

baby info

Eischt Elterenzäitschrëft vu Lëtzebuerg

SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

GROSSESSE ET NAISSANCE

Was ist eigentlich...

**unsere Trageberatung
& unser Workshop Tragehilfen?**

Qu'est-ce que...

**nos consultations portage et
notre atelier "Porte-bébés"?**

STILLEN

ALLAITER

Stillen - Gewusst wie

**Stillen und Beruf
erfolgreich vereinbaren**

Allaiter - savoir faire

**Concilier travail
et allaitement
avec succès**

BABYS UND KLEINKINDER

**Fördern - fordern - überfordern.
Oder bildet vielleicht doch das Leben?**



Und am Ende eines Tages sollen deine
FÜßE DRECKIG,
 dein **HAAR ZERZAUST**
 und deine **AUGEN**
LEUCHTEND sein!



Inhaltsverzeichnis // Sommaire

In Kürze // En bref 4

In eigener Sache

RAPPORT ANNUEL 2017 6

Neuerscheinung der Broschüre
 // Brochure rééditée
 "Informations sur la législation
 autour de la naissance" 10

Schwangerschaft und Geburt // Grossesse et naissance

Geburtsvorbereitungskurs 12

Préparation à l'accouchement 13

WAS IST EIGENTLICH...

unsere Trageberatung & unser
 Workshop Tragehilfen?
 Ist eine Trageberatung in der
 Schwangerschaft sinnvoll? 14

QU'EST-CE QUE...

nos consultations portage et notre
 atelier "Porte-bébés"? 16

ERFAHRUNGSBERICHT

Meng Erfahrung mam Droen 17

Stillen // Allaiter

STILLEN - GEWUSST WIE

Stillen und Beruf erfolgreich
 vereinbaren 18

ALLAITER - SAVOIR FAIRE

Concilier travail et allaitement avec
 succès 22

Extrait de la brochure "OUI, J'ALLAITE
 ENCORE!" // Auszug aus der Broschüre
 "JA, ICH STILLE NOCH!" 26

Frage an unsere "Baby Hotline" 26

Babys und Kleinkinder // Bébés et bambins

WORKSHOP

Ernährung im Beikostalter,
 Beikost selbst zubereiten 28

Aufgepickt

Brief eines Neugeborenen
 an seine Eltern 29

Familie und Leben // Famille et vie

20 Jahre „Aktive Vaterschaft - von
 Anfang an!“ 30
 Fördern – fordern – überfordern 32

Für Sie gelesen // Recensions

..... 34

Neues aus der Wissenschaft // Nouvelles scientifiques

..... 36

Allerlei // Méli-mélo

Leser-Ecke // Coin des lecteurs/trices

Blick in die Welt // Vue sur le monde

Still-Fakten 38

Leserbriefe

Gefunden im Netz 39

Unsere Kursangebote

// Nos offres de cours 40

In eigener Sache

Impressum, Infos 43

Naturwelten
 Bio & Fair

KANNER & PUPPELCHER

7, rue Auguste Charles L-1326 Luxbg-Bonnevoie



**Schlaf-
 und
 Pucksäcke**
 aus BioBaumwolle
 Wickelsysteme

**Listes de
 naissance**

**Baby- und
 Kinderkleidung**
 aus 100% BioBaumwolle



**Still- &
 Schwanger-
 schafts
 bekleidung**

Schwangerschafts- und
 Tragemäntel:
 Kälte, Wind und
 Wasserfest

komplette
Kinderzimmereinrichtungen
 Massivholz
 naturbelassen



Kinderbettwäsche
 mit vielen
 farbigen Motiven

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

BABY HOTLINE
 Tel.: 36 05 98
 Mo.-Fr. 9:00 - 11:30
 Gratis und anonym!

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

Gleich 4 neue Kurse in Itzig, Betzdorf und Beles!

Ein Kurs für jedermann, Frauen und Männer:

Body & Mind - Achtsam durch dein Leben



Im Alltag entspannen durch Atem- und Körperübungen, Achtsamkeit, sowie geführte Meditationen erlernen mit unserer Entspannungspädagogin Sylvie Philipp.

Mehr Infos zu diesem Kurs auf Seite 41.

Kurse für die Kleinen mit ihren Eltern:

Die Welt mit allen Sinnen erleben (LU/DE, 1-4 Jahre)

Unsere Sinne sind das Tor zur Welt. Bewegen, Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen.

Beim Basteln, Kochen, Musizieren, Ertasten und Spielen wird die Kreativität spielerisch angeregt.

Mehr Infos zu diesem Kurs auf Seite 40

Bewegt durch den Frühling (LU/DE, 18 Monaten - 4 Jahre)

Finde durch Bewegung einen neuen Dialog mit deinem Kind



In diesem Kurs werden wir sowohl tänzerische, spielerische Bewegung genießen, als auch die ersten Sonnenstrahlen bei Frühlings-Kräuterwanderungen.

Wir werden die gesammelten Naturschätze kreativ nutzen und uns von der Jahreszeit inspirieren lassen.

Mehr Infos zu diesem Kurs auf Seite 40

Singen, Spielen, Gestalten (LU/DE, 1-4 Jahre)

Ein abwechslungsreicher Vormittag für Eltern und Kinder in angenehmer Atmosphäre.

Wie ein roter Faden ziehen sich die folgenden Themen durch den ganzen Kurs: Singen, freies Spielen, Basteln und Gestalten mit Materialien aus der Natur, sowie wiederverwendbaren Materialien.

Mehr Infos zu diesem Kurs auf Seite 40

Bio-Nest-Börse 2018

Dieses Jahr fand die Bio-Nest-Börse am Samstag, dem 17.03.2018 statt. Es gab nicht nur Bio-Kleidung für Kinder und Erwachsene, sondern auch Tragehilfen, Kinderschuhe, Holzspielzeug, Stoffwindeln sowie Bio-Lebensmittel. Mit dem neuen Konzept einer Kinderdisco und Lesungen von Luc Marteling, sowie zahlreichen Aktivitäten für Kinder, konnten die Familien eine schöne Zeit auf dem Kass-Haff verbringen.



Neues Logo für unsere Baby Hotline

Unser Service "Baby Hotline" hat ein zeitgemäßes, zu unserem Initiativ Liewensufank-Logo passendes Image bekommen. 2017 haben unsere speziell ausgebildeten Fachfrauen 2.510 Beratungen per Telefon, Email oder Facebook gegeben.

Fragen, Ungewissheit oder Probleme in der Schwangerschaft? Mit dem Baby oder Kleinkind? Die Initiativ Liewensufank hat eine gratis Baby Hotline mit professioneller Beratung: (+352) 36 05 98



Baby Hotline
TEL.: 36 05 98

Erreichbar montags bis freitags von 9:00 - 11:30 oder per E-Mail: berodung@liewensufank.lu. Außerhalb dieser Öffnungszeiten können die Eltern jederzeit eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen. Sie werden schnellstmöglich zurückgerufen.

NOUVELLE ÉDITION

"Informations sur la législation autour de la naissance"

Disponible maintenant dans nos bureaux à Itzig! Plus d'infos voir p. 10. Version PDF sur notre site web: www.liewensufank.lu



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

Tom & Jenny

Tom&Jenny ist ein junges Familienunternehmen, das zusammen mit Hebammen und Müttern einen neuen Babybody entwickelt hat. Sie haben die Eigenschaften des idealen Babybodys identifiziert und in einem einzigartigen Produkt umgesetzt

Es gibt den Babybody ab der Grösse für Neugeborene.

Der Verkauf wird vorrangig durch den Onlineverkauf, die exklusive Zusammenarbeit mit einigen ausgewählten kleinen Läden (bisweilen noch keine in Luxemburg) und über das Angebot eines Body-Abonnements getätigt.

Man kann die "Babybasics" einfach im Abo mit drei, fünf, sieben oder zehn Bodys auf www.tomundjenny.com bestellen und bequem nach Hause schicken lassen. Das Abo kann man auf ein, zwei oder drei Jahre abschliessen.

Etwas Gutes tun kann man mit dem Kauf eines solchen Bodys auch: Passt der Body nicht mehr, kann der Kunde ihn kostenfrei zurückschicken und so an die Malteser Flüchtlingshilfe spenden.

Die Bodys sind aus 100% Biobaumwolle, Fairtrade (aus Ägypten) und GOTS (Global Organic Textile Standard) zertifiziert.

Conradin Castell und Phillippa Rotenhan suchten jahrelang nach dem perfekten Babybody – ohne Erfolg. Ihr erstes Baby hatte besonders empfindliche Haut, und litt immer wieder an Hautreizungen, der Auslöser war der Babybody. Deshalb beschlossen sie im September 2016, das Problem einfach selbst zu lösen, und gründeten gemeinsam Tom&Jenny. Beide kommen aus einer Großfamilie mit 40 Cousins und Cousinen und waren so schon von Kindesbeinen an früh mit den Themen Wickeln, Füttern und Anziehen vertraut. Die 30-jährige Phillippa machte es sogar zu ihrem Beruf. Als Hebamme hilft sie dabei, dass viele Kinder das Licht der Welt erblicken und liefert die notwendige Expertise für die Produktentwicklung der einzigartigen Tom&Jenny Babybodys.

ENCA Treffen 2018

Das diesjährige Treffen des ENCA Netzwerkes (European Network of Childbirth Associations) findet vom 27.4. bis 29.4. in Sanski Most (Bosnien-Herzegowina) statt.

Dort treffen die Vertreter der Vereine aus den verschiedenen europäischen Ländern zusammen, um sich über die Situation im Geburtsbereich der jeweiligen Länder auszutauschen. Dieses Jahr gibt es auch noch Anlass zum Feiern: Das Netzwerk darf auf 25 Jahre Aktivität zurückblicken!



En bref

Actualités

Dabei spielen natürlich auch die eigenen Kinder eine große Rolle und sorgen als Mini-Tester der Produkte für den direkten Vergleich.



Conradin Castell, Tom&Jenny GmbH - www.tomundjenny.com

IWRC 2018

Die diesjährige "International Week for Respecting Childbirth" (IWCR) steht dieses Jahr unter dem Thema "Less Interference. More Care." Wir werden auch dieses Jahr in Zusammenarbeit mit **Luxmama&ParentPrep** einen Filmabend organisieren, an dem Interessierte sich zum Thema austauschen können. Das Datum werden wir in Kürze auf unserer Facebook-Seite bekannt geben.



Der Kass-Haff erhält einen Preis

Der Kass-Haff ist ein biodynamischer und pädagogischer Betrieb, der viel mehr als nur ein "Bauernhof" ist, mit seinem Standpunkt in Rollingen/Mersch. Im Februar wurden Anja Staudenmayer und Tom Kass mit dem Preis "Hëllef fir d'Natur 2017" ausgezeichnet. Dieser belohnt die langjährige Arbeit der Familie, die diesen pädagogischen Bauernhof schuf und ihn für Schulen aber auch Privatpersonen öffentlich zugänglich gemacht hat. In den Hof integriert sind eine Waldorfschule und ein Naturata Laden, sowie eine eigene Käserei. Die Initiativ Liewensufank bietet dort aktuell Pikler Kurse ("Bewegung und Spiel" für Kleinkinder) an.



RAPPORT ANNUEL 2017

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



Fondée en 1986 par des parents et sages-femmes engagés, l'association sans but lucratif « Initiativ Liewensufank » (en français: initiative début de la vie) a pour but d'améliorer les conditions autour de la naissance par l'information et l'accompagnement des (futurs) parents et par des démarches concrètes auprès des instances compétentes et les décideurs politiques.

L'association organise une multitude de cours et groupes et assure l'information et la consultation de futurs et jeunes parents dans les différentes régions du pays. Fin décembre 2017, elle compte environ 793 adhésions à l'association (540 adhésions famille, 253 adhésions individuelles).

Le financement

L'Initiativ Liewensufank dispose d'un agrément pour la formation socio-éducative et le conseil socio-familial. A ces fins, une partie des frais de personnel (44%) et de fonctionnement pour les services de cours et de consultations sont couverts par une convention avec le Ministère de la Famille et de l'Intégration. Depuis 2017, le Ministère vient également d'accorder un budget pour le service BabyWELCOME.

Pour assurer ses activités dans le cadre de l'ONE (Office National de l'Enfance), l'association dispose d'un agrément et d'une convention avec le Ministère de l'Education Nationale et de l'Enfance.

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

D'autre part, l'association finance une large partie de ses activités par ses fonds propres : Cotisations annuelles des membres, frais d'inscription aux cours, honoraires des consultations, subsides extraordinaires, dons.

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

La direction

Au courant de l'année, Maryse Arendt et Corinne Lauterbour-Rohla, qui sont les fondatrices de l'association, ont quitté l'association pour partir à la retraite. Le moment de passage de la génération fondatrice à une nouvelle génération de salarié(e)s est toujours un moment difficile dans la vie d'une association et donne lieu à une remise en question des orientations.

La nouvelle direction est assurée par Madame Monique Fey-Sunnen, tandis que Madame Romaine Schmitz a repris le rôle de directeur administratif.

La direction est soutenue par des coordinateurs/-trices pour les différents départements de l'association.

Le service de communication

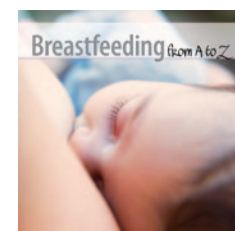
L'équipe de communication a travaillé en 2017 à la refonte du site



Internet actuel. Le lancement du nouveau site est programmé pour printemps 2018. L'importance du renouvellement et de la mise en place d'une version plus attrayante et plus facile d'accès se traduit par les statistiques de consultations qui ont baissé considérablement en 2017. (Visiteurs : 46.974/ Pages vues : 431.627).

L'Initiativ Liewensufank marque une présence régulière sur **Facebook** en publiant

régulièrement des sujets d'actualité autour de la grossesse, de la naissance, de l'allaitement et de la parentalité ainsi que des annonces de ses différents cours proposés. Le nombre d'adhérents à la page Facebook de l'Initiativ Liewensufank a augmenté de 1.600 Likes (31.12.2016) à 1.899 Likes (31.12.2017), ce qui représente une augmentation de 19%.



Le magazine pour futurs et jeunes parents « **baby info** » a été édité quatre fois avec un tirage de 1.800 exemplaires et est envoyé aux membres de l'Initiativ Liewensufank. Un réseau de distribution a été mis en place via des médecins, des pharmacies, des maternités et des magasins spécialisés.

La brochure anglaise de référence « **Breastfeeding A to Z** » a été retravaillée et rééditée avec le soutien du Ministère de la Santé.

La réédition de la brochure « **Information sur la législation autour de la naissance** » a pu être finalisée à la fin de l'année.

Aux cours de l'année un total de 12.086 brochures a été distribué sur commande.

Le **centre de documentation** a pu répondre à 25 demandes et la bibliothèque a enregistré l'emprunt de 190 livres.

L'offre de cours et consultations



Bien que l'offre de cours et de consultations dans ce domaine soit en croissance dans les maternités et dans d'autres associations, l'Initiativ Liewensufank reste le centre de référence de la périnatalité et de la petite enfance. Cette position demande une remise en question, une adaptation régulière aux nouvelles situations des familles et une gestion constante de la qualité.

L'Initiativ Liewensufank a organisé et réalisé 60 **cours prénataux** et 209 **cours après la naissance** sur les différents sites (Itzig, Grosbous, Belvaux, Dudelange et Betzdorf) et dans les salles de cours/piscines à Luxembourg, Echternach, Mersch, Rollingen, Schifflange et Hosingen, avec 2.176 participant(e)s. Pour l'ensemble des cours, l'Initiativ Liewensufank a enregistré un total de 12.522 présences pour 1.818 séances d'une durée variant d'une demi-heure à quelques heures.

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

Des **consultations de crise** et des consultations « **Marte Meo** » sont également possibles. Pendant une consultation « Marte Méo », des situations typiques entre les parents et l'enfant sont filmées et analysées par une consultante et discutées avec les parents.

Cette méthode aide les parents à trouver eux-mêmes des solutions concrètes aux problèmes éducatifs.

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



Le service de la **Baby Hotline** s'adresse aux futurs et jeunes parents qui peuvent appeler s'ils ont des questions sur la grossesse, l'accouchement, l'allaitement, le quotidien avec le bébé/enfant, la législation ou en cas de besoin

d'aide et de soutien dans des situations difficiles. La Baby Hotline, qui informe de façon gratuite et anonyme, peut être consultée en direct du lundi au vendredi de 9h00 à 11h30, ou par courriel: berodung@liewensufank.lu. En dehors des heures d'ouverture, les parents peuvent laisser un message sur le répondeur. Ils seront rappelés dès que possible.

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



Les activités d'**information, de soutien et de protection de l'allaitement** ont continué pendant toute l'année. Il s'agit d'informations intégrées aux cours et aux groupes, par consultations téléphoniques et personnelles,

qui sont possible à n'importe quel moment selon les disponibilités du service. Ainsi, les problèmes peuvent être analysés rapidement pour trouver la meilleure solution ensemble.

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

109 consultations d'allaitement avec un total de 188 heures, ont eu lieu.



Le **portage en écharpe** (102 consultations en 2017) a beaucoup d'avantages non seulement pour les bébés mais aussi pour les parents. L'Initiativ Liewensufank propose une démonstration de certaines techniques de

nouages et les règles pour bien nouer l'écharpe de portage. Il y a aussi la possibilité d'essayer d'autres porte-bébés physiologiques. Les consultations donnent également des informations supplémentaires sur le développement du bébé, la colonne vertébrale et les hanches, les besoins du nouveau-né, le choix de vêtements adaptés pour le bébé et les parents. Le portage d'enfants atteint d'une dysplasie des hanches, de bébés prématurés ou de jumeaux est abordé si besoin.

La consultation concernant les **couches lavables** porte sur les

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

En **collaboration avec un partenaire externe**, nos collaboratrices étaient sollicitées par des crèches, des maisons relais, ou des associations de parents pour des cours de premier secours aux enfants, spécialement adaptées aux besoins des parents de bébés et de jeunes enfants. Des cours de formation pour baby-sitters ont été organisés dans certaines administrations communales. Au total, 14 cours ont été co-organisés avec un partenaire externe.

Le Service Doula



La grossesse, l'accouchement et la vie avec le bébé sont souvent ressentis comme une phase de changements importants. Beaucoup de questions, manque d'assurance, épuisement et surmenage peuvent ombrager les joies avec le bébé. Il

vaut mieux demander de l'aide avant qu'une crise n'advienne. La doula va à domicile, quel que soit l'endroit au Grand-Duché. Elle écoute, répond aux questions, discute des problèmes et aide à trouver, si possible, des solutions. Elle offre un soutien émotionnel et pratique. Elle donne des conseils en cas de problèmes d'allaitement ou dans les rapports avec le bébé. Elle accompagne également dans les situations très difficiles comme une maladie, une dépression postnatale ou lors du décès d'un bébé.

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

360 consultations doula ont eu lieu. Comme les consultations ont lieu à domicile, le temps consacré aux déplacements à travers tout le pays, prend de plus en plus d'envergure. Les responsables ont pu constater que par moment (période de vacances, de fêtes) le service arrive à ses limites de capacité. Il serait dommage de devoir refuser des clients en difficulté qui ont besoin d'une prise charge rapide. L'extension des capacités du service est à discuter avec le Ministère de Famille et de l'Intégration dans les mois et les années à venir.

Le service BabyPLUS



Les premières années de vie sont capitales pour le développement d'une personne, en ce qui concerne sa santé physique et mentale, le développement de sa personnalité, ses capacités intellectuelles et ses comportements sociaux. Pour cette raison, tous les parents doivent recevoir très tôt les informations, l'accompagnement et l'aide nécessaire pour permettre un bon départ dans la vie de leur enfant et pour créer un cadre favorable pour son développement et sa santé.

Dans cet ordre d'idées, il y a dix ans, la commune de Differdange a lancé en collaboration avec l'Initiativ Liewensufank le premier service BabyPLUS sous le nom du projet-pilote « Un bon début », offrant un accompagnement professionnel aux familles au courant de la première année de vie de leur bébé.

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

Dans le cadre des services BabyPLUS des communes de Differ-

dange, Dudelange, Sanem, Bettembourg, Betzdorf, Kayl/Tétange et Mondorf-les-Bains, l'équipe multidisciplinaire, constituées de professionnels de la petite enfance de l'Initiativ Liewensufank, a assuré un accompagnement professionnel à domicile des familles dans la première année de vie de leur bébé. L'acceptation et le besoin d'un tel service se traduit par une participation de plus de 50% des familles. 1.007 visites auprès de 495 familles différentes ont eu lieu.

La direction de l'Initiativ Liewensufank a eu plusieurs échanges avec d'autres communes intéressées.

Le Service FabyPLUS



L'association est reconnue comme prestataire dans le cadre de l'ONE (Office National de l'enfance). Les femmes et mineures enceintes et/ou les familles, ayant à charge des enfants jusqu'à l'âge de 4 ans en situa-

tion éducative et relationnelle difficiles, constituent le public cible de ce service.

En tant que prestataire dans le cadre de l'ONE, l'Initiativ Liewensufank a fourni une assistance psychique, sociale et éducative à domicile à 32 familles différentes au cours de l'année. A côté des 747 visites à domicile, les membres de l'équipe ont réalisé 865 démarches au profit direct des familles accompagnées. Les trajets (+/- 1.200 déplacements) et le travail administratif (entre autres les rapports réguliers pour les instances impliquées) constitue une charge de travail non négligeable.

Service BabyWELCOME



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

refugiées.

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

Dans le cadre du projet BabyWELCOME, l'Initiativ Liewensufank a commencé à rassembler du matériel d'information sur la grossesse, l'accouchement, l'alimentation et les soins des petits enfants ainsi que sur l'allaitement dans différentes langues entre autre en farsi, arabe, somali, tamoul et tigrinya.

50 familles/femmes différentes ont eu des contacts plus ou moins réguliers avec le service. Un total de 161 visites et 159 démarches au profit direct des familles ont pu être réalisés dans les différents foyers d'accueil du pays.

En outre, 35 familles de DPI ont totalisé 102 visites dans le cadre de notre « Kleederstuff ».

Paternité active



Le but de l'Initiativ Liewensufank est de renforcer le système familial sous forme d'une unité et de soutenir les mères et les pères dans leurs compétences parentales.

Un engagement plus poussé des pères dans l'éducation des

enfants et dans les tâches familiales permet un développement

égalitaire et moins traditionnel des rôles de la mère et du père. Selon des connaissances empiriques la phase de transition vers le parentage est souvent accompagnée de conflits de couple, d'une diminution de la communication et des gestes de caresses entre les partenaires. Un partage plus égal des tâches pourrait renforcer la compréhension réciproque et prévenir une situation de surmenage de la mère.

Dans le cadre du projet « paternité active dès le début », 535 pères étaient présents aux différents cours, consultations et conférences.

Service Eidel Äerm

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

L'Initiativ Liewensufank travaille en collaboration avec d'autres associations pour parents endeuillés et a eu des échanges avec les maternités concernant la prise en charge de leurs patientes touchées par le sujet.

Kleederstuff/Service Second Hand/Prêt de matériel



Notre dépôt de vêtements et d'articles de puériculture à Differdange a pu soutenir au total 77 familles défavorisées avec des petits enfants, vivant au Luxembourg. Lors des 50 rendez-vous au cours de l'année 215 contacts ont eu lieu sur place.

Formations pour professionnels de la petite enfance

L'Initiativ Liewensufank a réalisé également différents cours de formations externes. Parmi cette offre qui s'adresse aux pharmacies, aux crèches et aux maisons relais et autres services ou professionnels de la petite enfance, il y avait un cours, organisé en collaboration avec l'association des consultantes en lactation, s'adressant aux professions de santé et de la petite enfance sur l'apport spécifique d'un physiothérapeute spécialisé dans la solution des problèmes de succion/déglutition et d'allaitement.

En 2017, l'Initiativ Liewensufank a accueilli 12 stagiaires/étudiantes et leur a fourni un aperçu sur le domaine de la formation et de l'accompagnement parental dès la grossesse.



Offres

Fréquence

Participant(e)s

Cours prénataux	60 cours; 314 dates	253 personnes; 1.727 présences
Cours et groupes postnataux/conférences	209 cours; 1504 dates	1823 personnes; 10.795 présences
Formations / stagiaires	Sur demande	14 formations /12 stagiaires
Consultations par téléphone/mail/Facebook	15 hrs/sem	2510 entretiens
Consultations personnelles	Sur RV	84 personnes; 310 consultations
Consultations Doula	Sur RV	228 personnes; 360 interventions
Consultations allaitement	Sur RV	54 personnes; 109 consultations
Consultations portage	Sur RV	141 personnes; 102 consultations
Consultations BabyPLUS	Selon RV proposé	495 familles ; 1.007 visites
Consultations FabyPLUS (ONE)	Sur RV	747 visites; 32 familles
Consultations BabyWELCOME	A la demande	161 consultations; 50 familles
« baby info », magazine pour parents	4x/an	Tirage : 1.800
Kleederstuff	50X	215 contacts; 77 familles
Distribution de brochures gratuites	Sur demande	12.086 exemplaires
Bibliothèque / Centre de documentation	Sur demande	190 livres / 25 demandes
Site Internet	431.627 pages	46.974 visiteurs
Facebook	177 amis	1.899 likes
Participation pères		535 personnes

NEUERSCHEINUNG DER BROSCHÜRE // BROCHURE RÉÉDITÉE

"Informations sur la législation autour de la naissance"

allocations de naissance centres de consultation
grossesse allaitement congé de maternité
visites médicales naissance jeunes mères
congé parental droit du travail
parents adoptifs accouchement état civil
après la naissance
chèque-service accueil allocations familiales
RMG familles monoparentales formulaires

Neue Broschüre zur Gesetzgebung rund um die Geburt ist erschienen

Die aktuelle Broschüre zur Gesetzgebung rund um die Geburt in französischer Sprache ist fertiggestellt.

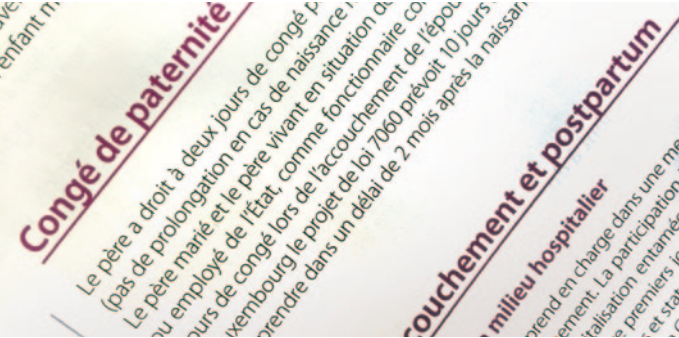
Einige Gesetzesänderungen hatten wir Ihnen schon in vorherigen Ausgaben vorgestellt, insbesondere die Veränderungen am Elternurlaub. Jetzt ist der aktuelle Stand in der neuen Broschüre festgehalten.



Bei 3 Punkten sind noch kurz nach dem Druck über- raschend schnell Änderungen in Kraft getreten:

Vaterschaftsurlaub

Ab sofort hat jeder Vater das Recht auf 10 Tage Urlaub nach der Geburt. Bisher waren es 2, bzw. für Beschäftigte im öffentlichen Sektor



4 Tage. Die 10 Tage gelten bisher nur für den privatwirtschaftlichen Sektor. Der Staatsbeamtenstatut soll entsprechend angepasst werden. Beschäftigte im öffentlichen Sektor erhalten auch 10 Tage.

Mit dieser Gesetzesnovelle zieht Luxemburg mit Belgien und Frankreich gleich, wo die Väter bereits seit geraumer Zeit 10 Urlaubstage zugute hatten. Zum Vergleich mit Deutschland: Dort haben Väter überhaupt keinen Anspruch auf Vaterschaftsurlaub.

Die Initiativ Liewensufank hatte diese Verlängerung regelmäßig gefordert und begrüßt diese Neuerung. Gerade in der ersten Zeit nach der Geburt ist es wichtig, dass der Vater zuhause ist!

Mutterschaftsurlaub

Bisher galt: der Mutterschutz beginnt 8 Wochen vor der Geburt, und nach der Geburt sind es weitere 8 Wochen. Dieser konnte um einen Stillurlaub von 4 Wochen verlängert werden, wenn ein Arzt der Frau bescheinigte, dass sie ihr Baby stillt.

Jetzt haben alle Mütter nach der Geburt Anspruch auf 12 Wochen Mutterschutz. Diese Regelung gilt auch für Beschäftigte im öffentlichen Sektor!

Damit ist die Neuregelung weniger kompliziert zu handhaben. Es entfällt für die Frau die Notwendigkeit, sich beim zuständigen Arzt eine Bescheinigung ausstellen zu lassen.

Sonderurlaub aus familiären Gründen

Des Weiteren wurde der Sonderurlaub aus familiären Gründen flexibilisiert. Bisher durfte ein Elternteil 2 Tage Urlaub im Jahr nehmen, wenn ein Kind bis 15 Jahre krank war. Ab sofort gilt für alle, dass ein Elternteil bis zu 12 Tage am Stück nehmen kann, wenn das Kind bis 4 Jahre alt ist und 18 Tage am Stück, wenn das Kind zwischen 4 und 13 Jahren ist. Die Urlaubstage gelten nicht jährlich, sondern für den jeweils angegebenen Zeitraum. Insgesamt gibt es nur unwesentlich mehr Urlaubstage im Vergleich zur alten Regelung, aber der Urlaub kann flexibel genommen werden. Wenn ein Elternteil wegen Krankheit des Kindes nur bis zu einem halben Tag frei nehmen muss, wird auch nur ein halber Urlaubstag berechnet. Für Kinder zwischen 13 und 18 Jahren kann bis zu 5 Tagen Urlaub genommen werden, wenn das Kind ins Krankenhaus kommt. Auch hier sind die 5 Tage für den gesamten Zeitraum.

Die neue Gesetzesbroschüre ist kostenlos ab sofort erhältlich und auf unserer Homepage www.liewensufank.lu einsehbar.

La nouvelle brochure sur la législation autour de la naissance en langue française est finalisée.

Nous avons déjà présenté quelques changements de la législation dans nos éditions précédentes, notamment concernant le congé parental.

Après la parution de la nouvelle brochure, il y a encore eu des changements législatifs sur certains points :

Congé de paternité

Le congé après la naissance d'un enfant augmente pour le père, travaillant dans le secteur privé, de deux à dix jours de congé. Le statut du fonctionnaire sera adapté en conséquence.

Ainsi le Luxembourg concorde avec les congés en Belgique et en France. En Allemagne, les pères n'ont pas droit à un congé spécial. Cette nouveauté répond aux revendications de l'Initiativ Liewensufank. Il est important que le père puisse être à la maison dans un premier temps après la naissance.

Congé de maternité

La mère avait droit à un congé de maternité de 8 semaines avant et de 8 semaines après la naissance. Un congé d'allaitement de 4 semaines supplémentaire était accordé sur certificat médical. Actuellement toutes les mères ont droit à un congé de 12 semaines après la naissance, peu importe le secteur de travail et sans formalités supplémentaires.

Congé pour raisons familiales :

Le congé pour raisons familiales devient plus flexible. Un parent pouvait prendre 2 jours de congé par an pour rester auprès d'un enfant malade en dessous de 15 ans. Dès à présent un parent peut prendre au total 12 jours de congé jusqu'à l'âge de 4 ans de l'enfant malade. Entre la période de 4 à 13 ans le parent a droit au maximum à 18 jours (consécutifs ou fractionnés sur toute la période). Pour un enfant, âgé de 13 à 18 ans, hospitalisé, le parent a droit à 5 jours de congé spécial au total. Le nombre de jours de congé accordés, ne change que peu, mais la façon de prendre ce congé devient plus flexible (des demi-journées deviennent possibles aussi)..



La nouvelle brochure gratuite sur la législation est disponible en version papier et peut être consultée sur notre site Web : www.liewensufank.lu



DEBIOBUTTEK

Adress | Kontakt

126 Avenue Charlotte, L-4531 Differdange | T 24 55 86 48
M hello@debiobutte.lu | F facebook.com/debiobutte/

Öffnungszeiten

vu Méindes bis Freides 8:30 bis 18:30 | Samschdes vun 8:30 bis 17:30

Heures d'ouverture

du lundi à vendredi de 8:30 à 18:30 | samedi de 8:30 à 17:30



GEBURTS- VORBEREITUNGSKURS

Sich gut informieren und intensiv auf Geburt und Elternschaft vorbereiten. Das Vertrauen in den eigenen Körper stärken.



Warum ist ein Geburtsvorbereitungskurs sinnvoll?

Eigentlich ist Gebären etwas ganz Natürliches, etwas, das in unserem genetischen Programm verankert und angelegt ist. Grob betrachtet gehören wir zu der Gruppe der Säugetiere, und diese gebären auch „einfach so“!

Leider funktioniert der Mensch nicht ganz so natürlich und instinktgesteuert. Für die physiologischen Abläufe unter der Geburt ist unser Stammhirn verantwortlich mit dem instinktiven Wissen wie Geburt „geht“. Allerdings gibt es einen Gegenspieler, nämlich unseren neuesten Teil des Gehirns, die Zentrale, die aufpasst und die Adrenalinausscheidung anregt – ein Vorgang, der die natürlichen Abläufe im Körper der Gebärenden hemmt. In einem guten Geburtsvorbereitungskurs geht es zu einem Teil darum, sich dieser Tatsache bewusst zu werden, das Vertrauen in den eigenen Körper zu stärken und die Fähigkeit des Loslassens und des sich Öffnens zu entwickeln.

Erreicht wird dies unter anderem durch Informationen rund um die Geburt, den Austausch mit anderen werdenden Eltern, Bewegungen, Massagen, Atem- und Entspannungsübungen.



Was ist das Besondere an unseren Kursen?

Sie stellen ein zusammenhängendes Ganzes dar und finden abends oder am Wochenende statt, so dass die meisten berufstätigen Männer teilnehmen können. Sie bieten Ihnen alle Informationen, um Ihren Weg zu finden, um sich für Ihre Geburt zu entscheiden, ohne sie auf die in der Klinik üblichen Abläufe und Methoden zu beschränken.

Unsere Geburtsvorbereitungskurse werden in luxemburgischer, französischer, deutscher und bei Nachfrage auch in englischer Sprache angeboten, entweder als fortlaufende Abend- oder als Wochenendkurse.

Bei der Initiative Liewensufank spielen die Rahmenbedingungen eine wichtige Rolle: Die schön und bequem gestalteten Räume laden dazu ein, sich „wie zu Hause“ zu fühlen. Die überschaubare Kursgröße von max. 8 Paaren bietet ideale Voraussetzungen, miteinander ins Gespräch zu kommen und sich über das Thema Geburt und Elternwerden auszutauschen. Informationen über den allgemeinen Ablauf der Geburt und Grundkenntnisse über die „Kunst des Stillens“ werden anhand diverser Modelle und Anschauungsmaterialien vermittelt. Die Informationsvermittlung basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und ermöglicht es den Paaren, selbst zu entscheiden, was ihnen für die Geburt ihres Kindes wichtig ist, unabhängig von den geburtsüblichen Abläufen in der Klinik. **Unser wichtiges Anliegen im Geburtsvorbereitungskurs ist, das Vertrauen der Frauen in den eigenen Körper und seine Gebärfähigkeit zu stärken.** Die Wehenatmung wird ausprobiert und geübt, verschiedene Haltungen zur Geburtsunterstützung eingenommen, man erfährt viel Wissenswertes über die Möglichkeiten der Schmerzlinderung unter der Geburt, über Gebärlagen und die Vorteile einer aufrechten Gebärlage, Wassergeburt, Geburt im Bett, auf dem Hocker etc. Auch Themen wie Kaiserschnitt und geburtshilfliche Eingriffe werden, je nach Bedarf, besprochen. Unterschiedliche Techniken der Entspannung werden vorgestellt und genossen, einige davon als Partnerübungen.

Weitere Themen sind der erste Kontakt mit dem neugeborenen Kind, das erste Anlegen an die Brust und die ersten Tage und Wochen nach der Geburt. Man wird auch auf das Leben mit dem Kind vorbereitet.

Die Kurse in Itzig werden von zwei Personen geleitet, einer Geburtsvorbereiterin (speziell ausgebildet und mit eigenen Geburtserfahrungen) bzw. einer Hebamme und einem männlichen Kursleiter. Auf diese Weise kann den speziellen Fragen und Bedürfnissen der werdenden Väter besonders Raum gegeben werden.

Es ist selbstverständlich immer möglich und auch nicht selten der Fall, dass eine Frau alleine oder auch mit einer anderen Begleitperson, z.B. Freundin, Schwester oder Mutter teilnimmt. Ebenso kommt es vor, dass Männer bei Unpässlichkeit oder Krankheit ihrer Partnerin Kurselemente alleine besuchen.

Zum Kursinhalt gehört am Ende noch das so genannte Nachtreffen etwa 2-3 Monate nach Ende des entsprechenden Kurses. Hier finden sich die jungen Eltern mit ihren Babys wieder zusammen und erzählen von ihren Geburtserlebnissen.

PRÉPARATION À L'ACCOUCHEMENT

Être bien informé pour se préparer à l'accouchement et à la parentalité. Avoir confiance en son propre corps.



Pourquoi doit-on faire un cours de préparation à l'accouchement ?

L'accouchement est quelque chose de naturel, quelque chose qui est ancré dans notre patrimoine génétique. En gros, nous appartenons au groupe des mammifères, et quant à eux, ils accouchent juste « comme ça »!

Malheureusement, l'être humain ne fonctionne pas tout à fait si naturellement et instinctivement. Les processus physiologiques de la naissance sont écrits dans notre cerveau primitif. Il est responsable de la connaissance instinctive sur « le fonctionnement » de l'accouchement. Cependant, il y a un antagoniste, – la partie la plus récente de notre cerveau – la centrale qui est attentive et qui active la production de l'adrénaline. Ceci freine le déroulement naturel des différentes phases de l'accouchement.

Pendant le cours de préparation à l'accouchement, il s'agit de prendre conscience de ce fait très important, de renforcer la confiance en son propre corps et de développer la capacité du « laisser-aller » et de l'« ouverture ».

Au cours des séances, les parents reçoivent entre autre des informations autour de la naissance et ils vont pouvoir échanger avec d'autres parents en devenir. Ils ont également la possibilité de pratiquer des mouvements, des massages, ainsi que des exercices de respiration et de relaxation.

Les avantages de nos cours

Nos cours sont une unité à part entière et ont lieu le soir ou bien le weekend pour que les hommes qui travaillent puissent également participer. Nous vous donnons les informations utiles et nécessaires sans se limiter aux procédures et méthodes hospitalières pour que vous puissiez faire le choix de votre accouchement.

Nos cours de préparation à l'accouchement se tiennent en luxembourgeois, allemand, français et selon la demande également en anglais. Ils

sont proposés soit le soir, soit le weekend.

À l'Initiative Liewensufank, le cadre dans lequel se tiennent les cours est très important. Nous souhaitons que les participants se sentent à l'aise – comme à la maison. Le nombre de participant est limité à max. 8 couples pour faciliter l'échange sur les différents sujets entre les parents.

Les informations sur le déroulement de l'accouchement et les premières notions sur l'art de l'allaitement sont démontrées à l'aide de différents modèles et documents. Nos cours se basent sur des informations scientifiques et permettent aux parents de décider eux-mêmes de ce qui est important pour la naissance de leur bébé indépendamment des procédures habituelles hospitalières. Il est de notre souhait de renforcer la confiance des femmes en leur propre corps et en la capacité de donner naissance.

La respiration pendant les contractions est pratiquée et différentes positions pour faciliter l'accouchement peuvent être essayées. Les parents vont connaître les différentes possibilités pour atténuer les douleurs pendant l'accouchement. Ils vont également parler des positions d'accouchement et des avantages de l'accouchement en position droite, de l'accouchement dans l'eau, dans le lit ou sur un tabouret. Des sujets comme la césarienne et des interventions médicales pendant l'accouchement peuvent être traités selon la demande.

De différentes techniques de relaxation vont être présentées et les couples peuvent se détendre lors de la mise en pratique à deux.

D'autres sujets sont le premier contact avec le nouveau-né, la première mise au sein et les premiers jours et semaines après la naissance. Les futurs parents seront bien préparés à la vie avec leur bébé.

Il est toujours possible que la future maman vienne au cours toute seule ou bien accompagnée d'une autre personne p.ex. une amie, la sœur ou la mère. Il arrive également que les hommes participent seul à certaines séances du cours quand leur femme est malade.

Pour conclure le cours, nous organisons une dernière séance qui a lieu 2-3 mois après l'accouchement des participants du cours. Les jeunes parents se retrouvent avec leurs bébés pour échanger de leurs expériences d'accouchement respectives.

UNSERE KURSE

finden in verschiedenen Regionen unseres Landes statt. **Telefon: (+352) 36 05 97** (Von 8:00 bis 12:00) oder **www.liewensufank.lu** Aktuelles zu unseren Kursen: **facebook.com/InitiativLiewensufank**

NOS COURS

sont proposés dans différentes régions du pays. **Téléphone: (+352) 36 05 97** (de 8:00 à 12:00) ou **www.liewensufank.lu** Toutes les actualités sur nos cours sur: **facebook.com/InitiativLiewensufank**



INITIATIV LIEWENSUFANK
DEBUT DE LA VIE - BEGINNING OF LIFE

Was ist eigentlich... unsere Trageberatung & unser Workshop Tragehilfen?

Viele Eltern beschäftigen sich früher oder später mit dem Tragen: Ist es sinnvoll, das Baby zu tragen? Welche Tragemethode ist die Beste? Wie wird ein Tragetuch gebunden? Wie erkennt man eine gute Tragehilfe? Ist eine fachkundige Unterstützung hilfreich?



Eliane Streitz, zertifizierte Trageberaterin, hier bei einer persönlichen Trageberatung (Anleitung bei der Wickelkreuztrage, mit einem Tragetuch)

Warum ist "Tragen" gut fürs Baby?

Das Baby findet in der ersten Zeit nach der Geburt am Körper Vertrautes wieder: Bewegung, Wärme, Herzschlag, Geruch. Es wird in den Alltag integriert, ist überall dabei und kann so die Welt kennenlernen.

Das Tragen hat viele Vorteile fürs Baby

Es befriedigt sein Bedürfnis nach Körperkontakt und Nähe, wirkt beruhigend, gibt ihm Geborgenheit und Sicherheit und stärkt sein Urvertrauen. Dadurch weint das Baby weniger. Das Tragen schult die Sinneswahrnehmung des Babys, seinen Gleichgewichtssinn und stärkt das Nervensystem. Es unterstützt die Entwicklung der Muskeln, beeinflusst positiv die Entwicklung der Hüften und lindert Koliken durch die Körperwärme, da die Bewegung beim Gehen einer leichten Massage gleicht.

Auch für die Eltern hat das Tragen Vorteile

Es hilft bei der Umstellung und Anpassung an den veränderten Alltagsrhythmus mit ihrem Baby und vereinfacht das gegenseitige Kennenlernen. Auch dem Vater hilft es, eine innige Beziehung zu seinem Kind aufzubauen. Die Milchproduktion wird gesteigert, denn durch das Tragen am Körper wird mehr Prolaktin ausgeschüttet. Der intensive Körperkontakt zum Baby kann auch das Risiko für Wochenbettdepressionen herabsetzen.

Tragen ist praktisch: Ein oder zwei Hände bleiben frei für kleine Hausarbeiten, Kochen, Geschwister. Die Mobilität wird verbessert, man ist freier, unabhängiger und alles ist erreichbar: Treppen, Drehtüren, öffentliche Verkehrsmittel u.s.w.



Félicie Wietor, zertifizierte Trageberaterin, beim Vorführen eines Wrap Tais (Modell: Hoppediz Hope Tye Conversion)

Wenn ein Tragetuch richtig gebunden ist, wird der Beckenboden weniger belastet. Die gesunde Körperhaltung wird unterstützt.

Wir bieten eine persönliche Beratung, werden gemeinsam die Vorstellungen, Erwartungen, Wünsche der Eltern besprechen, führen einige Bindetechniken vor und erklären wichtige Regeln zum Einbinden.

Anschließend können eine bis zwei Bindeweisen geübt werden, zuerst mit einer Puppe, dann am Kind. Sie haben ebenfalls die Möglichkeit, verschiedene Tragehilfen auszuprobieren.

Unsere Beratung gibt ebenfalls Hintergrundinformationen zum Thema Tragen (z.B. Entwicklung von Baby's Wirbelsäule und Hüften, Grundbedürfnisse eines Säuglings, welche Kleidung für die Eltern und für das Kind, im Sommer, im Winter, u.v.m.). Selbstverständlich können wir auf persönliche Fragen eingehen. Bei Bedarf liefern wir Informationen und bieten Hilfe fürs Tragen von Kindern mit Hüftdysplasie, von Frühgeborenen und Zwillingen.

Die Trageberatungen für Mütter und Väter finden nach telefonischer Vereinbarung statt und dauern ungefähr 2 Stunden.

Tel.: (+352) 36 05 97 (von 8:00 bis 12:00 Uhr)

Der Workshop "Tragehilfen"

Der Workshop „Tragehilfen“ beginnt mit einer Einführung, wo folgende Punkte zur Sprache kommen: die Physiologie des Tragens und die Anhockspreizhaltung in Bezug auf Tragehilfen, Dauer und Ablauf der Tragzeit, tragen nach Jahreszeit, tragen in der Tragehilfe vorne, auf der Hüfte und auf dem Rücken

Die Trageberaterin führt das Anlegen der einzelnen Tragehilfe-Typen vor und danach können die Kursteilnehmer die Tragehilfen nach Lust und Laune ausprobieren mit einer Puppe und zum Schluss mit dem Baby. Während der ganzen Zeit können sie Hilfestellung von der Trageberaterin erhalten.

Zum Schluss erhalten die Kursteilnehmer die genauen Angaben der ausgewählten Tragehilfe und Adressen, wo sie diese kaufen können.

Im Unterschied zur individuellen Trageberatung findet der Workshop Tragehilfen in einer kleinen Gruppe statt und behandelt nur die Tragehilfen. Tragetuch und Ring Sling können jedoch anschließend nach Absprache in einer individuellen Trageberatung erläutert werden.

Ihr Baby ist im Workshop herzlich willkommen.

Aktuelle Termine und Veranstaltungsorte unter: www.liewensufank.lu

Ist eine Trageberatung in der Schwangerschaft sinnvoll?

Die meisten Trageberatungen finden nach der Geburt des Babys statt. Die Eltern lernen ihre gewählte Bindetechnik mit der Puppe und können danach sofort ihr Baby ins Tragetuch / in die Tragehilfe binden.

Es hat allerdings auch Vorteile, eine Trageberatung in der Schwangerschaft zu machen. In der Schwangerschaft, wenn das Baby in Mamas Bauch rundum versorgt ist, haben die Eltern keinen Zeitdruck und können all ihre Fragen bezüglich des Tragens in Ruhe stellen. Ihre Kapazität, die neuen Informationen aufzunehmen, ist ebenfalls erhöht, da sie oft weniger müde und abgelenkt sind als wenn das Baby schon geboren ist.

Sie bekommen so eine gute Übersicht über die verschiedenen Tragevarianten mit ihren jeweiligen Vor- und Nachteilen und können sich bereits orientieren, welche für sie die Beste sein wird. Fehlkäufe von Tragetüchern oder Tragehilfen in der Schwangerschaft lassen sich damit vermeiden.

Wenn die zukünftige Mutter sich gut fühlt und keine medizinischen Einwände bestehen, kann sie das Tragen mit der Puppe ebenfalls üben. So lernt sie die verschiedenen Schritte zum Binden eines Tragetuches oder einer Tragehilfe kennen. Der zukünftige Vater kann natürlich ohne Einschränkung üben und testen.

Um nach der Geburt des Kindes mit dem Tragen beginnen zu können, müssen die Eltern allerdings während dem Rest der Schwangerschaft die gewählte Tragevariante ab und zu üben, um die einzelnen Binde-schritte gut im Kopf zu behalten. Eine Trageberatung in der Früh-

schwangerschaft ist deshalb weniger sinnvoll. Generell eignet sich die Zeitspanne zwischen dem 6. Schwangerschaftsmonat bis zu 3 Wochen vor Geburtstermin für eine Trageberatung, wobei der Zeitpunkt der Beratung immer der individuellen Situation der zukünftigen Eltern angepasst werden kann.

Der Kauf eines Tragetuches oder einer Tragehilfe nach einer Trageberatung in der Schwangerschaft ist möglich, aber nicht ohne Risiko. Die meisten Neugeborenen lassen sich ohne Probleme ins Tuch/in die Tragehilfe binden. Allerdings gibt es auch Babys, die mit der Tragevariante ihrer Eltern nicht einverstanden sind und sich nicht so tragen lassen möchten. In dem Fall kann die Tragevariante in einer 2. Trageberatung (die sogenannte Nachberatung) neu an das Baby angepasst und geübt werden.

Viele Eltern schaffen es nach einer Trageberatung in der Schwangerschaft, ihr Kind nach der Geburt ins Tuch/ in die Tragehilfe zu binden und das Tragen von Anfang an zu genießen. Manche Eltern fühlen sich trotzdem noch unsicher, da das Üben mit der Puppe etwas anderes ist als mit ihrem Baby. Deshalb ist eine Nachberatung im Anschluss an eine Trageberatung in der Schwangerschaft immer möglich, um die Bindeweise des Tuches oder der Tragehilfe aufzufrischen und im Beisein der Trageberaterin mit dem Neugeborenen zu üben.

Um Termine für eine Trageberatung in der Schwangerschaft oder nach der Geburt, sowie für eine Nachberatung zu vereinbaren, wenden Sie sich an unser Sekretariat - Tel.: (+353) 36 05 97).



Qu'est-ce que... nos consultations portage et notre atelier "Porte-bébés"?

Beaucoup de parents se posent tôt ou tard des questions quant au portage: Quel profit en tirer? Quelle est la méthode de portage adaptée à notre situation? Comment nouer? Choix d'un bon produit? Faut-il de l'aide pour l'apprentissage?

Pourquoi porter le bébé?

Après sa naissance, le bébé retrouve près du corps des parents des repères connus: mouvements, chaleur, battements du cœur, odeurs. Le bébé participe à la vie sociale de tous les jours et peut ainsi découvrir le monde qui l'entoure.

Le portage a beaucoup d'avantages

Le besoin de contact corporel du bébé est assouvi. Le portage peut calmer, sécuriser et renforcer sa confiance de base. Il forme la perception sensorielle et l'équilibre, stimule le système nerveux, soutient et renforce le développement musculaire, atténue les coliques par la chaleur du corps des parents et par un massage léger lors de leurs mouvements. Il peut influencer positivement la dysplasie des hanches en favorisant le bon développement des hanches.

Et pour les parents:

Le portage simplifie le nouveau rythme journalier avec le bébé. Il aide à mieux connaître le bébé et favorise le lien parent-bébé. Porter fait augmenter la production de lait maternel et diminue le risque de dépression post-natale chez la mère. Porter, c'est pratique: on a toujours une ou deux mains libres pour les tâches ménagères ou pour s'occuper des frères et sœurs... Le portage facilite la mobilité: escaliers, porte tournante, transports en commun, etc. sont plus accessibles. Côté santé, le portage renforce une posture saine du dos et du corps; la charge au niveau du petit bassin diminue en cas de nouage correct. Les conseillères en bébé-portage de l'IL proposent des consultations individuelles (démonstration de certaines techniques de nouage

avec l'écharpe et/ou porte-bébés, règles importantes pour bien nouer) afin de répondre à toutes les attentes.

Ensuite, les parents peuvent s'exercer sur un ou deux nouages, d'abord avec une poupée, puis avec le bébé ou essayer différents porte-bébés.

Les consultations donnent des informations sur d'autres aspects du portage: par exemple le développement de la colonne vertébrale et des hanches du bébé, les besoins du nourrisson, les spécificités du portage en été/hiver... Les consultantes sont à l'écoute pour toutes les questions. En cas de besoin, elles expliquent le portage pour enfants atteints de dysplasie des hanches, bébés prématurés, jumeaux...

Les consultations de portage pour les parents ont lieu sur rendez-vous: tél. (+352) 36 05 97, dans les locaux de l'IL et durent à peu près deux heures.

Notre atelier «porte-bébés»

L'atelier «porte-bébés» commence par une brève introduction qui aborde les points suivants: la physiologie du portage et la position grenouille, l'évolution du portage dans la durée, le portage selon les saisons, le portage devant, sur la hanche et sur le dos,...

Après la présentation de la conseillère en bébé-portage sur différents types de porte-bébés, les participants peuvent essayer tous les porte-bébés qui les intéressent avec une poupée puis avec leur bébé.

La conseillère en bébé-portage reste à disposition à tout moment pour soutenir les participants.

À la fin de l'atelier, les participants reçoivent des informations précises sur le(s) porte-bébé(s) qu'ils ont choisi(s) et notamment l'indication des points de vente où ils peuvent se le(s) procurer.

Quelle est la différence entre l'atelier «porte-bébés» et la consultation individuelle en bébé-portage? L'atelier réunit un petit groupe de participants et les informations portent uniquement sur les porte-bébés. L'écharpe de portage et le «Ring Sling» peuvent être expliqués dans une consultation individuelle sur RDV.

Le bébé est le bienvenu à l'atelier.

Est-il judicieux d'avoir une consultation de portage pendant la grossesse?

La plupart des consultations de portage ont lieu après la naissance du bébé. Les parents apprennent la technique de nouage choisie avec une poupée et peuvent porter leur bébé immédiatement après.

Il y a toutefois des avantages à consulter pendant la grossesse. A ce moment le bébé est bien protégé dans le ventre de la mère, les parents n'ont aucune contrainte de temps et peuvent poser toutes les questions quant au portage. Leur capacité à absorber de nouvelles informations est plus élevée vu qu'ils sont moins fatigués et distraits.

Ils peuvent acquérir un bon aperçu sur les différents systèmes de portage avec les avantages et les inconvénients respectifs pour eux et ainsi éviter de faire un mauvais choix.

Si la future mère se sent bien et qu'il n'y a pas d'objection médicale, elle peut se familiariser avec le portage d'une poupée. Ainsi elle apprend les différentes étapes pour nouer un système de portage. Le futur père peut s'entraîner sans restriction.

Pour commencer à porter après la naissance, les parents doivent toutefois s'entraîner de temps à autre pendant le reste de la grossesse

pour ne pas oublier les différentes étapes. Une consultation en début de grossesse n'est donc pas à conseiller. Mieux vaut consulter entre le sixième mois et trois semaines avant l'accouchement à un moment propice pour les futurs parents.

L'achat d'un système de portage est possible pendant la grossesse, mais pas sans risque. La plupart des nouveau-nés se laissent porter sans problèmes. Parfois les bébés ne sont pas à l'aise avec la méthode choisie et il s'avère nécessaire de choisir une autre variante lors d'une consultation supplémentaire.

Après une consultation au cours de la grossesse, beaucoup de parents arrivent à porter leur enfant dès la naissance et profiter pleinement. Certains parents ont un sentiment d'insécurité parce qu'il y a des différences entre le portage d'une poupée et d'un bébé. Une consultation ultérieure est toujours possible pour actualiser les techniques de nouage et s'entraîner avec son bébé.

Pour planifier des rendez-vous pour une consultation de portage pendant la grossesse ou après la naissance ainsi qu'une deuxième consultation (de suivi), veuillez appeler le numéro de tél.: (+352) 36 05 97.

ERFAHRUNGSBERICHT

Meng Erfahrung mam Droen



Während menger 1. Schwangerschaft am Joer 2013 hunn ech mech, wéi di meescht zukünfteg Mammen, iwwert all Méigleches informéiert, wat et zum Thema Baby gëtt. Wat den Transport vum zukünftige Baby ugoe sollt, war ech mir zesumme mat mengem Mann och zimlech schnell eens, wéi ee Modell vu Kutsch/Buggy mir eis wollten uschaffen. D'Droen an engem Duch hat ech bei enger gudder Frëndin schonn oft gesinn. Mech hunn di schéi faarweg Dicher ëmmer faszinéiert, awer e bësse Angscht huet mir di Wëckeltechnik och gemaach. Wéi praktesch awer, dass meng Bekannten net nëmmen eng gutt Frëndin ass, mä och nach zertifizéiert Droberoderin. An der Mëtt vu menger Schwangerschaft hunn ech -mat engem klenge Bauch schonn- zesumme mat mengem Mann eng Droberodung gemaach. Di eenzel Drohëllefe goufen eis virgestallt, a mir hunn eis getraut, d'Technik vum "Drodurch wëckelen" ze léieren. Dat wat am Ufank sou komplizéiert geschéngt huet, war jo guer net sou schwéier, zemoos net mat enger Popp, déi zwar sou schwéier wéi en Puppelchen ass, awer soss alles mat sech maache gelooss huet. Ugefaangen hunn mir mat dem Droen um Bauch, déi sougenannte Känguru-Variant. Interesséiert hunn mir eis och fir d'Technik vum Ring-Sling.

An dunn am Fréijoer 2014 koom eist Meedchen op d'Welt. Wéi hatt 10 Deeg al war, hunn ech hatt fir d'1. Kéier am Duch an am Ring-Sling gedroen. Ech war frou, di 1. Kéier net eleng gewiescht ze si, fir d'Technik unzewenden, mä meng Frëndin huet mir dobäi gehollef. Well sou en liewege klenge Puppelchen ass dach eppes aneshtes wéi eng Popp. Mäin Mann huet alles mat Fotoen a Video'en dokumentéiert, fir dass mir an Zukunft eleng och sollten eens ginn. An sou war et och ganz einfach. Ech war sou frou, mäin Meedchen ze droen. Säin klenge waarme Kierper, säin Ootmen op mir ze spieren huet mech immens berouegt a mir gläichzäiteg di 2 Hänn fräi gelooss, fir e bëssem am Haushalt

matzëhëllefen. Mäin Meedche war och immens gär am Drodurch, bestëmmt huet hatt mäin Ootmen a mäin Häreerschlag gespiert, an esou huet hatt och ganz oft a laang bei mir geschlof.

Wéi hatt ongeféier 6 Méint hat, hunn ech ugefaangen, hatt och um Réck am Drodurch ze droen, do konnt hatt bësse méi vu sengem Ëmfeld matkréien. Vill Ausflich, wéi z.B. en Tour duerch de Mëllerdall oder e Besuch vum Veianer Schloss, ware mat der Drohëllef immens einfach ze bewältegen, an och an der Vakanz hate mir nieft eisem Buggy och eist Drodurch ëmmer dobäi. Well mäin Mann awer net regelméisseg gedroen huet, hat hien Technik vum Knieden a Wëckelen ni sou ganz intus, an dofir wollt hien sech nach eng aner Drohëllef uschaffen. Zesumme mat menger Frëndin hunn mir eis nach verschidden aner Modeller ugekuckt, an hunn eis dunn fir en Flip XL (Kokadi) entscheet, dee mat senge Schnalle méi einfach unzewenden ass.

Mëttlerweil si mir zu 4! Eist 2. Meedche koom am Fréijoer 2017 op d'Welt. Wéi praktesch huet sech eis dunn d'Drodurch erwisen. Sou hat ech ëmmer 2 Hänn fräi, fir mat mengem grouse Meedche Saachen ze ënnerhuelen, oder him einfach och d'Hand ze gi, wann mir zu 3 spadséiere gaange sinn. Besonnesch praktesch fannen ech d'Drodurch, wann ech eleng mat de Meedercher ënnerwee sinn, z. B. op grouse Spillplaze, wou vill Sand oder Wiss ass, a wou et sech net sou einfach mam Buggy fiert. Ech hunn dat klengt Kand dann ëmmer no bei mir, a kann deem grouse Kand nolafen, resp. hëllefe mat mengen 2 Hänn. Ausserdem brauch ech dann och net ze fäerten, dass iergendeen mäin Puppelche mam Buggy hëlt. Dat Klengt schléift da meeschtens bei mir am Duch an sou sinn ech glécklech, wann ech di 2 Kanner bei mir hunn.

Zousätzlech zu eisen Drohëllefen hunn mir eis nach den Hop-Tye Conversion ugeschafft, well deem immens bequem fir de Puppelchen ass an och fir mäin Mann ganz liicht unzedeien ass. Ech mengen dass eist 2. Meedche vill méi nach gedroe gouf wéi dat éischt. Ech hunn mir och eng Drojackett kaaft, wat immens praktesch ass am Hierscht wou et méi kal an naass ass. Ech géissen et nach ëmmer, mäin Meedchen ze droen, an hunn hatt elo säit kuerzem och um Réck am Drodurch oder Hoppediz gedroen. Och d'Positioun op der Heft am Ring-Sling gefält him immens gutt, well hatt do ka virwëtzen. Fazit: ech wëllt net op meng Kutsch/Buggy verzichten, awer och net op mäin Drodurch!

Anne Knepper-Frisch



ERZIEHUNGSFRAGEN
individuelle Elternbildung und Fachvorträge



Erziehung kann
herausfordern.
Stärken Sie Ihre
Erziehungskompetenz!

Individuelle Elternbildung ist:

- an Ihre persönliche Situation angepasst
- auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt
- ressourcenorientiert
- kompetenzstärkend
- wertungsfrei

Dr. Julia Strohmer (Pädagogin)

+ 352 691 12 07 82
julia.strohmer@erziehungsfragen.lu
www.erziehungsfragen.lu

STILLEN - GEWUSST WIE

Stillen und Beruf erfolgreich vereinbaren

Als ich vor 24 Jahren zum ersten Mal schwanger wurde, hatte ich von vornherein beschlossen, meine Berufstätigkeit nach 12 Wochen wieder halbtags aufzunehmen. Schon während meiner Schwangerschaft war es für mich selbstverständlich, dass ich mein Baby stillen würde, zumindest während meines Mutterschaftsurlaubs. Danach, so glaubte ich, würde ich wohl notgedrungen mindestens ein Fläschchen mit künstlicher Milch einführen müssen. Als mein Sohn David dann da war, sah rasch alles ganz anders aus. Das Stillen klappte viel besser, als ich es mir je hätte vorstellen können - mein Sohn entwickelte sich prächtig, ich genoss die enge und ganz besondere Beziehung mit meinem Kind und meine Begeisterung für das Stillen wuchs. Schnell war für mich klar, dass es nicht in Frage kam, ihm künstliche Milch zu geben, nur weil ich wieder arbeiten gehen würde. Obwohl meine Familie eher skeptisch war und nicht so recht an den Erfolg der Vereinbarkeit von Stillen und Beruf glaubte, fing ich an, mich zu informieren. Ich kontaktierte zwei Stillberater-

rinnen der La Leche League, die mich beide in meinen Plänen unterstützten und mir gute Tipps für das Abpumpen und Aufbewahren der Milch gaben. Ausschlaggebend war jedoch das Gespräch mit der Frau eines Bekannten, die mir sehr viel Mut machte, da sie Stillen und Beruf trotz voller Berufstätigkeit gut vereinbaren konnte und ihren Sohn ohne größere Probleme sechs Monate ausschließlich mit Muttermilch versorgt hatte.

Gut vorbereitet, hoch motiviert und mit einer Handpumpe ausgerüstet nahm ich meine Berufstätigkeit nach 12 Wochen wieder auf. Wider Erwarten klappte alles vorzüglich. Es gelang mir immer, während der Arbeit in einem separaten Raum genug Milch abzupumpen, damit meine Schwiegermutter diese am darauffolgenden Tag mit der Flasche füttern konnte. Anfänglich akzeptierte er die Flasche problemlos, mit der Zeit jedoch zog er es vor, auf mich zu warten und trank nur noch so viel, dass sein größter Hunger gestillt wurde. So erhielt David bis zum 6ten Monat ausschließlich Muttermilch. Danach begann ich, die Nach-

mittagsmahlzeit durch Obst zu ersetzen, was auch sehr gut funktionierte. David wurde insgesamt 19 Monate gestillt. Aus meiner persönlichen Erfahrung heraus habe ich dann 1995 bei der Initiative Liewensufank eine Stillgruppe für berufstätige Mütter gegründet, die bis 2005 bestand. Seitdem habe ich viele stillende Mütter bei der Wiederaufnahme ihrer Berufstätigkeit begleitet. Was mir immer wieder ganz besonders auffällt, ist die hohe Motivation dieser Frauen, das Stillen trotz Berufstätigkeit aufrecht zu erhalten. Diese Mütter schätzen es einerseits, ihren Babys weiterhin ihre wertvolle Muttermilch zu geben und andererseits, die spezielle Beziehung, die durch das Stillen entsteht, zu erhalten.

Heutzutage nehmen fast alle Frauen früher oder später ihre Berufstätigkeit wieder auf. Durch die Einführung des Elternurlaubs verschiebt sich dies jedoch oft, bis das Baby 9 Monate alt ist. Je älter das Baby ist, wenn die Mutter wieder zu arbeiten beginnt, desto einfacher ist es, Stillen und Beruf miteinander zu vereinbaren.

Auf was kommt es denn nun an wenn man Stillen und Beruf vereinbaren möchte?

Wie schon erwähnt muss unterschieden werden, ob das Baby noch voll gestillt wird oder schon Beikost erhält. Bei einem 12 Wochen alten Baby stellen sich andere Fragen wie bei einem Baby, das bereits 9 Monate alt ist, welches eventuell schon eine oder zwei Beikost-Mahlzeiten erhält und für das vielleicht nicht mehr unbedingt abgepumpt werden muss. Erhält das Baby nur Muttermilch, ist es in den meisten Fällen unumgänglich, diese abzupumpen. Dabei stellen sich nun viele organisatorische Fragen, zum Beispiel die Einteilung der Arbeitszeit, das Abpumpen und Aufbewahren der Muttermilch, der Ort, an dem abgepumpt werden kann, die Organisation des Alltags und die Wahl der Betreuung des Babys.

Der gesetzliche Rahmen

Im Artikel 20 des Mutterschutzgesetzes vom 1. August 2001 wird klar definiert, dass jede Frau Anrecht auf 2 Stillpausen von je 45 Minuten pro achtstündigem Arbeitstag hat. Diese beiden Pausen können zu einer einzigen Pause von 90 Minuten zusammengefasst werden, wenn die Mittagspause weniger als eine Stunde beträgt. Bei Teilzeitarbeit besteht selbstverständlich ebenfalls das Anrecht auf diese Stillpausen, die pro rata gerechnet werden. Auch Mütter, die nicht mehr voll stillen, haben ein Anrecht auf die Stillpausen. Des Weiteren sind die Stillpausen nicht in der Zeit begrenzt. Also besteht auch für ein Kleinkind, das noch gestillt wird, ein Anrecht.

Eine gute Zusammenarbeit mit der Betreuungsperson

Eine gute Zusammenarbeit mit der jeweiligen Betreuungsperson ist unerlässlich, denn der Erfolg der Vereinbarung von Stillen und Berufstätigkeit hängt zu einem großen Teil auch von der Unterstützung dieser Betreuungsperson ab! Die Mutter sollte ihr Vorhaben unbedingt einige Zeit im Voraus mit

der Tagesmutter/Oma/Kinderkrippe besprechen, erklären, warum ihr das Stillen wichtig ist und die wichtigsten Informationen weitergeben. Für manche Leute ist das Stillen eines Babys etwas, was sie weder selbst erfahren noch sonst in irgendeiner Form erlebt haben. Deshalb wird oftmals mit Unverständnis reagiert, wenn die Mutter von ihren Plänen, das Stillen trotz Berufstätigkeit weiterzuführen, erzählt. Durch die richtigen Informationen und die nötigen Instruktionen zum Füttern des Babys und der Aufbewahrung der Muttermilch können jedoch die meisten Zweifel aus dem Weg geräumt werden. Es ist auch sehr wichtig, dass das Baby seine zukünftige Betreuungsperson im Voraus kennenlernt und sich schon an sie gewöhnen kann.

Die Organisation des Arbeitsalltags

Auch die Organisation des Arbeitsalltags spielt eine wichtige Rolle. Zu allererst sollten der Vorgesetzte und die Kollegen von dem Vorhaben in Kenntnis gesetzt werden. Dann bleibt auch noch genug Zeit, um die Stillpausen dem Arbeitsablauf anzupassen, damit keine Unstimmigkeiten und Missverständnisse aufkommen. Ein weiterer wichtiger Punkt besteht darin, ob es möglich ist, am Arbeitsplatz abzupumpen? Viele Frauen haben mir berichtet, dass dies oft ein großes Problem darstellt, wenn sie nicht die Möglichkeit haben, ihr Büro wenigstens für eine kurze Zeit abzuschließen. Manche Frauen sehen sich leider gezwungen, auf Waschräume oder Toiletten auszuweichen, um ungestört zu sein! Mit etwas gutem Willen seitens des Arbeitgebers sollte es jedoch möglich sein, einen geeigneten, sauberen und einigermaßen angenehmen Raum zu erhalten, wo abgepumpt werden kann!

Ideal ist es, wenn die Möglichkeit besteht, das Baby direkt am Arbeitsplatz zu stillen. Wird das Baby in der Nähe versorgt, kann die Betreuungsperson es zum Stillen an den Arbeitsplatz bringen. Für manche Frauen genügt schon die Gewissheit, im Notfall auf diese Möglichkeit zurückgreifen zu können. Manche Kinderkrippen akzep-

tieren auch, dass die Mütter zum Stillen vorbeikommen. Leider ist oft auch das Gegenteil der Fall mit der Begründung, das würde den Ablauf stören und die Kinder wären dann erneut einem Trennungsschmerz ausgesetzt. Laut Erfahrungsberichten, die ich erhalten habe, scheint jedoch eher das Gegenteil der Fall zu sein. Mütter und Babys genießen ihr Zusammensein und die Trennung danach scheint sich nicht problematisch zu gestalten. Bei der Wahl der geeigneten Kinderkrippe sollten all diese Faktoren offen besprochen werden, damit später keine Überraschungen aufkommen.

Rund um das Abpumpen

Mit welcher Pumpe?

Die Wahl einer geeigneten Milchpumpe hängt von verschiedenen Faktoren ab: wie viele Stunden eine Frau pro Woche arbeitet, wie viele Stunden am Stück sie von ihrem Kind getrennt ist und wie oft sie normalerweise abpumpen muss. Bei einem Teilzeitjob und nur wenigen Stunden Trennung pro Tag mag eine gute Handpumpe genügen. Heutzutage gibt es recht gute Abzugshebelpumpen, also Pumpen, bei denen ein Hebel angezogen und wieder losgelassen wird, um einen Saugrhythmus zu erzeugen. Gute Hersteller haben sogar Handpumpen mit zwei Funktionen, sogenannte zwei-Phasen-Pumpen, die anfangs ein schnelleres Saugen imitieren können, um den Milchspendereflex auszulösen und die erst in einer zweiten Phase zum normalen Abpumpen übergehen. Eine gute Handpumpe sollte leicht zusammenzubauen und zu bedienen sein. Die Absaughaube sollte in verschiedenen Größen erhältlich sein, damit sie sich der individuellen Mamillenform der Mutter anpassen kann. Empfehlenswerte Marken bieten mehrere Größen an. Muss mehrmals am Tag und über einen längeren Zeitraum abgepumpt werden, kann die Anschaffung eines elektrischen Modells sinnvoll sein. Im Handel sind kleine, handliche, elektrische Doppelpumpen erhältlich zu einem guten Preis-Leistungsverhältnis. Bei der Auswahl einer guten elektrischen Pumpe ist es sehr wichtig, dass es sich um eine



▶ vollautomatische Pumpe handelt (das heißt, dass die Pumpe automatisch Unterdruck auf und wieder abbaut, ohne dass die Mutter ein Loch zuhalten oder einen Knopf oder Riegel betätigen muss), bei der das Vakuum und die Saugzyklen stufenlos verstellbar sind. Des Weiteren sollte eine gute elektrische Pumpe über eine minimale Leistungsfähigkeit von 30 Zyklen pro Minute verfügen und sowohl Netz- wie auch Batteriebetrieb möglich sein. Manche kleinen elektrischen Pumpen stehen den großen Pumpen in nichts nach und verfügen über bis zu 60 Zyklen pro Minute oder mehr. Große elektrische Brustpumpen, wie sie zum Beispiel in Krankenhäusern verwendet werden, erreichen bis zu 120 Zyklen pro Minute. Bei der Wahl der Absaughaube gelten die gleichen Kriterien wie bei einer Handpumpe. Bei einer qualitativ hochwertigen Brustpumpe stehen der Mutter Absaughauben in verschiedenen Größen zur Verfügung. Bei der Wahl einer elektrischen Pumpe ist es sinnvoll, sich eventuell für ein Modell zu entscheiden, das die Möglichkeit zum Doppelpumpen bietet. Das gleichzeitige Abpumpen beider Brüste bietet mehrere Vorteile: Zum einen wird die Hälfte der Pumpzeit eingespart, was für berufstätige Mütter sicherlich sehr interessant ist. Zum anderen wird der Prolaktinspiegel erhöht, also die Milchproduktion automatisch gesteigert. Auch dieser Vorteil ist sicherlich interessant, da es für berufstätige Mütter nicht immer einfach ist, regelmäßig, im Trinkrhythmus mit ihrem Kind, abzupumpen.

Wie pumpen, wie oft? Welche Probleme können auftreten?

Im Idealfall kann so oft abgepumpt werden, wie das Kind normalerweise trinkt. Ist das nicht möglich, sollte die Mutter unbedingt darauf achten, wenigstens den Druck in der Brust, der durch längere Stillpausen entstehen kann, auszumassieren oder abzu-

pumpen. Während des Abpumpens ist eine angenehme, stressfreie Umgebung und Atmosphäre die optimale Voraussetzung für ein gutes Gelingen. Je entspannter die Mutter ist, desto einfacher ist es, den Milchspendereflex auszulösen. Das Auslösen des Milchspendereflexes ist oft das größte Problem für die Mütter, da das beim Stillen meistens automatisch geschieht, beim Pumpen jedoch manchmal etwas mühsam zu erreichen ist. Entspannungsübungen, eine Brustmassage oder warme Kompressen können hier Abhilfe schaffen. Ein Foto des Babys kann ebenfalls hilfreich sein. Es ist sehr wichtig, nicht in Panik zu geraten, wenn es mit dem Abpumpen nicht so recht klappen will. Manche Frauen haben nie Probleme mit dem Abpumpen, andere wiederum tun sich schwerer damit. Um nicht unnötig unter Druck zu geraten, sind Vorbereitungen, zum Beispiel das Anlegen einer Muttermilchreserve, in manchen Fällen sinnvoll. Es besteht auch die Möglichkeit, die Milch manuell auszumassieren. Manche Mütter kommen damit besser zurecht als mit einer Milchpumpe. Hierzu eignet sich zum Beispiel die „Marmet-Technik“. Dabei wird die Brust vor dem Ausmassieren zuerst einige Minuten lang mit einer speziellen Massagetechnik vorbereitet. Diese Technik eignet sich sowohl zur Milchgewinnung als auch bei einem Milchstau oder beim Abstillen.

Die nötigen Vorbereitungen treffen: Wann und wie?

Eine typische Frage, die ich fast immer gestellt bekomme ist: Wie lange vorher soll ich mit dem Abpumpen und dem Anlegen einer Reserve beginnen?

Diese Frage lässt sich nicht so ohne weiteres beantworten und ist sicherlich von verschiedenen Faktoren abhängig. Im Prinzip genügt es, 2 bis 3 Wochen vor der Wiederaufnahme der Berufstätigkeit mit den Vorbereitungen zu beginnen. Manchen

wird das etwas kurzfristig erscheinen. Diese kurze Frist macht jedoch sowohl dann Sinn, wenn das Baby noch sehr klein ist wie auch, wenn es schon etwas grösser ist. Wenn das Baby bei der Rückkehr in den Beruf erst 12 Wochen alt ist, ist es von Vorteil, dass das Stillen sich erst einmal gut einspielt, damit eine optimale Milchproduktion gewährleistet ist. Des Weiteren ist es von Vorteil, wenn Mutter und Baby das Stillen erst einmal voll und ganz genießen, zumal die ersten Wochen oftmals noch von Anfangsschwierigkeiten geprägt sind. Sonst kann es passieren, dass, sobald diese Schwierigkeiten überwunden sind, die nächste Herausforderung auf Mutter und Baby zukommt und beide kaum in den Genuss einer schönen und stressfreien Stillzeit kommen! Für manche Mütter kann es jedoch wichtig sein, sich eine Muttermilchreserve im Tiefkühler anzulegen, um unvorhergesehen Situationen vorzubeugen. Mich persönlich hat dieser Tipp, den ich von einer Stillberaterin bekommen hatte, gerettet. Allein der Gedanke, dass ich genug Reserven für zwei Wochen im Tiefkühler hatte, hat mir geholfen, viel entspannter an die Sache heranzugehen.

Ist das Baby bei der beruflichen Wiederaufnahme ungefähr 9 Monate alt, sind meist keine langen Vorbereitungen mehr nötig. Viele Kinder in diesem Alter essen schon eine oder zwei Mahlzeiten und benötigen daher nicht mehr unbedingt noch zusätzliche Muttermilch. Wenn das jedoch noch der Fall sein sollte, handelt es sich meist nur noch um eine kleinere Quantität. Und sogar beim Bedarf grösserer Mengen haben diese Mütter häufig schon Erfahrungen mit dem Abpumpen gesammelt.

Für die ungeübten Mütter jedoch ist es wichtig, sich etwas Zeit zu nehmen, um die Funktionsweise der Pumpe kennenzulernen und das Abpumpen auszuprobieren.

Viele Frauen fragen sich auch, wann der beste Zeitpunkt zum Abpumpen ist. Häufig ist frühmorgens ein guter Moment, da morgens der Prolaktinspiegel höher ist, also mehr Milch da ist, - zwischen den Stillmahlzeiten - oder wenn das Baby einmal eine längere Pause zwischen den Stillmahlzeiten macht.

Was tun, wenn das Abpumpen nicht klappen will oder nur kleine Mengen abgepumpt werden können?

Zuerst einmal sollte die Pumpe untersucht werden: Wurde sie richtig zusammengebaut? Hat die Absaughaube die richtige Größe und wurde die Mamille korrekt zentriert? Dass viele Mütter zu Beginn noch nicht viel Milch auf einmal abpumpen können, ist völlig normal. Zudem ist es auch besser, mit kleineren Mengen zu beginnen, damit die Brust sich an das Abpumpen gewöhnen kann. Mehrere kleinere Mengen können über den Tag hinweg gesammelt und prob-

Broschüren zum Thema Stillen

Bei uns in Itzig erhältlich oder als PDF unter www.liewensufank.lu



"ALLAITER ET TRAVAILLER, c'est un droit!" - "ARBEITEN UND STILLEN, das ist ein Recht!"

lemlos zusammengeschüttet werden.

Wenn es absolut nicht mit dem Abpumpen klappen will, besteht die Lösung für manche Frauen darin, das Kind auf einer Seite anzulegen und gleichzeitig auf der anderen Seite abzupumpen. Mit etwas Übung ist diese Methode mit einer Abzugshebelpumpe oder einer elektrischen Pumpe möglich.

Das Aufbewahren der Muttermilch

- Im Kühlschrank: bei weniger als 4°C hält sich Muttermilch mindestens 3 Tage (72 Stunden) und 4-8 Tage bei sehr sauberem Vorgehen (nicht in die Kühlschranktür stellen).
- Bei Raumtemperatur: frisch gewonnene Muttermilch hält sich während 3-4 Stunden bei Temperaturen zwischen 16 und 29°C (6-8 Stunden bei sehr sauberem Vorgehen).
- Im Tiefkühlgerät: Eine bis zwei Wochen im separaten Tiefkühlabteil im Kühlschrank.
- In einem drei Sterne Tiefkühlabteil mit einer separaten Tür: drei bis vier Monate.
- In einem separaten Tiefkühlgerät bei -20°C: sechs Monate und länger (bis zu 12 Monaten ist akzeptabel).
- Muttermilch kann über 24 Stunden hinweg gesammelt und zusammenschüttet werden, wenn sie im Kühlschrank aufbewahrt wurde.

Steht Muttermilch einige Zeit, setzt sich die Fettschicht oben ab. Durch Schütteln und Erwärmen werden die Bestandteile wieder miteinander vermischt. Es empfiehlt sich, nicht zu große Portionen einzufrieren: ungefähr 60-120 ml, denn bis zum Alter von 6 Monaten benötigen gestillte Babys, die normalerweise alle 2-3 Stunden trinken, etwa 60-120 ml Muttermilch. In diesem Zusammenhang ist es auch gut zu wissen, dass gestillte Babys bei gleichem Wachstum weniger Milch brauchen als Flaschenkinder, weil die Muttermilch vom Körper besser verwertet wird. Die Mengenangaben für Flaschenkinder sollten also nicht auf gestillte Babys übertragen werden! Nach dem Auftauen ist die Milch ungeöffnet 24 Stunden im Kühlschrank haltbar, geöffnet 12 Stunden. Milch, die während 24 Stunden aufgetaut wurde, sollte danach nur einige wenige Stunden bei Raumtemperatur aufbewahrt werden. Muttermilch

wird am besten schonend aufgetaut, entweder langsam im Kühlschrank oder in kaltem Wasser. Um die Milch zu erwärmen, kann diese unter fließend warmem Wasser oder im Wasserbad / Flaschenwärmer auf Trinktemperatur gebracht werden. Die Erwärmung in der Mikrowelle ist nicht zu empfehlen, da Nährstoffe und antiinfektiöse Eigenschaften der Muttermilch zerstört werden und die Milch nicht gleichmäßig erwärmt wird.

Tiefgefrorene Muttermilch kann einen leicht seifigen Geschmack bekommen wegen der Aufspaltung der Fette. Die meisten Kinder stört das jedoch nicht. Eine Frage die häufig gestellt wird ist ob man bereits erwärmte Muttermilch (aber nur, wenn es sich um gekühlte und nicht um tiefgekühlte Milch handelt) ein zweites Mal erwärmen und verfüttern darf? Eine Studie hat gezeigt, dass es nicht nötig ist, übrig gebliebene Milch wegzuschütten: sie kann in den Kühlschrank gestellt und ein zweites Mal verfüttert werden, allerdings sollte sie nur ein bis zwei Stunden nach dem Ende der Mahlzeit aufbewahrt werden, da sie schon mit dem Mundkeimen des Babys in Berührung war.

Das Füttern der Muttermilch: Flasche, Becher oder Soft-Cup?

Diese Frage bereitet vielen Müttern Kopfschmerzen. Einerseits ist es sicherlich am einfachsten, die Muttermilch aus der Flasche zu füttern, andererseits verweigern viele Babys zumindest anfänglich die Flasche, weil sie den Sauger nicht mögen oder mit der unterschiedlichen Saugtechnik nicht gut zurechtkommen. Die Wahl, wie das Baby gefüttert werden soll, hängt sicherlich auch von der Betreuungsperson ab. Die meisten Großmütter haben ihre Kinder mit der Flasche großgezogen und können sich nur schwer mit einer Alternative wie Becher oder Soft-Cup (flaschenähnlicher Behälter mit einem löffelförmigen Mundstück) anfreunden. Sogar manche Kinderkrippen benutzen in der Zwischenzeit den Soft-Cup für Stillkinder, denn er stellt eine sehr gute Alternative zur Flasche dar. Viele kommen mit dem Soft-Cup besser zurecht als mit dem Becher, da hier weniger Milch verschüttet wird und mehr Milch auf einmal gefüttert werden kann. Wer die Becherfütterung beherrscht, kann allerdings

auch mit einem einfachen Becher ein Baby sehr gut füttern.

Der Rhythmus des Babys

Die allermeisten Babys passen sich der neuen Situation recht gut an. Viele Babys verschlafen einfach die Zeit, in der ihre Mutter arbeitet und sind dafür abends und nachts aktiver – auch wenn sie vielleicht schon angefangen hatten, nachts länger zu schlafen. Deshalb ist es wichtig, sich diesem veränderten Rhythmus des Babys anzupassen und das Baby nachts mit ins Schlafzimmer oder sogar mit ins Bett zu nehmen – vor allem, um selbst auch genug Schlaf zu bekommen. Viele berufstätige Mütter genießen das nächtliche Stillen und die Nähe zu ihrem Baby regelrecht. Das nächtliche Stillen sorgt auch automatisch für einen höheren Prolaktinspiegel und somit für mehr Milch. Natürlich ist jedes Baby anders und reagiert auch anders, aber die besondere Beziehung, die durch das Stillen entsteht, kann auf jeden Fall dazu beitragen, die Trennung zwischen Mutter und Baby besser zu überbrücken. Und genau das ist den meisten berufstätigen Müttern bewusst und liegt ihnen deshalb auch besonders am Herzen. Eine gute Vereinbarkeit von Stillen und Berufstätigkeit ist sicherlich von vielen Faktoren abhängig. Meiner Erfahrung nach gelingt es den allermeisten Frauen – oft sogar trotz voller Berufstätigkeit – beides zu vereinbaren, sofern die äußeren Faktoren stimmen und ihr Umfeld sie dabei unterstützt.



Ute Rock
Laktationsberaterin IBCLC und Mitarbeiterin der Initiative Liewensufank

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

ALLAITER - SAVOIR FAIRE

Concilier travail et allaitement avec succès

Lorsque je suis tombée enceinte pour la première fois – il y a 24 ans - j’ai décidé tout de suite de reprendre mon travail 3 mois après l’accouchement, à mi-temps. Déjà pendant ma grossesse, je savais que j’allais allaiter mon bébé – au moins pendant mon congé de maternité. J’étais persuadée qu’après – lors du retour au travail – je devrais introduire au moins un biberon de lait artificiel.

Après la naissance de mon fils, j’ai très vite changé d’avis. L’allaitement se passait beaucoup mieux que je ne l’espérais. Mon fils se développait très bien et il n’était plus question d’introduire du lait artificiel. Bien que ma famille était plutôt sceptique, j’ai décidé de m’y lancer. J’ai commencé à m’informer auprès de La Leche League et auprès d’une maman concernée.

Bien préparée, fort motivée et équipée d’un tire-lait manuel, j’ai repris mon travail 12 semaines après l’accouchement de mon fils. Malgré tout, la conciliation de mon travail et l’allaitement a très bien fonctionné. J’ai toujours réussi à tirer mon lait dans une chambre séparée pour que ma belle-mère puisse le donner le lendemain à mon fils. Au début David a très bien accepté le biberon. Plus tard, il a souvent préféré attendre mon retour. Ainsi je l’allaisais exclusivement jusqu’au 6^e mois, ensuite j’ai commencé à remplacer une tétée l’après-midi par une panade de fruits. J’ai allaité David jusqu’à l’âge de 19 mois. Motivée par mon expérience personnelle positive, j’ai fondé un groupe de rencontre pour mères allaitantes qui voulaient concilier travail et allaitement en 1995. Ce groupe existait pendant 10 ans. Depuis lors, j’ai accompagné beaucoup de mères lors de leur reprise du travail. Ce qui m’a toujours frappé, c’est la grande motivation de ces mères de maintenir leur allaitement malgré le retour au travail.

De nos jours, après la naissance d’un enfant, la grande majorité des femmes reprennent tôt ou tard leur activité professionnelle. Avec l’introduction du congé parental, il est cependant possible de prolonger le congé de maternité jusqu’au moment où leur bébé aura neuf mois.



A quoi devra-t-on penser si on veut concilier travail et allaitement ?

Tout d’abord, on devra faire la différence entre le bébé qui est encore allaité exclusivement au sein et le bébé qui reçoit déjà des repas solides. Dans le premier cas, normalement, il est inévitable de tirer du lait. Et à ce moment-là beaucoup de questions comme l’organisation du temps au travail, comment tirer le lait, la conservation du lait et le choix d’un mode de garde se posent.

Le cadre légal

L’article 20 de la loi de la protection de la maternité du 1^{er} août 2001 définit les pauses d’allaitement auxquelles chaque femme a droit. Il s’agit de deux pauses de 45 minutes au début et à la fin d’une journée de travail normale de 8 heures. Ces deux pauses peuvent être rassemblées en une seule, si la pause de midi dure moins d’une heure. Pour les contrats à temps partiel, la durée des pauses d’allaitement est calculée au prorata. Le droit aux pauses d’allaitement n’est pas limité dans le temps et le bébé ne doit plus être allaité exclusivement.

Assurer une bonne coopération avec la personne qui garde le bébé

N’importe le mode de garde qui a été choisi, une bonne coopération avec la ou les personne(s) qui gardent le bébé est indispensable car la réussite du projet "travail et allaitement" en dépend en grande partie!

Il est très important d’informer à l’avance la ou les personne(s) qui vont garder le bébé et leur expliquer l’importance de son projet et leur donner les informations nécessaires. Pour certaines personnes, l’allaitement maternel est quelque chose qu’ils n’ont pas vécu sous aucune forme et pour cela, il est parfois difficile de comprendre l’importance d’un tel projet. En leur procurant les informations correctes sur la conservation du lait et les instructions nécessaires pour nourrir le bébé, la majorité des doutes peuvent certainement être évités. Il est très important que le bébé apprenne à connaître quelque temps à l’avance la ou les personne(s) qui vont le garder.

L’organisation au travail

L’organisation au travail joue également un rôle très important. Tout d’abord, il s’agit d’informer son supérieur et ses collègues de travail à l’avance de son projet afin de pouvoir adapter le mieux possible les pauses d’allaitement à son travail.

Un autre point important consiste dans le fait de savoir s’il est possible de tirer du lait



au lieu de travail. Beaucoup de femmes ont du mal à trouver une pièce convenable pour tirer leur lait et se voient même obligées d’aller aux toilettes! Avec un peu de bonne volonté, il devrait quand même être possible de trouver une pièce adaptée à ces besoins. Au cas idéal, la mère pourrait allaiter son bébé à son lieu de travail. Si le bébé est gardé tout près, cette solution est certainement la plus facile. Certaines crèches acceptent que les mères passent au cours de la journée pour allaiter leurs bébés - tandis que d’autres le refusent. Le choix du mode de garde devra donc prendre en considération tous les facteurs favorables ou défavorables à la réussite du projet travail et allaitement.

Tirer le lait

Le choix d’un tire-lait dépend de beaucoup de facteurs: le temps de travail, le temps de séparation réelle et la fréquence à laquelle une femme doit tirer son lait.

Au cas où une maman travaille à temps partiel, un bon tire-lait manuel peut suffire.

Les tire-laits manuels

Le modèle de tire-lait manuel le plus fréquent actuellement est celui avec une poignée à l’arrière que la maman peut même utiliser avec une main. Un modèle intéressant offre même la possibilité de l’expression à deux phases: ce tire-lait a une poignée à double fonction: bougée vers l’avant elle stimule le réflexe d’éjection et induit le flux du lait, bougée vers l’arrière elle exprime le lait. Les tire-laits manuels sont petits, légers et faciles à transporter. Ils sont parfaits pour l’usage à court terme ou occasionnel. On peut les utiliser partout à tout moment.

En ce qui concerne les tire-laits électriques, voilà quelques détails importants:

- le tire-lait doit être automatique (que le vacuum soit établi automatiquement) sans que la mère doive pousser ou tourner un bouton,
- un réglage sans graduations du vacuum,
- une performance d’au moins 30 à 60 cycles par minute pour des petits tire-laits élec-

triques ainsi que 78 à 120 cycles par minute pour des grands tire-laits électriques.

Les petits tire-laits électriques

Certains petits tire-laits électriques ont déjà une puissance de plus de 30 cycles par minute. Les petits tire-laits électriques doubles (où l’on peut choisir si on veut tirer les deux seins en même temps ou seulement un sein à la fois) sont préférables aux tire-laits simples, car ils présentent deux grands avantages si on tire les deux seins en même temps: Tout d’abord, on épargne au moins la moitié du temps pendant la session de pompage, et deuxièmement, la prolactine (l’hormone qui produit le lait) augmente. Pour des mères qui retournent au travail, ce sont deux avantages très intéressants!

Les grands tire-laits électriques

Les grands tire-laits électriques sont avant tout utilisés dans les maternités et les hôpitaux dans des cas de séparation mère-enfant pour des raisons médicales afin de garantir le maintien de la lactation. Pour l’usage à domicile, ces tire-laits peuvent être loués car les coûts d’achat sont assez élevés. L’avantage de ces tire-laits est qu’ils sont très performants. Ils peuvent atteindre jusqu’à 120 cycles par minute, ils permettent un net

gain de temps et sont faciles à utiliser pour la maman. Un fabricant offre une nouvelle génération de tire-laits avec l’expression à deux phases, qui permet d’imiter la succion rapide du bébé au début de la tétée pour stimuler le réflexe d’éjection afin d’induire le flux du lait. Ces tire-laits sont avant tout intéressants pour les mères qui pompent fréquemment ou exclusivement. Bien que les grands tire-laits électriques soient à recommander pour un pompage fréquent afin de garantir une bonne sécrétion lactée, les désavantages sont la taille, le poids, le bruit (sauf pour la nouvelle génération) et les coûts de location assez élevés.

En conclusion, on constate donc que chaque tire-lait présente des avantages et des désavantages. Les tire-laits manuels s’apprêtent pour un emploi occasionnel, tandis que les petits tire-laits électriques sont parfaits pour les mamans qui retournent au travail. Pour les mères devant tirer très fréquemment, l’usage d’un grand tire-lait électrique peut s’avérer nécessaire.

Les préparations nécessaires : Quand et comment ?

Combien de temps à l’avance devra-t-on commencer les préparations nécessaires, voire commencer à tirer le lait et faire une réserve de lait maternel ?

En principe, il suffit de commencer

environ deux semaines avant le retour au travail. Cela peut paraître assez juste, mais pour plusieurs raisons il même déconseillé de commencer trop longtemps à l’avance avec les préparations.

Pour les mamans qui retournent au travail directement après le congé de maternité, donc après 12 semaines, il est très important de veiller tout d’abord à avoir une bonne lactation. Maman et bébé devraient avoir l’occasion – après avoir surmonté les difficultés du début - de profiter au maximum de l’allaitement sans aucune contrainte. Pour certaines femmes il peut s’avérer nécessaire de se procurer une réserve en lait maternel au congélateur afin de remédier à des imprévus.

Si le bébé a déjà neuf mois lors du retour au travail, la situation est déjà différente. A cet âge-là beaucoup de bébés ont déjà un ou deux repas avec des solides, et normalement la mère n’a plus besoin de tirer son lait. Si jamais elle devra en tirer toujours, normalement, ce sera une plus petite quantité. Et ces mamans sont souvent déjà habituées à tirer le lait.

Comment tirer le lait, combien de fois et quand ?

Au cas idéal, on devra tirer autant de fois que l’enfant tète normalement. Si cela n’est pas possible, la mère devra veiller à extraire

GLÜCKSMOMENT

PRIVATE HEALTH INSURANCE SINCE 1981
Only DKV.
Only you.
YOUR N°1

Für mehr unbeschwerte Glücksmomente. Die DKV Luxembourg ist Dein starker Partner für alle Fragen rund um Deine Gesundheit und die perfekte, private Krankenversicherung.

Weil Du Dir mehr wert bist: [dkv.lu](https://www.dkv.lu)

DKV
Luxembourg

membre du Groupe **lalux**

► juste un petit peu de lait pendant les longs intervalles, afin d'éviter un engorgement.

Pendant le pompage, une atmosphère calme et agréable est la meilleure condition pour réussir.

Quand est le moment idéal pour tirer le lait ?

L'expérience a montré que tôt le matin est un bon moment pour tirer le lait, car à ce moment-là le taux de la prolactine (l'hormone qui produit le lait) est plus haut et par conséquent, il y a plus de lait.

On peut également tirer son lait entre deux tétées ou lors d'un intervalle plus long entre deux tétées. Certaines mères n'arrivent pas à s'habituer au pompage et préfèrent extraire leur lait manuellement, surtout lorsqu'elles n'ont pas besoin de grandes quantités.

Quels sont les problèmes qui peuvent surgir ?

Faire déclencher le réflexe d'éjection est certainement un des plus grands défis en tirant le lait, car pendant la tétée cela se fait automatiquement, contrairement au pompage. Des exercices de relaxation, des

compresses chaudes, un massage du sein peuvent y remédier. Certaines femmes arrivent assez facilement à tirer le lait, tandis que pour d'autres c'est plus difficile. Il est très important de ne pas se mettre sous pression pour ne pas entrer dans un cercle vicieux. Pour cela, il peut s'avérer raisonnable de faire une petite réserve avant la reprise du travail.

Qu'est-ce qu'on peut faire si on n'arrive pas à tirer seulement des petites quantités ?

Tout d'abord, il faudra examiner le tire-lait pour voir s'il a été monté correctement. Ensuite, il s'agit de voir si la tétérrelle a la bonne taille et si le mamelon a été centré correctement. En fait, il est tout à fait normal qu'on n'arrive pas à tirer de très grandes quantités au début. Pour que les seins puissent s'habituer au pompage, il est même préférable de tirer des petites quantités. En plus, on peut facilement tirer plusieurs fois par jour et collecter les petites quantités dans un même récipient.

Si le pompage ne fonctionne vraiment pas du tout, certaines femmes ont trouvé la solution d'allaiter leur bébé et de tirer le lait au même moment sur l'autre sein. Avec un peu d'expérience, cette méthode est possible avec

un tire-lait manuel ou un tire-lait électrique.

Conservation du lait maternel

(N.B. ces informations sont valables pour un usage domestique et pour des bébés nés à terme et en bonne santé)

- Au réfrigérateur: à moins de 4°C le lait se conserve pendant 3 jours (72 heures), et pendant 4-8 jours avec une très bonne hygiène (ne pas mettre dans la porte du frigo).
- A température ambiante: le lait maternel frais se conserve pendant 3-4 heures à une température entre 19 et 29°C (6 à 8 heures avec une très bonne hygiène).
- Dans le compartiment pour surgelés du réfrigérateur: Une à deux semaines.
- Dans le compartiment d'un combiné réfrigérateur congélateur: trois à quatre mois.
- Dans un congélateur séparé à -4°C-20°C: six mois et plus (même jusqu'à 12 mois).

Usage, décongélation et réchauffage du lait maternel

Le lait maternel peut être collecté pendant 24 heures au frigo.

Une fois tiré, la crème se sépare du reste du lait, presque transparent - on n'a qu'à le secouer pour que les différents ingrédients se mélangent à nouveau.

Il est préférable de congeler des portions de 60 à 120 ml car jusqu'à l'âge de 6 mois, un bébé qui tète toutes les 2-3 heures a besoin de 60-120 ml de lait maternel par tétée. Dans ce contexte, il est bon à savoir, que les bébés allaités ont besoin de moins de lait que les bébés nourris au lait artificiel - bien entendu à la même croissance, car le lait maternel est mieux absorbé par le corps. Après la décongélation, le lait se conserve encore pendant 24 heures au frigo (dans un récipient avec un couvercle), sans couvercle le lait se conserve pendant 12 heures. Pour décongeler le lait maternel, le mettre au frigo ou tenir le récipient sous l'eau courante froide et le réchauffer au bain marie / chauffe-biberons.

Ne jamais réchauffer le lait maternel aux micro-ondes qui détruit certains de ses composants. Le lait maternel congelé peut avoir un goût savonneux dû à la séparation des graisses, ce qui normalement ne gêne pas les enfants.

Une question posée fréquemment est si on peut garder du lait restant après un repas. Une étude a montré qu'il n'est pas nécessaire de jeter du lait non consommé (s'il s'agissait à l'origine du lait réfrigéré et non congelé). On peut le mettre au réfrigérateur et le donner à un repas suivant, cependant on devrait le gar-

der seulement pendant une à deux heures car ce lait a été en contact avec les germes du bébé.

Comment administrer le lait ? Biberon, gobelet ou soft-cup ?

Cette question est sûrement une des questions primordiales pour les mamans. D'un côté, il est certainement plus facile de donner le lait avec le biberon, de l'autre côté, beaucoup de bébés allaités refusent le biberon - au moins au début, parce qu'ils n'aiment pas la tétine et parce qu'ils ne savent pas comment téter au biberon. Il faut savoir que la technique de succion au biberon est totalement différente à la succion au sein. Le choix dépend également de la personne qui garde le bébé. La majorité des grand-mères ont élevé leurs bébés au biberon et ont donc du mal avec un mode d'alimentation alternatif comme le gobelet ou le soft-cup, qui peut être une excellente alternative au biberon avec son récipient qui peut contenir jusqu'à 80ml et son bec en silicone en forme de cuillère.

Le rythme du bébé

La majorité des bébés s'adaptent assez bien au nouveau rythme de vie. Beaucoup de bébés préfèrent dormir la plupart du temps et attendre le retour de leur mère. Il se

peut donc que les bébés sont beaucoup plus actifs durant la soirée et la nuit - même s'ils ont déjà commencé à faire leur nuit avant. Il s'agit donc de s'adapter à cette situation et partager le sommeil avec son bébé pour pouvoir allaiter facilement durant la nuit. Allaiter pendant la nuit fait augmenter automatiquement le taux de la prolactine et fait donc augmenter la production lactée.

Naturellement, il ne faut pas oublier que chaque bébé est différent, mais dans tous les cas, l'allaitement peut aider à mieux gérer la séparation mère-enfant. La plupart des mères qui retournent au travail et veulent concilier travail et allaitement sont conscientes de ce fait et justement pour cette raison, le maintien de leur relation d'allaitement leur tient tellement au cœur.

La conciliation de la vie professionnelle et de l'allaitement dépend certainement de beaucoup de facteurs. Selon mon expérience, la grande majorité des femmes arrivent très bien à concilier travail et allaitement - si les conditions sont bonnes et si leur entourage les soutient.

Ute Rock

consultante en lactation IBCLC et collaboratrice de l'Initiativ Liewensufank



NATURATA Bio Marché
Fair a kooperativ mat de Bio-Bauern

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

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

Äre Spezialist fir Bio- an Demeter-Liewesmëtzel

www.naturata.lu



BLÉI VUM SÉI

16, Op der Louh
L-9676 NÆTRANGE
Tél./Fax: +352 95 97 44
www.bvs.naturpark.lu



Haus um Sand

Berodung, Coursen & Workshopen ronderëm d'Familljeliewen

Haus um Sand zu Saeul bitt ganzheetlech an bindungsorientéiert Berodungen, Coursen an Workshopen ronderëm d'Familljeliewen un.

- Berodungen ronderëm d'Familljeliewen
- 1001 kinderNacht Schlofberodung vun 0-6 Joer
- ganzheetlech Gebuertsvirbereedungscoursen
- BabySteps fir zukünfteg Elteren Workshop
- BabySteps Cours (0-1 Joer)
- FamilySteps Cours (1-3 Joer)
- Bébee Bräi an Bräifrai Workshop
- Stoffwandelberodungen

Stéphanie Hallé-Fabbri
Haus um Sand
info@hausumsand.lu
Tel. (+352) 621 72 74 65

www.hausumsand.lu



Op der Schock

E FLOTTE REMERCIEMENT

FIR D'GEBUERT VUN ÄREM KAND

Servicer fir Mënsche mat enger geeschteger Behënnerung
34A, route de Reichlange
L-8508 Redange / Attert
www.ods.lu

Loosst lech an eise Buttek beroden:
Tel.: +352 26 62 93-1 / info@ods.lu

© Fotobatter ODS

FIND US ON FACEBOOK

Zesumme gi mir méi wäit

MADE IN LUXEMBOURG

Beki

Extrait de la brochure
"OUI, J'ALLAITE ENCORE!"

"Est-ce que je peux continuer à allaiter si je tombe malade moi-même et si j'ai de la fièvre?"

Il arrive même aux mamans allaitantes de tomber malades, d'attraper un refroidissement accompagné de rhume et de toux ou une grippe intestinale. Dans la plupart des cas, le bébé est lui aussi entré en contact avec le germe pathogène*. Dans ce cas, il est particulièrement important de continuer d'allaiter et de pourvoir le bébé d'anticorps produits par l'organisme de la mère et transmis par son lait.

Même en présence d'autres maladies, lorsqu'un traitement médical est nécessaire, il est possible de continuer d'allaiter. La mère doit pouvoir se reposer et se faire soigner. Il faut la délester de tout travail et de la garde du bébé de sorte qu'elle n'ait plus qu'à allaiter et à guérir. Parlez-en à votre médecin, il prescrira les médicaments qui tiendront compte du fait que vous allaitez.

Cela ne pose en général pas de problèmes, car il existe des médicaments compatibles avec l'allaitement pour la plupart des maladies.

Si l'allaitement doit être interrompu, malgré tout, le tirage régulier au tire-lait permet de maintenir la production de lait jusqu'à ce que vous soyez guérie. Cela vaut aussi en cas d'intervention chirurgicale.

Editeur: Ministère de la Santé
© **Initiativ Liewensufank**

Cette brochure au format pdf:
www.liewensufank.lu

* Les anticorps qui se forment contre l'infection de la mère sont déjà là AVANT que la maladie se déclare chez la mère. Par conséquent, le bébé reçoit également les anticorps avant que la mère ne tombe malade!



Auszug aus der Broschüre "JA, ICH STILLE NOCH!"

"Kann ich auch weiterstillen, wenn ich selbst krank werde und Fieber habe?"

Auch stillende Mütter werden mal krank, haben eine Erkältung mit Schnupfen und Husten oder einen Magen-Darm Katarrh. In den meisten Fällen ist das Baby dann auch mit dem Erreger in Kontakt gekommen*. In dem Fall ist es natürlich besonders wichtig, weiter zu stillen, um das Baby mit den Immunstoffen zu versorgen, die im Körper der Mutter gebildet werden und in die Milch übergehen. Auch während anderer Erkrankungen ist es möglich, weiterzustillen.

Die Mutter muss die Möglichkeit haben, sich auszuruhen und soll umsorgt werden. Ihr soll jegliche Arbeit und die Babybetreuung abgenommen werden, so dass sie nur stillen muss und genesen kann.

Bei der medikamentösen Versorgung muss beachtet werden, dass sie stillt. In der Regel bereitet das kein Problem, denn für fast alle Krankheitsbereiche gibt es Medikamente, die mit dem Stillen vereinbar sind. Muss das Stillen dennoch unterbrochen werden, kann durch regelmäßiges Abpumpen die Milchproduktion aufrechterhalten werden, bis das Baby wieder angelegt werden kann. Das gilt auch bei Operationen.

Herausgeber: Ministère de la Santé
© **Initiativ Liewensufank**

Diese Broschüre als pdf:
www.liewensufank.lu

* Die Antikörper, die gegen die Infektion der Mutter gebildet werden, sind schon da, BEVOR die Krankheit bei der Mutter ausbricht. Folglich erhält das Baby ebenfalls die Antikörper, bevor die Mutter krank wird!



Frage an unsere "Baby Hotline"

"Mein Baby ist jetzt 4 Monate alt. Von Beginn an hatte ich reichlich Milch und habe mir so, beim Abpumpen, eine gute Reserve anlegen können. Diese brauche ich eher selten zum Verfüttern. Was kann ich sonst mit den eingefrorenen Vorräten machen, bevor sie 'verfallen'?"

Diese kostbaren Reserven sollten auf jeden Fall genutzt werden. Später kann die aufgetaute Muttermilch beispielsweise zur Beikostzubereitung (Brei/Gemüse etc.) verwendet werden. Seien Sie nicht beunruhigt, wenn die aufgetaute Milch leicht sauer riecht. Dies liegt am Enzym Lipase, welches auch in gekühlter Muttermilch aktiv bleibt und Fettsäuren abspaltet. Dieser leicht säuerliche Geruch entsteht dann durch den Oxidationsprozess und hat keinen Einfluss auf die Qualität.

Auch ein Gebrauch als Badezusatz macht Sinn, dabei geben Sie etwa eine Tasse ins Badewasser. Sie können aber auch den Po Ihres Babys zur Pflege oder bei Wundsein damit behandeln. Und nicht zuletzt gibt es allerhand Rezepte zur Herstellung von hausgemachten Cremes oder Seifen, in denen die Muttermilchreserven Verwendung finden. So werden Sie bestimmt Mittel und Wege entdecken, diesen wertvollen Vorrat sinnvoll weiterzuverwenden.

Sabine Haupt

Sie haben Fragen?
Avez-vous des questions?
berodung@liewensufank.lu
Tel.: 36 05 98

ParentPrep Activities:
pre/postnatal & beyond
Social Events
coffee groups, family fun, nights out

Current Awareness Campaign
#choice2haveadoula

luxmamaclub.com



LUX MAMA
Club & ParentPrep
THE BIRTH OF VIBRANT PARENTHOOD

depuis 1847

MONDORF
Domaine Thermal

FORFAIT PRÉ-MAMAN

Préparez-vous pour un des plus beaux voyage !

SOINS SPA

1 Drainage lymphatique • 25 minutes

1 Cranio-Sacral Balancing • 35 minutes

1 Enveloppement au beurre de chèvre

+ 1h30 d'accès au Wellness & Fitness le jour du soin

À partir de **164 €** /pers.

**DÉCOUVREZ
NOTRE FORFAIT
JEUNE MAMAN**

www.mondorf.lu

Ernährung im Beikostalter

REZEPT

Serie zum Sammeln

Karotten-Blumenkohl-Reis-Lachs Brei (ab dem 7 Monat)

Den Reis in einem Topf weichkochen, ohne das Kochwasser zu salzen. Karotte und Blumenkohl gut waschen. Gemüse und Lachs in kleine Stücke schneiden. Gemüse und Lachsstückchen in einem zweiten Topf ungefähr 10 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest ist. Nur so viel Wasser hinzufügen, dass der Inhalt bedeckt ist. Reis abgießen und zur Gemüse-Lachsmischung geben. Alles zusammen fein pürieren. Zum Schluss einen Teelöffel Rapsöl hinzufügen und gut durchmischen.

Dieses Rezept kann gut zeitgleich mit dem Familienessen zubereitet werden. Dazu einfach die jeweilige Menge zum Pürieren für den Babybrei dem Gericht der Eltern entnehmen.

Eins, zwei, drei – fertig ist der Brei!

Utensilien:

Küchenwaage, Küchenmesser, Kleiner Kochtopf, Pürierstab, Löffel



Zutaten für ca. 200g.:

- 50 g (ca. 1) Karotte
- 50 g Blumenkohl
- 50 g Reis
- 20g Lachs
- 1 TL Rapsöl



DER WORKSHOP

"BEIKOST SELBST ZUBEREITEN":

Adresse: Itzig, 20 rue de Contern
Dauer: ca. 2 Stunden
Zielgruppe: Eltern & Babys
Anmeldung & Termine: www.liewensufank.lu
Kursleiterin: Isabelle Henschen

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen begrenzt. Babys sind herzlich willkommen!



Isabelle Henschen

studierte Lebensmittelwissenschaften, Fachberaterin für Kinder- und Säuglingsernährung, Präsidentin der Luxembourg Food Academy, Mitarbeiterin der Initiative Liewensufank

Weitere Infos zum Thema Beikost gibt's bei uns!

Für Sie gelesen - Unser Buchtip

Lotta lernt essen

- GÄTJEN Edith -



Hier dreht sich alles, wie der Titel bereits verrät, ums Essen. Die Autorin liefert ausführliche Informationen zur Ernährung der Mutter während der Schwangerschaft und Stillzeit bis hin zur Beikost fürs Kind. Sie versucht, alle wichtigen Themen rund um die Ernährung im ersten Jahr eines Säuglings anzusprechen. Dabei beruft Edith Gätjen sich auf erworbenes Wissen und persönliche Erfahrungen, denn die Ökotrophologin ist selbst Mutter von 4 Kindern und zudem die Grossmutter von Lotta. In allen Kapiteln erhält man viele Informationen über den Nahrungsmittelbedarf von Müttern und Kindern, welche Inhaltsstoffe wichtig sind sowie Tipps zur praktischen Umsetzung dieses Fachwissens. Im Kapitel Beikost wird das Vorgehen bei der Einführung von pürierter Nahrung im Speiseplan der Säuglinge genau erklärt. Hierzu gibt es einen "Beikostfahrplan" sowie detaillierte Rezepte.

Fazit: Das Buch liefert eine gute Übersicht über das Thema Ernährung, wichtige Informationen werden auf eine einfache Art und Weise erklärt und motivieren den Leser/die Leserin zur frischen Zubereitung der Beikost.

Isabelle Henschen

Brief eines Neugeborenen an seine Eltern

Der Verfasser dieses fiktiven Briefs ist leider unbekannt. Ursprünglich erschien der Brief in englischer Sprache und wurde mit dem Titel "zehn Gebote des Säuglings" übersetzt. Ein schottisches Krankenhaus hat den Brief wieder entdeckt und neu veröffentlicht.

"Liebe Mami, lieber Papi,

bitte bewahrt diesen Brief von mir an einem Ort auf, an dem ihr ihn lesen könnt, wenn es gerade einmal nicht so gut läuft und ihr euch so fühlt, als wärt ihr total am Ende.

- Bitte erwartet nicht zu viel von mir als neugeborenes Baby und auch nicht zu viel von euch selbst als Eltern. Gebt uns allen sechs Wochen als Geschenk zur Geburt. Sechs Wochen, in denen ich wachsen und mich entwickeln kann und stabiler und berechenbarer werde. Sechs Wochen, in denen ihr euch erholen und entspannen könnt und in denen Mamas Körper langsam zur Normalität zurückkehrt.

- Bitte füttert mich, wenn ich hungrig bin. Als ich in Mamas Bauch war kannte ich noch keinen Hunger und Zeit hatte keine Bedeutung für mich.

- Bitte haltet, kuschelt, küsst, berührt, streichelt und tätschelt mich. Im Bauch war ich die ganze Zeit geborgen und war noch nie zuvor allein.

- Bitte verzeiht mir, wenn ich so viel schreie. Ich bin kein Tyrann, der ausgesendet wurde, um euch das Leben zur Hölle zu machen. Schreien ist nur einfach die einzige Möglichkeit, euch zu zeigen, dass ich mit etwas unzufrieden bin. Schon bald werde ich weniger Zeit mit Schreien verbringen und mehr damit, euch kennenzulernen.

- Bitte nehmt euch Zeit, um herauszufinden, wer ich bin, inwiefern ich mich von euch unterscheide und wie viel ich euch geben kann. Beobachtet mich und ich werde euch wissen lassen, welche Dinge mich beruhigen und erfreuen.

- Bitte denkt daran, dass ich widerstandsfähig bin und die vielen Fehler überstehen werde, die ihr ganz natürlicherweise im Umgang mit mir macht. So lange ihr sie mit Liebe macht, kann mir nichts passieren.

- Bitte seid nicht enttäuscht, wenn ich nicht das perfekte Baby bin, das ihr erwartet habt. Und bitte seid auch nicht enttäuscht, wenn ihr nicht die perfekten Eltern seid.

- Bitte passt auf euch selbst auf. Achtet darauf, dass ihr euch ausgewogen ernährt, genügend Schlaf bekommt und Sport macht. Nur so habt ihr die nötige Geduld und Energie, wenn ihr mit mir zusammen seid. Einem schreienden Baby tut es gut, wenn die Mutter entspannt ist.

- Bitte achtet darauf, dass die Beziehung zwischen euch beiden stimmt. Was nützt mir eine tolle Bindung an euch, wenn es keine Familie mehr gibt, an die ich mich binden kann?

- Behaltet das 'große Bild' im Kopf. Ich werde nur kurz das kleine Baby bleiben, auch wenn es euch vielleicht so vorkommen wird, als würde diese Phase ewig dauern. Auch wenn ich euer Leben auf den Kopf gestellt habe - denkt daran, dass sich die Dinge schon bald wieder normalisieren werden.

Genießt die Zeit mit mir - ich werde nie wieder so klein wie jetzt sein."

Euer Baby

Autor unbekannt, es gibt verschiedene Versionen und Übersetzungen im Internet.



20 Jahre „Aktive Vaterschaft – von Anfang an!“ bei der Initiative Liewensufank

Dieses Jahr wird „Aktive Vaterschaft – von Anfang an!“ der Initiative Liewensufank 20 Jahre alt. Das ist natürlich ein Grund zu feiern!

Was war die Idee?

1998 wurde mit Unterstützung des Ministeriums für Chancengleichheit das Projekt: „Aktive Vaterschaft – von Anfang an“ ins Leben gerufen. Im Rahmen dieses Projektes sind spezielle Kursangebote ausschließlich für Väter (z.B. Babymassage oder PEKiP) geschaffen und vorhandene, wie die Geburtsvorbereitungskurse, stärker auf die Belange der Väter ausgerichtet worden. Ziel dieses Projekts war es, Väter zu ermutigen, mehr am Familienleben und der Kinderbetreuung teilzunehmen und Probleme und Freuden, die mit der Versorgung des Kindes verbunden sind, von Anfang an ganz eng mitzuerleben. Auf gesellschaftlicher und politischer Ebene wird darüber hinaus im Interesse der Väter versucht, Öffentlichkeitsarbeit zu leisten.

2006 beteiligte sich die Initiative Liewensufank an einer EU-Studie „The role of men in the promotion of gender equality“.

Im Rahmen dieser Studie wurde untersucht, welche Wirkung die Teilnahme am Beratungs- und Kursangebot der Initiative Liewensufank auf das Engagement in Haushalt und Familie hat und ob die Teilnahme dazu führte, dass die Väter mehr Elternurlaub nahmen. Wir waren über die Ergebnisse sehr überrascht. Die Gruppe der Väter, die an einem Angebot der Initiative Liewensufank teilgenommen hatte, nahm fast dreimal so häufig Elternurlaub wie eine Vergleichsgruppe (29,5% zu 10,2%). Bei allen abgefragten Aktivitäten bezüglich der Kinderbetreuung und Haushalt waren die Werte der Väter, die ein Angebot in Anspruch genommen hatten, höher.

Mehr Engagement von Väterseite an Haushalt und Kinderbetreuung ist nach wie vor ein Thema.

Bei Paaren ohne Kinder wird zunehmend vom traditionellen Rollenkonzept Abschied genommen. Für Frauen wird Berufstätigkeit immer selbstverständlicher, junge Männer beteiligen sich immer mehr am Haushalt. Knackpunkt ist die Familiengründung. Mit der Geburt des ersten Kindes ist bei fast allen Paaren ein Zurückgehen in traditionelle Rollenmuster zu beobachten. Das heißt, die Mutter hat ganz oder hauptsächlich die Verantwortung für Kind und Haushalt, der Vater ist für die finanzielle Absicherung der Familie zuständig, geht also Vollzeit der Berufstätigkeit nach. Mit jedem weiteren Kind verstärkt sich diese Tendenz. Väter steigern ihre Arbeitszeit, Mütter steigen länger aus dem Berufsleben aus.



Wie versucht „Aktive Vaterschaft – von Anfang an!“ diesem Phänomen entgegen zu wirken?

Oder erst einmal allgemeiner gefragt: Wie ist der Traditionalisierungseffekt nach der Geburt des Kindes zu erklären? Fokussieren wir uns auf zwei wesentliche Gründe: Die „Gate keeper“ - Funktion der Mütter und verfestigte Rollenmuster bzw. -klischees.

Väter haben ein zunehmend größeres Interesse an der Erziehung der Kinder. Schon in der o.g. Studie von 2006 sagten über Dreiviertel der Väter, sie würden sich gerne stärker an der Erziehung der Kinder beteiligen. Viele Studien mit ähnlicher Fragestellung sind seitdem zu vergleichbaren Ergebnissen gekommen. Aktuell zeigt die Untersuchung „Männerperspektiven“ des deutschen Familienministeriums*, dass sich gerade bei jüngeren Männern Einstellungen zu Haushalt und Familie geändert haben.

Versuchen Väter sich aber mehr an der Versorgung der Kinder zu beteiligen, werden sie nicht selten von den Müttern ausgebrems. Mütter entwickeln sich nach der Geburt fast zwangsläufig einen Wissensvorsprung. Dadurch, dass sie intensiver mit dem Kind zu tun haben, haben sie ihre Routinen entwickelt und sich viele Fähigkeiten und Wissen in Bezug auf das Kind erworben. Dann ist es oft nicht leicht, auch den Vater seinen eigenen Weg finden zu lassen.

In der angelsächsischen Literatur wird hier von den Müttern als "gate keeper" gesprochen. Sie bestimmen, ob, wie und wieviel sich der Vater an der Kinderversorgung beteiligt. „Aktive Vaterschaft – von Anfang an!“ versucht den Vater in seiner Rolle zu unterstützen. In Kursen und Beratungen wird die Wichtigkeit des Vaters betont. Der Vater wird ermutigt, aktiv zu werden. Und die Mutter wird dabei unterstützt, dieses Engagement zu akzeptieren und den Vater seinen Weg finden zu lassen.

„Aktive Vaterschaft – von Anfang an!“ hat einen weiteren Schwerpunkt: die Unterstützung der Familie, um von verfestigten Rollenbildern Abstand zu nehmen. In der Familie werden Rollenbilder stark mitgeprägt. Wenn traditionelle Rollenmuster praktiziert werden, dienen sie Jungen und Mädchen auch als Muster bei ihrer Rolleninterpretation.

Wie kam es überhaupt zur traditionellen Rollenaufteilung?

Historisch lässt sich nicht belegen, dass die Mutter besser zur Betreuung der Kinder geeignet ist. Nach der Geburt hat sie wohl einen biologischen Vorteil, da sie das Kind stillen kann, aber in der Erziehung besitzen beide Elternteile gleiche Fähigkeiten. Vor etwa 200 Jahren hatte sich die traditionelle Rollenaufteilung, Frauen zu Hause - Männer auf der Arbeit, aufgetan. Durch die Industrialisierung wurden Arbeits- und Wohnort weiter voneinander entfernt, weswegen der Vater eine längere Zeit von zu Hause abwesend war. Dies brachte mit sich, dass die Mutter diese Zeit allein mit den Kindern beschäftigt war.

Die Veränderung der Rollenbilder ist nur möglich, wenn sich die zugrundeliegenden ökonomischen Verhältnisse ändern und die Zuschreibung der Rollenbilder aufgelöst wird.

Die Rollenbilder müssen aber jetzt neu definiert werden, denn die Väter sind immer weniger abwesend und somit wieder vermehrt, zusammen mit den Kindern, zu Hause. Sie engagieren sich und bringen sich auch in der Erziehung aktiver ein.

Hat denn der Vater die gleichen Voraussetzungen Kinder zu versorgen wie die Mutter?

Frauen werden doch schwanger, gebären das Kind und stillen es. Das stimmt! Aber das heißt nicht, dass Väter in diesen Bereichen nicht auch eine wichtige Rolle spielen können.

Während der Schwangerschaft sind sie eine wichtige Stütze der Partnerin. Wenn sie sich in dieser Zeit stark einbringen, können auch sie tolle Erfahrungen mit dem Kind machen. Bei der Geburt können sie eine wertvolle Hilfe für die Partnerin sein. Und natürlich kann das direkte Miterleben der Geburt Auswirkungen auf einen engeren Kontakt zum Kind in der weiteren Entwicklung haben.

Beim Stillen beeinflusst schließlich der Partner das Geschehen deutlich mit. Untersuchungen zeigen, dass Frauen häufiger und länger stillen, wenn der Partner gut informiert ist und das Stillen unterstützt. Und nach dem Ende der Stillzeit sind für Väter und Mütter die Voraussetzungen gleich. **Es gibt kein Muttergen, das Frauen besonders zur besseren Versorgung der Kinder befähigt.**

Die Rollenbilder sind schon deutlich in Bewegung gekommen

Die veränderten Einstellungen bei jungen Vätern sind auch damit zu erklären, dass ihre Väter sich mehr engagierten. Diese Tendenz zu unterstützen und auszuweiten ist ein wichtiges Anliegen von „Aktive Vaterschaft – von Anfang an!“. Väter sollen dabei unterstützt werden, ihr Recht auf mehr Kindererziehung verwirklichen zu können, denn wie die vorherigen Ausführungen zeigen, haben die Väter sich schon auf den Weg gemacht.

Mit „Aktive Vaterschaft – von Anfang an!“ hat die Initiative Liewensufank Vätern ein einzigartiges Angebot in Luxemburg geschaffen

In Luxemburg gibt es nichts Vergleichbares. In den 20 Jahren ist aus dem Projekt ein wesentlicher Bestandteil der Initiative Liewen-

sufank geworden. Die Kurse, die nur für Väter angeboten werden, sind fest etabliert. Aber auch die anderen Angebote der Initiative Liewensufank werden immer häufiger von Vätern genutzt.



Berthold Heltemes

Soziologe, Väterprojekt "Aktive Vaterschaft – von Anfang an!", Kursleiter Geburtsvorbereitung und Mitarbeiter der IL

* "Männerperspektiven - Auf dem Weg zu mehr Gleichstellung" - Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2016) - <http://bit.ly/Maennerperspektiven>

Geburtsvorbereitungskurs (LU/DE/FR)

HypnoBirthing® (LU/DE/FR)

Haptonomie (FR)

Groupe pour pères (FR)

Babymassage für Väter (LU/DE/FR)

PEKiP für Väter (LU/DE)

Auch bei anderen Angeboten sind Väter herzlich willkommen!

Angebote
für Väter!
Offres pour
les papas!



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

Fördern – fordern – überfordern.

Oder bildet vielleicht doch das Leben?

In diesem Beitrag geht es mir vor allem darum, Entspannung in eine sehr aufgeheizte Diskussion zu bringen. Aktuell wird Eltern oft von allen Seiten zugetragen, was sie nicht alles tun müssten, damit sich ihr Kind optimal entwickeln kann. Es werden Ängste geschürt und Druck wird aufgebaut. Dieser Stress überträgt sich leider nur allzu oft auf die Kinder. Doch müssen Kinder wirklich gefordert und gefördert werden? Führt das nicht meist eher zur Überforderung?

Voranstellen möchte ich, dass ich von Säuglingen und Kindern ausgehe, die im Volksmund als „gesund“ bezeichnet werden, also von Babys und Kindern ohne Entwicklungsstörungen oder organische Beeinträchtigungen, die vielleicht in der Tat leider mehrere Fördermaßnahmen benötigen, um optimal ins Leben starten zu können.

Oftmals sind Eltern verunsichert, wenn sie sehen, wie breitgefächert das Kursangebot für Säuglinge, Kleinkinder und Kinder ist. Von Babyschwimmen über Babymassage, PEKiP-Kurse, Spielräume, Zeichensprache für Säuglinge, musikalische Früherziehung, Fremdsprachenkurse, Technikkurse, Tanzkurse, Sportkurse, Kunstkurse und so weiter. Man verspürt vielleicht Druck, sich mit den Angeboten zumindest auseinanderzusetzen, man überlegt hin und her, ob man nicht das eine oder andere doch machen sollte – schließlich möchte man nicht, dass dem eigenen Kind ein Nachteil entsteht, weil es nicht von Anfang an gefördert wurde. Vorneweg möchte ich betonen, dass viele Angebote wirklich gut sind und diese Kurse Berechtigung haben. Zu überlegen ist jedoch, wie viele solcher Angebote ich für mein Kind wirklich wähle. Ich empfehle von der Prämisse auszugehen: „weniger ist mehr“. Ein Baby, das jeden Tag an einem anderen Kurs teilnimmt, kann rasch unter der Reizüberflutung leiden. Es wird vielleicht durch die Kurszeiten an seinem eigenen Schlaf-Wach-Rhythmus gehindert (und das im Extremfall täglich), durch unterschiedliche Kurszeiten kann sich aber auch kein stabiler neuer Rhythmus finden. Das Baby muss sich immer auf neue Geräusche, Gerüche, Personen, usw. einstellen. Und es wird natürlich, je nach Art des Angebots, immer neuen Stimulationen „ausgesetzt“ (Musik, Berührung, usw.). Genauso ist zu überlegen, ob ein Baby oder Kind, das vielleicht bereits einige Stunden am Tag innerhalb einer Institution betreut wird, wirklich noch strukturiertes Kursprogramm benötigt. Das alles kann überfordern, obwohl man als Eltern eigentlich genau das Gegenteil im Sinn hatte, nämlich optimale Förderung.

Verschiedene Bedürfnislagen

Es besteht die Gefahr, dass Eltern ihr Kind als Projekt sehen und die Individualität des Babys und später des Kindes dabei aus den Augen verlieren.

„Wenn Sie wollen, dass ein junges Kind authentisch ist, dann müssen Sie daran interessiert sein, wer diese kleine Person wirklich ist.“ (Gerber 2011: Seite 91)

Gerade nach der Geburt des ersten Kindes verspüren Eltern, meist sind es die Mütter, die mit ihrem Kind den Alltag zu Hause verbringen, den Wunsch, einen Babykurs zu besuchen. Oftmals steckt hinter diesem Wunsch gar nicht in erster Linie das Förderinteresse, sondern das berechtigte Bedürfnis frischgebackener Eltern nach Sozialkontakten. Man wünscht sich Austausch mit und Kontakt zu Gleichgesinnten. Babygruppen eignen sich zur Kontaktaufnahme. Das steht außer Zweifel. Zu überlegen ist jedoch, ob es dafür notwendig ist, viele verschiedene Kurse zu besuchen, oder ob man Kontakte nicht auch außerhalb von Kursen weiter pflegen kann – auf dem Spielplatz, im privaten Umfeld, usw. Nicht immer fühlt sich ein Kind mit seinen Bedürfnissen in einer Kursstruktur gut aufgehoben.

Auch das Bedürfnis der Eltern nach eigener körperlicher Betätigung wird aktuell durch unterschiedliche Kursangebote für Eltern mit Babys bedient. Hier sollte jedoch immer überlegt werden, ob Kurse dieser Art überhaupt Eltern oder Baby etwas bringen. Kann eine Mutter oder ein Vater wirklich Sport ausüben oder sind die Eltern dann doch mehr mit den Bedürfnissen ihres Babys beschäftigt?

Wie findet man den richtigen Kurs?

Bei der Auswahl eines Kurses kann man bereits in den ersten Monaten von den Vorlieben des Babys ausgehen. Liebt es zum Beispiel wechselnde körperliche Stimulation? Dann ist ein Babymassagekurs vielleicht eine gute Idee. Hat ihr Säugling schon bei der täglichen Pflegeroutine rasch genug Reize erhalten und meldet dann Unbehagen an, dann könnte die gut gemeinte Babymassage für dieses Kind (zu diesem Zeitpunkt!) zu viel sein. Aber vielleicht ist dies dann ein Baby, das besonders Klänge liebt. Dann könnte die Wahl auf einen Musikkurs fallen, usw.

Und vor allem: Babys entwickeln sich in den ersten Monaten so rasch, dass sich auch Vorlieben ändern können und ein Kurs, der beim dreimonatigen Säugling noch nicht gepasst hätte, für den fünfmonatigen Säugling ein Genuss wäre.

Immer gilt es jedoch den Interessen und dem Entwicklungsstand des Kindes zu folgen. Kann sich ein Kind gezielt mit jenen Dingen beschäftigen, für die es aktuell sensibel ist, dann ist Förderung tatsächlich möglich. Die Fortschritte in diesen Entwicklungsbereichen werden vom Kind angestrebt und entsprechen seinem Entwicklungsplan. Durch entsprechende Angebote kann eine Entwicklung in diesem Bereich begünstigt werden, wenn auch nicht immer beschleunigt. Das Kind fühlt sich jedoch in dieser Art der Beschäftigung wohl und aufgehoben – die Grundlage für Lernprozesse. Richtet sich ein Angebot nicht nach den Interessen eines Kindes, so artet es oftmals in Stress aus. Stress verhindert Lernprozesse. Es kommt zu keinem Prozess der Förderung oder Unterstützung, sondern es beginnt für das Kind zu einer Überforderung zu werden. Zu betonen ist auch, dass Förderung überhaupt nur dort gelingen kann, wo es um Entwicklungsaufgaben geht, nicht um Reifung.

Bei der Kursauswahl ist auch darauf zu achten, dass die Kursleitung kind- und bedürfnisorientiert vorgeht. Magda Gerber (Autorin, siehe Leseempfehlung S. 33) gibt hierzu ein Beispiel aus einem beobachteten Schwimmkurs, das wirklich zum Nachdenken anregt. Zuerst

wird den Kursteilnehmern zwar vermittelt, dass es um den Spaß im Wasser ginge, aber folgt man der Erzählung, dann haben vor allem die Kursleiterin und einige der Eltern Spaß – Magda Gerber beschreibt die erschrockenen und verängstigten Gesichter der Babys, die im Gleichtakt durchs Wasser gezogen und untergetaucht werden sollen. Sie stellt dann die berechtigte Frage, was ein Baby aus solchen Erfahrungen lernen soll, wenn es erlebt, dass die Person, die ihm am nächsten steht, nicht seine Sorgen oder Ängste wahrnimmt, sondern das Baby angelacht wird, weil ja alle Spaß haben (vgl. Gerber 2011: 91-92).

Gesellschaftliche Erwartungen und Hoffnungen

Der Gedanke der optimalen Förderung hat sehr viel mit gesellschaftlichen Erwartungen an die nächste Generation zu tun. Eltern und Institutionen werden angehalten, möglichst früh die Weichen in die richtige Richtung zu stellen. Leider ist der Hintergrund dieses Gedankens nicht das individuelle Heranwachsen eines Kindes – also die persönliche Entfaltung als Mensch. Hinter dem Gedanken strukturierter Förderprogramme stehen oft wirtschaftliche und politische Interessen.

„Was uns als die beste Erziehung für unsere Kinder erscheint, hat nur wenig mit den Kindern zu tun, wie sie sind. Es hat viel mehr damit zu tun, für was sie einmal gebraucht werden.“ (Renz-Polster 2014: Seite 207).

Im Vordergrund steht somit nicht der Mensch, sondern ein bestimmter Ertrag, der erhofft wird. Dabei ist die Situation doch eigentlich paradox: keiner weiß wie die Zukunft aussehen wird – aber die Kinder sollen auf diese durch strukturierte Aktivitäten und Angebote planmäßig vorbereitet werden. Leider geht so vieles verloren, was Kinder wirklich brauchen würden: eine sichere Bindung, Urvertrauen, Nähe, zwischenmenschliche Interaktion und vor allem: Zeit und Ruhe, sich zu erleben, zu erfahren und zu erproben.

Durch die Erkenntnisse aus der empirischen Säuglingsforschung gehen Fachpersonen vom sogenannten „kompetenten Säugling“ aus. Dieses Konzept hat glücklicherweise auch Einzug ins Alltagswissen gefunden. Ein Neugeborenes wird nicht mehr als passives Reflexwesen angesehen, sondern als Individuum mit Bedürfnissen und Kompetenzen. Leider hat dies auch eine Schattenseite: Es werden sehr oft Zeitfenster für eine optimale Entwicklung genannt. Es wird davon ausgegangen, dass Kinder, die sich „normal“ entwickeln, bestimmtes Verhalten zu bestimmten Zeitpunkten zeigen oder nicht zeigen sollen – der Blick wird vom individuellen Menschen hin zu Normkurven und Entwicklungsplänen gelenkt. So geht der Blick auf das Kind, auf seine Bedürfnisse und Kompetenzen, auch wieder verloren.

Außerdem wird dadurch eine Diskussion in Gang gesetzt, ob es nicht möglich wäre, durch gezielte Maßnahmen die Entwicklung zu beschleunigen. Besonders institutionelle Förderung gerät hierbei in den Blick. Der Kinderarzt und Autor Dr. Herbert Renz-Polster hat die Problematik solcher „Förderaktionen“ jedoch treffend auf den Punkt gebracht: *„Natürlich können unsere Kinder schon im Kindergarten Lesen und Schreiben lernen, aber das ist genau die Zeit, in der Kinder in jeder freien Minute an ihrem Fundament arbeiten, in der sie ihre Sinne ausprobieren, ihren Körper kennenlernen, die Umwelt begreifen, die anderen Kinder auch, und dabei fit fürs Leben werden.“* (Renz-Polster 2010: Seite 413).

Das Leben bildet

Ich möchte nochmals betonen, dass gegen die gelegentliche Teilnahme an dem einen oder anderen Kursangebot nichts einzuwenden ist. Aber ich möchte die Frage in den Raum stellen, ob das alltägliche

Leben unsere Babys und Kinder nicht genug fordert und fördert?

Besonders hervorzuheben ist hierbei das Freispiel und die selbstbestimmte Tätigkeit. Wird Kindern ein sicherer Rahmen geboten (emotionale Sicherheit und auch Absicherung von vorzusehenden Verletzungsquellen), in dem sie mit den vorbereiteten Materialien selbstbestimmt umgehen dürfen, dann fordern sich Kinder selbst heraus. Kinder möchten sich entwickeln, sie möchten lernen und Neues für sich entdecken. Dazu müssen sie nicht von Erwachsenen aufgefordert werden. Freispiel und selbstbestimmte Tätigkeiten haben auch den Vorteil, dass sie auf jeden Fall dem entsprechen, was Kinder in dem Moment suchen. Kinder, die sich selbst erleben und erproben dürfen, überfordern sich zumeist nicht – sie suchen Herausforderungen, diese liegen aber zumeist nicht weit über dem, was sie tatsächlich schaffen können. Vor allem können sie im Freispiel selbst entscheiden, wie weit sie gehen wollen. Natürlich kommt auch einmal Frust auf, wenn Kinder merken, dass eine Herausforderung für sie noch zu hoch war – der emotional abgesicherte Rahmen fängt diese Kinder jedoch wieder auf. In einigen Kursen ist jedoch das Gegenteil zu beobachten. Eltern wie Kursleiter haben gewisse Erwartungen an eine Leistung des Kindes. Ein frustriertes Kind wird nicht aufgefangen, sondern oftmals noch für schlechte Leistungen, z.B. im Sport oder Instrumentalunterricht, getadelt oder etwa mit gleichaltrigen Kindern verglichen.

Vreni Merz führt sehr anschaulich und tiefgründig aus, welche inneren Kräfte in den Kindern schlummern und wie vor allem Alltagssituationen zu deren Entfaltung beitragen. Sie geht dabei auch sehr kritisch auf die Förderdebatte ein. In ihrem Vorwort wählt sie dafür so treffende Worte, dass ich mich diesen zum Abschluss dieses Beitrags anschließen möchte:

„Die inneren Kräfte sind das beste Kapital unserer Kinder, um für die Anforderungen der heutigen Zeit gerüstet zu sein. Diese verborgenen Anlagen helfen ihnen, erfolgreich und glücklich zu werden – vorausgesetzt, sie werden geweckt und gefördert. Wenn sie brachliegen, schlummern sie weiter und werden vielleicht nie richtig wach. Wir müssen dem Kind nicht beibringen, was es bereits kann. Aber es braucht unser waches Auge und unsere hilfreiche Hand, um in vielen alltäglichen Situationen seine Fähigkeiten zu entwickeln – und zwar selbstständig und aktiv.“ (Merz 2006: 10).



Julia Strohmer

Pädagogin - www.erziehungsfragen.lu

Leseempfehlungen

Dein Baby zeigt Dir den Weg. Gerber, Magda (2011), Arbor Verlag.

Kinder verstehen. Born to be wild: Wie die Evolution unsere Kinder prägt. Renz-Polster, Herbert (2010), Kösel Verlag.

Die Kindheit ist unantastbar. Warum Eltern ihr Recht auf Erziehung zurückfordern müssen. Renz-Polster, Herbert (2014), Beltz Verlag.

Was Kinder können, bevor sie es lernen. Schlummernde Kräfte wecken und fördern. Merz, Vreni (2006), Herder Verlag.



Für Sie gelesen // Lu pour vous

Kinder machen

Samenspender, Leihmütter,
Künstliche Befruchtung

Andreas Bernard, S.Fischer Verlag 2014,
544 Seiten, ISBN: 978-3100071125



Nicht einmal Grundschüler glauben noch an den Einsatz von Störchen zur Erfüllung des Kinderwunsches. Und tatsächlich taugen diese auch nicht dazu, beziffert die WHO die ungewollte Kinderlosigkeit jedes siebten aller Paare mit Familiengründungssehnsucht.

Redakteur und Kulturwissenschaftler Andreas Bernard stellt in seinem überaus umfangreichen Werk (knapp 500 Seiten plus bedeutendem Literaturverzeichnis im Anhang) neue Reproduktionstechnologien vor und untersucht die Folgen für das Lebensmodell "Familie". Wer mehr wissen möchte zu künstlicher Befruchtung, Samenspende und Leihmutterschaft, findet neben allgemein verständlichen Informationen auch den nuancierten Blick auf die verschiedenen Reproduktionstechniken. Mit Hilfe

von weitreichenden Recherchen und Befragungen betroffener Eltern und Kinder wird zudem der/die interessierte Leser/in gut unterhalten. Obwohl mir persönlich ethische Fragen nicht ausreichend mit einfließen, finde ich oft auch den pragmatischen Blick wohltuend und bereichernd. Deshalb möchte ich mit dem sehr pragmatischen Zitat einer Leihmutter-Agenturgründerin (Kim Bergman, "Growing Generations" in L.A. – S.474) meine positive Rezension abschliessen: "Die Entstehung jedes Kindes geht auf vier Faktoren zurück: ein Spermium, eine Eizelle, eine Gebärmutter, ein Zuhause. Die ersten drei Faktoren können beliebige Personen beisteuern. Was Eltern und Familien aber ausmacht, ist allein das Zuhause."

Sabine Haupt

Momente gelingender Beziehung

Was die Welt zusammenhält

eine Spurensuche mit Jesper Juul, Gerald Hüther, Gesine Schwan u.a., Beltz Verlag
2015, 192 Seiten, ISBN 978-3407857613



Als „Momente gelingender Beziehung“ bezeichnen die Herausgeber dieses Buches Momente zwischenmenschlicher Begegnungen, die von hoher Beziehungsqualität zeugen und für alle Interaktionspartner eine Bereicherung darstellen. Wir alle kennen solche Momente: eine Begegnung mit bekannten oder unbekannten Menschen fühlt sich richtig an, macht uns froh und beeinflusst unseren Gemütszustand sowie unser weiteres Verhalten positiv.

Namhafte Spezialisten aus den Bereichen der Pädagogik, Neurobiologie, Politik und Sozialwissenschaft erklären aus ihrer Sicht, wie wesentlich Momente gelingender Beziehung in allen Bereichen unserer Gesellschaft sind. Ohne solche Begegnungen kann sich nichts im positiven Sinn weiterentwickeln.

Folglich werden wir alle in die Verant-

wortung genommen, denn so, wie solche Momente uns guttun, können wir auch anderen Menschen etwas Gutes tun. Voraussetzungen sind: Offenheit/Toleranz, Gleichwürdigkeit, Empathie und Authentizität. Dies bedeutet gleichzeitig ein Loslassen des destruktiven Leistungszwangs und Konkurrenzdenkens. Es benötigt wenig Aufwand, hat jedoch eine große Wirkung auf uns selbst und unser Gegenüber, letztlich auf unsere Gesellschaft.

Carine Flenghi

Das Still-Buch für besondere Kinder

Kranke oder behinderte
Neugeborene stillen und pflegen

Brigitte Benkert, Hogrefe, vorm. Verlag
Hans Huber 05/2017, 240 Seiten,
ISBN: 978 3456856926



Die zweite, vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage von Brigitte Benkerts Buch ist ein Praxishandbuch, welches sich sowohl an Pflegefachkräfte wie auch an Hebammen, Stillberaterinnen und natürlich an betroffene Eltern wendet. Es zeigt auf, welches die Besonderheiten und Schwierigkeiten beim Stillen von Frühgeborenen, kranken oder behinderten Kindern sind und wie diese dennoch erfolgreich gestillt werden können.

Das Buch ist in drei Teile gegliedert, wobei der erste Teil die theoretischen Grundlagen mit Daten und Fakten wie Physiologie, Anatomie, sowie der Bedeutung der Frühgeburten, der Definition und Klassifizierung bis hin zur Erklärung der Wichtigkeit der Muttermilchernährung für diese Kinder behandelt. Brigitte Benkert zeigt den langen Weg zum Stillen der Frühgeborenen abhängig vom Gestationsalter und erklärt die Entwicklung des Stillverhaltens bei Frühgeborenen.

Teil 2 behandelt die Begleitung auf der Neonatologie und ist praktischer ausgerichtet. Hier zeigt Benkert auf, was es bedeutet, ein Frühgeborenes zu haben – anfangen mit dem Beziehungsaufbau zum Ungeborenen, der Herausforderung, ein Frühchen zu bekommen bis hin zu den gängigen Praktiken der Pflege in den Kliniken. Sie erläutert den Aufbau der Milchbildung, erklärt das Pumpen und die Brustmassage und beschreibt andere Methoden zur Milchgewinnung bis hin zum Handling und Aufbewahren der Muttermilch. In ihrer Praxisanleitung erfahren die Leser Anleitungen, Stillpositionen, alternative Fütterungstechniken und die Möglichkeiten der Stimulation zum Anregen des Saugens. Die Autorin vergisst auch nicht, gängige Stillprobleme aufzuzeigen, beschreibt mögliche Ursachen und

bietet Lösungsmöglichkeiten an. Zum Schluss dieses Teils widmet sie noch ein Kapitel den sogenannten "späten" Frühgeborenen.

Der dritte Teil behandelt die Begleitung von kranken und behinderten Kindern in der Kinderklinik. Die Autorin erklärt alle besonderen Herausforderungen bei akut und chronisch kranken und behinderten Kindern, wobei sie über akute Infektionserkrankungen sowie Stoffwechselerkrankungen informiert. Des Weiteren gibt sie spezielle Tipps für die Unterstützung des Stillens. Das letzte Kapitel von Teil 3 widmet sie der Elternberatung; angefangen bei der Beratung bei akuten und chronischen Erkrankungen der Mutter bis hin zur Unterstützung nach der Entlassung sowie der Begleitung von trauernden Eltern.

Brigitte Benkert untermauert ihr Buch durch Erfahrungsberichte, Fotos und Skizzen. Besonders die Erfahrungsberichte sprechen betroffene Eltern an und zeigen, worauf es der Autorin ankommt: Ein komplettes, informatives und unterstützendes Werk für betroffene Eltern zu schaffen. Dieses Buch ist jedoch auch für alle, die beruflich mit Frühgeborenen, kranken und behinderten Kindern und deren Eltern zu tun haben, von großem Wert.

Ute Rock

Hurra, ich spiele!

Infos, Tipps & Wissenswertes
rund um Spiel und Bewegung

Lucie Gräbe, Verlag CreateSpace Independent Publishing Platform 04/2017,
160 Seiten, ISBN: 978 1545445921



Pikler®-Pädagogin und familylab-Trainerin Lucie Gräbe hat im Mai 2017 das Buch „Hurra, ich spiele!“ herausgebracht.

„Der Mensch spielt nur, wo er in voller Bedeutung des Wortes Mensch ist, und er ist nur da ganz Mensch, wo er spielt.“ (Zitat von Friedrich Schiller)

In diesem Buch finden sich viele Anregungen, die auf der Pikler®-Pädagogik basieren. Sie reichen von den Anfängen des Säuglingsalters bis hin zum Alter von ca. 3 bis 4 Jahren.

Die Autorin versucht, viele Fragen zu beantworten:

Wie kann die Umgebung des Säuglings zu Hause gestaltet werden, damit freies Spiel überhaupt möglich wird? Was ist überhaupt „freies Spiel“ und welche Bedeutung hat es für das

Kind? Wie sieht die Spielentwicklung aus, welche Schritte durchläuft das Kind?

Welchen Platz benötigt das Kind und wieviel davon in welchem Alter? Welche Unterlage sollte für den Säugling zum Einsatz kommen? Ab welchem Alter macht es Sinn, den Raum zu verändern?

Welches Material kann ich dem Kind zur Verfügung stellen?

Auch über die gemeinsamen Aktivitäten findet der Leser hier eine Antwort.

Das Buch ist sehr schön strukturiert und Eltern werden beim Lesen sicherlich viel Neues erfahren.

Claudia Goudemond

Neues aus der Wissenschaft

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

Wann ist ein günstiger Zeitpunkt für den Beikostbeginn bei Frühgeborenen?

Ein indisches Forscherteam ging dieser Fragestellung nach. Ist es sinnvoll, bei Frühgeborenen mit der Beikost im fünften bis siebten Lebensmonat zu beginnen, was dem vierten Monat bei termingerecht geborenen Kindern entspräche? Oder sollte bis zum siebten bis neunten Monat abgewartet werden, was einem Alter von 6 Monaten bei reifgeborenen Babys entspricht?

Im Wachstum konnten keine signifikanten Entwicklungsunterschiede bei den zwei unterschiedlich beginnenden Gruppen gefunden werden. Aber die Säuglinge der Gruppe, die früher Beikost erhielten, kamen signifikant häufiger wegen Magen-Darm oder Atemwegserkrankungen in die Klinik.

Die Forscher empfehlen deshalb, mit der Beikosteinführung bei Frühgeborenen bis zum siebten bis neunten Monat zu warten, um so den Entwicklungsrückstand zu den Reifgeborenen auszugleichen.

Complementary feeding at 4 versus 6 months of age for preterm infants born at less than 34 weeks of gestation: a randomised, open-label, multi-centre trial; Gupta, ShuchitaNatarajan, Chandra Kumar et al.; The Lancet Global Health, Volume 5, Issue 5, e501-e511. Januar 2018

Mit Alkohol zubereitete Speisen in der Schwangerschaft

Mit diesem Thema beschäftigte sich Niko Komin von der Universität Luxemburg. Er nimmt dabei Bezug auf Daten, die eine Forschergruppe der Universität Kopenhagen vor kurzem geliefert hat. Sie untersuchten viele mit Alkohol zubereitete Gerichte. Je nach Rezept und Zubereitungsart variierte der Alkoholgehalt nach dem Kochen oder Backen stark. Oft war er aber überraschend niedrig. Ein „dänischer Bierpfannkuchen“ oder ein „Bierschmorbraten“ enthielten weniger als 0,1 Gramm Alkohol pro Portion. Zum Vergleich: eine Scheibe Weißbrot enthält ebensoviel Alkohol. Dieser wird von der Hefe erzeugt, wenn der Teig aufgeht und bleibt auch nach dem Backen in den Poren des Brots.

Trotzdem rät Niko Komin, Schwangere sollten keine Speisen zu sich nehmen, die mit Alkohol zubereitet wurden. Denn auch kleinste Mengen könnten das werdende Kind schädigen. Schwierig wird es aber sein, ganz auf alkoholhaltige Lebensmittel zu verzichten. Denn nicht nur Brot enthält geringe Konzentrationen, sondern auch reifes Obst.

Niko Komin (Universität Luxemburg) www.science.lu/de/content/alkohol-und-schwangerschaft-wenn-mit-bier-gekocht-wird Dezember 2017

Kaiserschnitte und die Spätfolgen für Mutter und Kind

Der Deutschlandfunk machte zu diesem Thema eine Reportage. Dabei wird Bezug genommen auf Daten, die Sarah Stock u.a. aus 80 Studien mit knapp 30 Millionen Frauen erarbeitet hat.

Demzufolge haben Frauen nach einem Kaiserschnitt ein höheres Risiko von Fehl- und Totgeburten in einer weiteren Schwangerschaft. Nach einer vaginalen Entbindung liegt dieses Risiko bei gut 9%, nach einer Kaiserschnittgeburt bei knapp 11%.

Zudem steigt das Risiko bei Kaiserschnittbabys, fettleibig zu werden oder an Asthma zu erkranken.

Sarah Stock empfiehlt deshalb: „Wir sollten Frauen dabei helfen, selbst zu entscheiden, was für sie richtig ist. Sie zu drängen, Medikamente zu nehmen, die die Geburt beschleunigen oder die Wehen hemmen, ist der falsche Weg. ... Wir sollten den Frauen sichere Alternativen anbieten und ihre Wahl akzeptieren.“

Christine Westerhaus, Januar 2018
www.deutschlandfunk.de/unterschaetzte-spaetfolgen-kaiserschnitte-erhoeht-risiko.676.de.html?dram%3Aarticle_id=409087

Rückbildung des Uterus per Ultraschall gemessen

Ein brasilianisches Forscherteam hat die Rückbildung des Uterus nach der Geburt per Ultraschall gemessen, um Unterschiede zwischen vaginaler und Kaiserschnittentbindung feststellen zu können und zu bestimmen, ob das Stillen einen Einfluss hat.

Nach einem Kaiserschnitt war das Volumen des Uterus signifikant kleiner als nach einer vaginalen Entbindung. Die Werte glichen sich aber bis zum 7. Tag einander an. Bei stillenden Frauen war die Rückbildung an jedem Tag besser als bei nicht stillenden.

Das Forscherteam empfiehlt, dass bei der Untersuchung des Uterus per Ultraschall diese Unterschiede berücksichtigt werden sollten.

Kristoschek JH e.a.: Ultrasonographic evaluation of uterine involution in the early puerperium. Rev Bras Ginecol Obstet 2017; 39; 149-154

Mangelnde körperliche Zuwendung im Säuglingsalter hinterlässt epigenetische Spuren

Dies ist das Ergebnis eines Forscherteams der „University of British Columbia“ und dem „BC Children's Hospital Research Institute“.

Kinder, die als Säuglinge höherem Stress ausgesetzt wurden und weniger physischen Kontakt zu ihrer Bezugsperson hatten, zeigten ein für ihr Alter unterentwickeltes molekulares Profil in ihren Zellen. Die Forscher fanden biochemische Veränderungen in den an den Genbasen anhaftenden Methylgruppen im Vergleich zu Kindern, die einen sehr engen Körperkontakt hatten.

Genauere Aussagen zu den Folgewirkungen dieser Veränderungen konnten noch nicht getroffen werden, nur dass sie in Bereichen stattfanden, die für das Immunsystem und den Stoffwechsel relevant sind.

UBC Faculty of Medicine. Holding infants – or not – can leave traces on their genes. November 2017
www.med.ubc.ca/holding-infants-or-not-can-leave-traces-on-their-genes/



Institut de Beauté
Natur- und Mineralkosmetik

s.à r.l.

Produkte zum Verwöhnen
von Martina Gebhardt &
Pharmos Natur – Green Luxury ...
Sowie natürlich wirkendes Permanent Make-up
nach der Methode Purebeau.eu

7, Am Stronck, L-6915 Roodt/Syre, Tel.: 26 33 23 13
monika@beau.lu, www.beau.lu, Monika Boguschewski

Entwarnung: Babynahrung auf Basis von Kuhmilch fördert nicht die Entstehung von Diabetes

Die Annahme, dass Babys, die früh mit Kuhmilchproteinen in Kontakt kommen, eher einen Diabetes Typ 1 entwickeln, ist laut den Ergebnissen einer kürzlich im „Journal of the American Medical Association“ veröffentlichten TRIGR-Studie (Trial to Reduce IDMM in the Genetically at Risk) widerlegt worden.

Den Kindern, die alle entweder einen Verwandten ersten Grades mit Typ-1-Diabetes oder ein genetisches Risiko hatten, wurden nach dem Zufallsprinzip zwei Arten von Folgenahrung nach dem Abstillen zugeteilt. Sie erhielten entweder eine normale kuhmilch-basierte Babynahrung oder eine hydrolysierte Babynahrung, die keine intakten Kuhmilchproteine mehr enthielt.

Die Babys wurden so lange wie möglich voll gestillt. Danach erhielten sie bis zum Ende des 6. Lebensmonats, oder, falls sie dann immer noch voll gestillt wurden, während 2 Monaten bis spätestens zum Ende des 8. Lebensmonats die jeweilige Milchnahrung.

Die Studie ergab, dass Kuhmilch augenscheinlich keine wichtige Rolle bei der Entwicklung eines Typ-1-Diabetes spielt. Kinder mit familiärer Vorbelastung, die Kuhmilch-basierte Babynahrung erhielten, entwickelten laut der Studie mit 11,5 Jahren mit fast identischer Häufigkeit die Erkrankung (7,6%) wie Kinder, die Säuglingsnahrung ohne intakte Kuhmilchproteine erhielten (8,4%).

Knip M, et al: JAMA 2018; 319:38-48



*Bequeme schöne Schuhe,
Vollholzbetten und Naturmatratzen*

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

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).

Blick in die Welt // Vue sur le monde

Qu'est-ce le magazine «hot milk»?

«hot milk» c'est un magazine français sur l'allaitement maternel, distribué gratuitement par l'association „Les Arts“, qui paraît quatre fois par an.

Sur ses 15 pages, «hot milk» réussit à réunir à la fois des informations solides sur l'allaitement maternel tout comme des témoignages, des anecdotes et des recettes. C'est un magazine qui promeut clairement l'allaitement maternel mais d'une façon légère et sympathique. «hot milk» s'adresse à la fois aux mamans allaitantes qui peuvent y trouver des informations et des témoignages intéressants, ainsi qu'aux professionnels qui peuvent s'y inspirer. Et même les papas ne sont pas oubliés avec le «le coin des papas»!

Egalement disponible à Itzig (quantité limitée) ou sur: www.hotmilkmagazine.com



Die Genugtuung, wenn das Kind nach:
"Ich bin nicht müde!"
umfällt und einschläft.

Am liebsten würde ich es wecken und sagen
"Siehste!"



Leserbriefe

Baby info

Liebe Damen und Herren,
erstmal ein großes Lob für Ihre Zeitschrift "baby info"! Während meiner Schwangerschaft und nach der Geburt meiner Tochter (heute 13 Monate), war sie für mich immer ein guter Begleiter und hat mir geholfen so manches Problemchen gelassener oder aus einem anderen Blickwinkel zu sehen. Also bitte weiter so!!

Eva Leutelt

Gefunden im Netz

"Wenn jedes Kind innerhalb der ersten Stunde nach der Geburt gestillt würde, in den ersten sechs Monaten nichts ausser Muttermilch bekäme und weiter bis zum Alter von zwei Jahren gestillt würde, könnten weltweit jedes Jahr 800.000 Kinder gerettet werden."

WHO/UNICEF

Mehr als nur ein Organ

"There is no other organ quite like the uterus. If men had such an organ they would brag about it. So should we"

Es gibt kein anderes Organ wie die Gebärmutter. Wenn Männer ein solches Organ hätten, würden sie damit angeben. Das sollten wir auch tun.

Ina May Gaskin



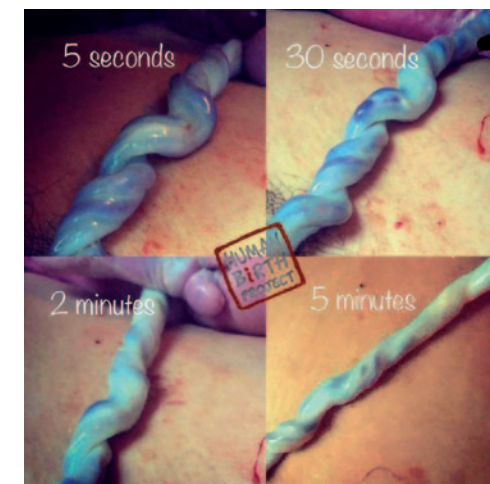
Tiefgefrorene Muttermilch kann "sauer" riechen und schmecken

"Als mein Baby meine vormalig tiefgefrorene, wieder aufgetaute Muttermilch verweigert hat - im Gegensatz zu frisch abgepumpter Muttermilch - habe ich meine Laktationsberaterin um Rat gefragt. Diese hat mir dann erklärt, dass dieses Phänomen wahrscheinlich auf einen Überschuss an Lipase zurückzuführen ist. Lipase ist ein Enzym, welches die Fette in der Muttermilch aufspaltet. Ein Überschuss

von Lipase führt dazu, dass dieser Prozess schneller von staten geht und dass die Milch "sauer" riecht und schmeckt.

Ein Erwärmen auf über 72°C (jedoch ohne aufzukochen) stoppt diesen Prozess. Diese Milch kann im Prinzip jedoch unbedenklich gefüttert werden und nicht alle Babys stören sich an dem Geschmack!"

Autor unbekannt & Stellungnahme Ute Rock



Auspulsieren der Nabelschnur

Es kann unterschiedlich lange dauern, bis die Nabelschnur auspulsiert ist. Bis dahin erhält dein Baby sein gesamtes Blutvolumen inkl. Eisenvorräte, Stammzellen uvm.

Wird das Auspulsieren nicht abgewartet und die Nabelschnur früh durchtrennt, fehlen dem Baby ca. ein Drittel seines Blutvolumens!

#waitforwhite für einen guten Start ins Leben

Hebammenwissen, Facebook

Still-Fakten

5 Gründe warum Babys gestillt werden wollen



Das "International Breastfeeding Symbol" eine Kreation von Matt Daigle

1. DURSTLÖSCHER

Babys möchten gestillt werden, wenn sie Durst haben.

2. ESSEN

Babys möchten gestillt werden, wenn sie hungrig sind.

3. LIEBE

Babys möchten gestillt werden, wenn sie Trost, Zuwendung und Augenkontakt benötigen.

4. ENTSPANNUNG

Babys möchten gestillt werden, um angespannte Situationen zu bewältigen.

5. ENTWICKLUNG UND IMMUNABWEHR

Babys möchten gestillt werden, denn sie brauchen die Bestandteile der Muttermilch zum Wachsen und Gedeihen, um ihren Darm zu schützen und um ihr Immunsystem zu unterstützen, damit sie weniger krank werden und sich von Krankheiten schneller erholen.

VORTEILE FÜR DIE MUTTER

Stillen unterstützt die Erholung nach der Geburt und kann erneute Fruchtbarkeit verzögern.

Stillen vermindert u.a. das Risiko von Gebärmutter-, Eierstock- und Brustkrebs, sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Stillen hat positive Auswirkungen auf den Schlaf und die emotionale Gesundheit.

Es gibt eine Vielzahl von Argumenten, die die Vorteile des Stillens unterstreichen. Die WHO empfiehlt das exklusive Stillen während der ersten 6 Lebensmonate und das Fortsetzen des Stillens bis zum Alter von zwei Jahren oder darüber hinaus.

Die natürliche Zusammensetzung der Muttermilch konnte bis heute weder künstlich nachgebildet werden, noch kommt ein Ersatz mit tierischer Milch auch nur ansatzweise an sie heran.

Unbeschwert von Anfang an



Hocheffektive Trinkwasserfiltration und -veredelung

- Mehr Sicherheit und Komfort
- >99% Entnahme von Pestiziden, Medikamentenrückständen, Bakterien und Chlor
- >90% Entnahme von Schwermetallen
- Wirksamkeit mehrfach durch Universitäten bestätigt

Überzeugen Sie sich selbst! Bei Ihrem Fachhändler in Luxemburg:



AQUA NOBILIS
www.aqua-nobilis.com

BEWEGT DURCH DEN FRÜHLING

Finde durch Bewegung einen neuen Dialog mit deinem Kind

In diesem Kurs werden wir sowohl tänzerische, spielerische Bewegung genießen, als auch die ersten Sonnenstrahlen bei Frühlings-Kräuterwanderungen.

Wir werden die gesammelten Naturschätze kreativ nutzen und uns von der Jahreszeit inspirieren lassen.



Adressen: Belvaux - 108, route d'Esch L-4450
Betzdorf - 1, rue d'Olingen L-6832

Zielgruppe: Eltern mit Kinder (18 Monaten - 4 Jahre)

Kursleiterin: Nora Schlessler

Datum & Anmeldung: www.liewensufank.lu

Besonders mit kleinen Kindern kann man sehr spannende Aktivitäten machen, bei denen sie immer wieder von sich selbst überrascht werden.

Beim Basteln, Kochen, Musizieren, Ertasten und Spielen wird die Kreativität spielerisch angeregt.

Material im Preis mit inbegriffen.

Adresse: Belvaux - 108, route d'Esch L-4450

Zielgruppe: Eltern mit Kinder von 1 - 4 Jahren

Kursleiterin: Nathalie Flenghi

Datum & Anmeldung: www.liewensufank.lu

Wie ein roter Faden ziehen sich die folgenden Themen durch den ganzen Kurs: Singen, freies Spielen, Basteln und Gestalten mit Materialien aus der Natur, sowie wiederverwendbaren Materialien.

Für die Erwachsenen besteht die Gelegenheit sich zu begegnen, Kontakte zu knüpfen und sich auszutauschen. Die Kinder können Spielkameraden finden und im Mit- und Nebeneinander ihre sozialen Fähigkeiten entwickeln.

Adresse: Betzdorf - 1, rue d'Olingen L-6832

Zielgruppe: Eltern mit Kinder von 1 - 4 Jahren

Kursleiterin: Lynn Meunier

Datum & Anmeldung: www.liewensufank.lu

BODY & MIND

Achtsam durch dein Leben!
Ein Kurs für jedermann,
Frauen und Männer **NEU**

Wenn du diese Zeilen liest, lade ich Dich vorab ein, einmal aufzustehen, einige tiefe Atemzüge zu nehmen, Dich zu räkeln und zu strecken.

Vielleicht magst du Dich dann wieder hinsetzen oder aber auch im Stehen weiterlesen.

Wir Menschen sind oft in unserem Alltag und in unserer Routine so beschäftigt, dass wir uns selbst oft nicht mehr richtig wahrnehmen und nur noch funktionieren.

Ich möchte Dir gerne durch Atem- und Körperübungen, Achtsamkeit, sowie geführte Meditationen einen Weg zeigen, wie Du Dich in Deinem Alltag entspannen kannst.

Vielleicht habe ich ja Dein Interesse beim Lesen dieser Zeilen geweckt und Du möchtest mich und meinen Kurs gerne kennenlernen, in dem ich Dir meine Begeisterung und Erfahrungen zu meiner Arbeit vorstellen darf.

Sylvie Philipp

INFORMATIONEN ZUM KURS:

Adresse: 20, rue de Contern, L-5955 Itzig

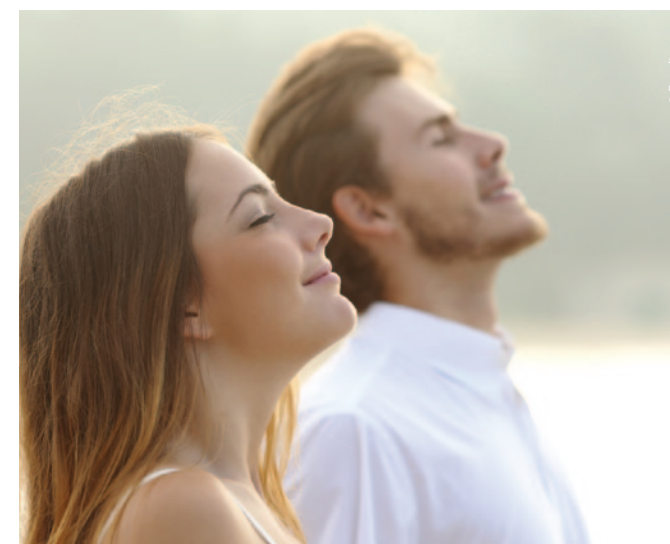
Termine: Dienstagabends

Zielgruppe: Frauen, Männer, Eltern

Sprache: Luxemburgisch / Deutsch

Kursleiterin: Sylvie Philipp

Genaues Datum & Anmeldung: www.liewensufank.lu



DIE WELT MIT ALLEN SINNEN ERLEBEN

Unsere Sinne sind das Tor zur Welt.
Bewegen, Sehen, Hören,
Riechen, Schmecken, Fühlen.

SINGEN, SPIELEN, GESTALTEN

Ein abwechslungsreicher
Vormittag für Eltern und Kinder
in angenehmer Atmosphäre.

PARC MERVEILLEUX

Bettembourg

24. März - 14. Oktober
täglich 9.30-18.00

Erwachsene 10 Euro
Kinder (3-14 Jahre) 7 Euro
(Kinder unter 3 Jahren frei)



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

Kursangebote 2018

Die Aktivitäten finden in unterschiedlichen Regionen im Land statt. Mehr Infos und aktuelle Termine auf:
 // Les activités sont proposées dans différentes régions de notre pays. Plus d'infos et dates actuelles sur:
www.liewensufank.lu • facebook.com/InitiativLiewensufank/

Vor der Geburt // Avant la naissance



Geburtsvorbereitung

- **Vorbereitung auf Geburt und Elternschaft** (LU/DE)
Langzeitkurs und Wochenendkurs

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



Yoga für Schwangere

- **HypnoBirthing®** (LU/DE)
- **„Fit for 2“ Schwangerengymnastik** (DE/LU)

- **Yoga für Schwangere** (LU/DE)



Stillvorbereitungskurs

- **Haptonomie** (FR)
- **Stillvorbereitungskurs für Schwangere** (LU/DE)

Nach der Geburt // Après la naissance



Pilates

- **Rückbildungsgymnastik** (DE/LU)

- **Yoga** (LU/DE)



Body & Mind

- **Pilates** (DE/LU)
- **Body & Mind - Achtsam durch dein Leben** (LU/DE)

NEU

Vorträge und Workshops // Conférences et ateliers



Beikost Workshop

- **Beikost - Workshop** (LU/DE)
in Itzig ca. alle 2 Monate
- **Crash-Kurs 1. Hilfe am Kind** (LU/DE)
in Itzig und Grosbous



Crash-Kurs 1. Hilfe

- **Réagir face aux urgences pédiatriques** (FR) à Dudelange

- **"Stoffwändelwelt - Windeltreff"** (LU/DE)
in Itzig am ersten Freitag im Monat
in Grosbous ein mal im Monat Dienstags



Workshop „Tragehilfen“

- **Workshop „Tragehilfen“** (LU/DE)
in Itzig und Grosbous

- **Atelier „Porte-bébés“** (FR)
à Itzig

Mit Babys und Kleinkindern // Avec bébés et bambins



Babymassage

- **Babymassage** (LU/DE, 1-6 Monate)

- **Massage-bébés** (FR, 1-6 mois)



PEKiP

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



- **PEKiP** (LU/DE, 2-12 Monate)

- **Mobile** (LU/DE, 1-2 Jahre)

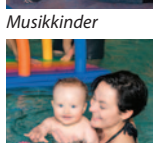
- **Pikler® SpielRaum** (DE/LU, 3-24 Monate)



Pikler® Bewegung und Spiel

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

- **Musikkinder** (LU/DE, 1-4 Jahre)



Musikkinder

- **Baby- und Kleinkindschwimmen**
(LU/DE, 6 Monate - 4 Jahre)

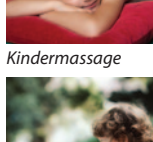


Babyschwimmen

- **Kindermassage** (LU/DE, 3-5 Jahre)

- **Kannertreff** (LU/DE, 2-4 Jahre)

- **MiMaMusica** (LU/DE, 2-4 Jahre)



Bewegt durch den Frühling

- **Bewegt durch den Frühling**
(LU/DE, 18 Monate - 4 Jahre)

- **Die Welt mit allen Sinnen erleben** (LU/DE, 1-4 Jahre)

- **Singen, Spielen, Gestalten** (LU/DE, 1-4 Jahre)

Elternguppen // Groupes pour parents

- **Elterngrupp „Eidel Äerm“**

- **Groupe pour pères** (FR)

Soutenez l'Initiativ Liewensufank:

• Avec votre adhésion

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

L'adhésion à l'Initiativ Liewensufank est valable pour une année calendrier (1.1. -31.12.).

Le tarif annuel est fixé comme suit:

- **21€ Adhésion individuel**
- **25€ Adhésion famille**

La cotisation peut être versé avec la mention « membre » sur un des comptes suivants: CCP LU47 1111 0484 6562 0000 ou: BCEE LU41 0019 7000 0278 6000

En versant votre cotisation annuelle, vous manifestez votre accord que nous intégrons vos données dans notre base de données suivant la loi du 02.08.2002.

• Avec un don

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

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

Nous vous remercions de votre soutien.

Unterstützen Sie die Initiativ Liewensufank:

• Mit Ihrer Mitgliedschaft

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

Die Mitgliedschaft bei der Initiativ Liewensufank ist für ein Kalenderjahr gültig (1.1. -31.12.).

Der Tarif ist folgendermaßen festgelegt:

- **21€ individuelle Mitgliedschaft**
- **25€ Familienmitgliedschaft**

Der Beitrag kann mit dem Vermerk „Mitgliederbeitrag“ auf eines der folgenden Konten überwiesen werden:
 CCP LU47 1111 0484 6562 0000
 oder: CEE LU41 0019 7000 0278 6000

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

• Mit einer Spende

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

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!



INITIATIV LIEWENSUFANK
 DEBUT DE LA VIE - BEGINNING OF LIFE

Impressum

baby info - die Elternzeitschrift erscheint zweimal im Jahr bei der

Initiativ Liewensufank a.s.b.l.
 20 rue de Contern L-5955 Itzig
 Tel: 36 05 98 / Fax: 36 61 34
 email: info@liewensufank.lu
www.liewensufank.lu

Auflage: 2.000

Redaktionsteam: Berthold Heltemes, Ute Rock, Sabine Haupt, Claudia Goudemond, Eliane Streitz, Maria Eudier, Yasmine Banzer-Schmit, Félicie Wietor

Grafik und Layout: Yasmine Banzer-Schmit

Druck: Reka Imprimerie

Inserate: Yasmine Banzer-Schmit

Titelfoto: © Claudine Marteling Photography www.marteling.lu

Icons: flaticon.com

Nächste Ausgabe:
 erscheint im Oktober

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 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

WALDORFSCHOU Freed um Lëieren!



Précocce | Spillschoul | Maison relais



Wo Kinder noch
Kinder sein dürfen

...où l'enfant est
encore enfant...



Sites: Luxembourg-Limpertsberg | Rollingen-Kasshaff

L'imprimerie tout en couleurs



reka
print+

L'imprimerie **plus** le digital interactif

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

2a, ZARE Ilot-Est | L-4385 Ehlerange | Tél: 48 26 36-1 | info@reka.lu | www.reka.lu



No. 01-14-561533 - www.myclimate.org
© myclimate - The Climate Protection Partnership