS ET VOTRE BÉBÉ:**

ein Angebot der // UNE OFFRE DE L'Initiativ Liewensufank

- ein Kurs // un cours
- ein Stillabo // un abo allaitement
- ein Tragetuch // une écharpe de portage
- eine persönliche Beratung // une consultation face à face
- ein Betrag Ihrer Wahl zur freien Verfügung (gebunden an unsere Angebote) // un montant au choix à votre disposition (lié à nos offres)



INITIATIV LIEWENSUFANK
DEBUT DE LA VIE - BEGINNING OF LIFE

Unsere Kursangebote

Weitere Infos und Anmeldungen unter 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

In der Schwangerschaft // Pendant la grossesse



Geburtsvorbereitung

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

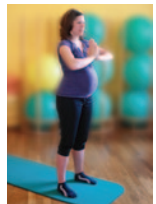
Préparation à l'accouchement et à la parentalité (FR)
à Itzig en janvier, mai et septembre



Schwangerengym.

- **HypnoBirthing** (L/DE/FR/ENG) in Itzig ab Januar und März in Beles und Betzdorf entsprechend der Nachfrage

- **Schwangerengymnastik** in Itzig ab Februar in Düdelingen und Grosbous entsprechend der Nachfrage



Yoga für Schwangere

- **Yoga für Schwangere** in Itzig ab Januar
- **Haptonomie** (FR) à Itzig sur rendez-vous

- **Stillvorbereitungskurs für Schwangere** (L/DE) **NEU** ▶ in Itzig entsprechend der Nachfrage

Nach der Geburt // Après la naissance



Rückbildungsgym.

- **Rückbildungsgymnastik** in Itzig ab Februar in Grosbous, Düdelingen, Betzdorf entsprechend der Nachfrage



Yoga n. d. Geburt

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

Für Eltern und Babys // Parents et bébés



Baby massage

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

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

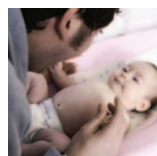
Babymassage (ENG 1-6 months)
in Itzig on demand



PEKiP

- **PEKiP** (2-12 Monate) in Itzig und Betzdorf ab Februar
- **Pikler® SpielRaum** (3-24 Monate) in Düdelingen, Echternach und Grosbous ab Februar

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 Januar und April

- **Baby- und Kleinkindschwimmen** (6 M.-4 J.) in Mersch, Betzdorf, Schifflingen und Niederanven ab Januar und April



KiKnaKnätzl

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

- **KiKnaKnätzl** (1-4 Jahre) in Beles ab Februar



Kindermassage

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

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

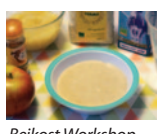


Bewegung und Spiel

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

- **Kannertreff** (2-4 Jahre) in Grosbous ab Januar

Vorträge und Workshops für Eltern



Beikost Workshop

- **Erfahrungsraum für Eltern** in Itzig und Grosbous entsprechend der Nachfrage

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



1. Hilfe Crash-Kurs

- **Beikost - Workshop - Complementary food** ▶ in Itzig on the 17th of January in English in Itzig am 14. Februar auf LU/DE

- **Richtig reagieren in Notfällen**
Crash-Kurs Erste Hilfe am Kind in Itzig am 11.02.2017 in Grosbous entsprechend der Nachfrage

Réagir face aux urgences pédiatriques
à Itzig selon la demande

- **"Stoffwändelwelt"**
Workshop "Stoffwindeln" am 25.03
"Windeltreff" in Itzig, am 06.01, 03.02, 03.03.2017 Anmeldung per SMS: 621 727 094

Für trauernde Eltern

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

Weitere Infos unter 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

// Plus d'infos sur 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

▶ Workshop "complementary food"

In Itzig, on tuesday morning, the 17th of January

This workshop will take approx. 2 hours and point out the current recommendations concerning complementary food and tries to respond to all your personal questions. It offers a great possibility to extend your know-how and provides concrete examples for the preparation of complementary food.

- Feeding the infant in the second half of its first year
- Taste imprinting
- The right timing: how the introduction of the complementary food works best
- Complementary food dishes: ingredients, preparation and storage

Duration: approx. 2 hours. For Parents & Babies, 20€ (Non-members do pay 23€). The course is limited to 10 participants. Registration:

www.liewensufank.lu



▶ Stillvorbereitungskurs für Schwangere

In Itzig

Unser Stillvorbereitungskurs für Schwangere richtet sich an Frauen/Paare, die sich für das Stillen interessieren und das Stillen gut informiert und gut vorbereitet beginnen wollen.

Alle wichtigen Informationen für einen optimalen Start beim Stillen werden in Theorie und Praxis behandelt: Vorteile des Stillens, Vorbereitung in der Schwangerschaft, der Einfluss der Geburt auf das Stillen, das Stillen in den ersten Tagen (wie oft, wie lange, die verschiedenen Positionen), eventuelle Probleme und deren Behandlung, Sinn und Unsinn von Stillhilfsmitteln, das Wochenbett in der Klinik und zu Hause, die ersten Wochen und Monate zu Hause, u.v.m. Des Weiteren kann die Kursleiterin (Laktationsberaterin IBCLC) sämtliche Fragen an Ort und Stelle beantworten und somit Unsicherheiten beseitigen.

www.liewensufank.lu



Agenda

La Leche Liga Luxembourg

Meetings // Stillgruppen // groupes d'allaitement

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

Alle Informationen und Termine // Toutes les informations et dates:

www.lalecheleague.lu
Facebook: La Leche League Luxembourg

Stellcafé

"Mesa" zu Esch - Méindes, de 9.01. & 23.01.2017 von 15:30-17:00

Dës Treffen as geduecht als zesummen kommen vun Mammen, déi niren oder sech mam Niren beschäftegen. Mir drénken eng Taass Kaffi oder Téi, iessen een Stéck Kuch an poteren iwwert eis Erfahrungen mam Niren oder Schwiereregkeeten déi, een mol sou erlieft huet. Oft geet et och dodriwwer eraus an et schwätzt een allgemeng iwwert alles, wat den Bébé betrifft.

Mir wëllen domatter erreechen, dat méi Fraen sech no der Gebuert vun hirem Kand eraus trauen an sech net doheem isoléiert mat hiren Froen an evt. Zweiwel. Énnert Gläichgesénnten versteet een sech jo besser.

Een Lokal fir d' Poussetten gëtt et och, obwuel et méi einfach ass, et hellt een Kand an der Dro Hëllef oder Dro Duch mat. (Träpen)

Et brauch een sech nët unzemellen an et ass gratis (außer dat wat een an der Mesa konsuméiert). Et kann een och just eng Kéier luussen kommen.

Mir schwätzen Lëtzebuergesch, Däitsch, Franséisch an Englesch an jiddereen ass wëllkomm.

Bei Interesse oder Froen kann een eis schreiwen iwwert: kristel.anna123@gmail.com

"Nascht" Musek & Theater - ohne Worte/ sans paroles (0-3 Joer)

CAPE Ettelbruck, THEATER DE SPIEGEL, Dönschdeg 14.02.17, 14:30 & 15:30

Eng Violonistin an eng Sängerin ennerhuelen eng musikalesch Entdeckungsrees an engem grouse ronnen an heemelegen Nascht. Si sichen d'Wäermt an d' Sécherheet vum Nascht fir hir Eeër auszebréien, vun Inten ze dreemen a wéi Villercher ze zwitscheren.

Durée: 35 min. Tarif: 12€ - 6€. Infos et réservations: www.caku.lu – Tél.: 26 81 26 81

www.cape.lu

Visites guidées parents-bébés

Casino Luxembourg

Nous proposons des visites destinées aux parents accompagnés de leurs tout jeunes enfants (0-24 mois) en porte-bébé ou en poussette. Une fois par mois, le jeudi matin à 11h00, le personnel du Casino Luxembourg est sur le qui-vive pour assister les parents dans les déplacements avec poussette à l'intérieur du bâtiment.

Possibilité de déjeuner au ca(fé)sino après la visite, des chaises bébé sont à disposition.

Visite gratuite sur présentation du billet d'entrée.

Dates: les jeudis matin à 11h00, le 26.01, 23.02 et 30.03. Langue: Fr.. Visite gratuite sur présentation du billet d'entrée. Info: Tél.: 22 50 45

www.casino-luxembourg.lu

WALDORFSCHOUL

Freed um Léieren!



Précocce | Spillschoul | Maison relais



Wo Kinder noch
Kinder sein dürfen

...où l'enfant est
encore enfant...



Sites: Luxembourg-Limpertsberg | Rollingen-Kasshaff

WALDORFSCHOUL

Freed um Léieren!



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



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

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



Fräi-öffentlech Waldorfschoul Lëtzebuerg | 45 rue de l'Avenir | L-1147 | 46 69 32 | waldorf@ecole.lu