

baby info

Eischt Elterenzäitschrëft vu Lëtzebuerg

SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

IWRC 2017

**40 Wochen? Geburt hat keinen
Termin sondern einen Zeitraum**

**Schwangerschaft
ist keine Krankheit,
aber "andere Umstände" sind es schon!**

STILLEN

Gedanken zum Langzeitstillen

ALLAITER

**Réflexions sur
l'allaitement prolongé**

BABYS UND KLEINKINDER

Erfahrungsbericht

Unsere Reise in die Stoffwindelwelt

Pikler Pädagogik - Interview mit Doris Lepolt

Denn sie wissen, was sie können



Little **HUGS** can dry big tears.

Little **CANDLES**
can light the darkness.

Little **MEMORIES**
can last for years.

It's the **LITTLE**
THINGS in life
that bring the **GREAT**
HAPPINESS.

Inhaltsverzeichnis // Sommaire

In Kürze // En bref 4



Schwangerschaft und Geburt // Grossesse et naissance

- 12 Thesen für eine gute Geburtshilfe..6
40 Wochen? Geburt hat keinen Termin
sondern einen Zeitraum7
Schwangerschaft ist
keine Krankheit, aber "andere
Umstände" sind es schon! 8
Meine Keine Zeit für
meine Schwangerschaft 10

Stillen // Allaiter

POUR LA SEMAINE MONDIALE DE L'ALLAITEMENT MATERNEL

- Orang-Utans: Muttermilch
für Teenager 12
Soirée d'information et projection.... 13
Gedanken zum Langzeitstillen 14
Réflexions sur
l'allaitement prolongé 15

Babys und Kleinkinder // Bébés et bambins

- Milchschorf 16

ERFAHRUNGSBERICHT

- Unsere Reise in die Stoffwindelwelt 18
Experimentieren mit
dem nassen Element..... 20

PIKLER PÄDAGOGIK - INTERVIEW

- Denn sie wissen, was sie können..... 22

TEIL 2

- Starke Kinder. Starke Gefühle. 26

WORKSHOP

- Ernährung im Beikostalter
mit Rezept 28

Familie und Leben // Famille et vie

- Nichts Neues in Sachen
Gleichstellung von Mann und Frau? ..30

Für Sie gelesen

- // Recensions 32

Aufgepickt

- Tragen – ist das gut für ein Kind? 34

Neues aus der Wissenschaft

- // Nouvelles scientifiques 36

Allerlei // Méli-mélo

- Blick in die Welt

- CD Tipp

- Leser-Ecke // Coin des lecteurs/trices

- Leserbriefe

- Gefunden im Netz..... 38

- Questions à notre "Baby Hotline" 39

In eigener Sache

- Impressum, Infos 40

- Was ist eigentlich unser // Qu'est-ce
notre "Second Hand Shop"? 41

Unsere Kurse und Vorträge

- // Nos cours et conférences .. 42

- Agenda 43

BABY HOTLINE

Tel.: 36 05 98

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

Gratis und anonym!

Naturwelten
Bio & Fair

KANNER & PUPPELCHER

7, rue Auguste Charles L-1326 Luxbg-Bonnevoie

AN ELO NEI:

WUNNEN & SCHLOFEN

8, rue de Bonnevoie L-1260 Luxembourg-Gare

zusammen mit Akabobutte - ethical responsible apparel



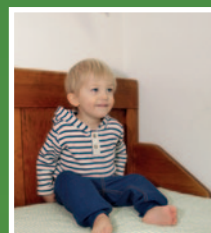
Schlaf- und Pucksäcke

aus BioBaumwolle
Wickelsysteme

Listes de naissance

Baby- und Kinderkleidung

aus 100% BioBaumwolle



Still- & Schwanger- schafts bekleidung

Schwangerschafts- und
Tragemäntel:
Kälte, Wind und
Wasserfest



komplette Kinderzimmereinrichtungen

Massivholz
naturbelassen



Kinderbettwäsche

mit vielen
farbigen Motiven

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

ONLINE SHOP

bequem von zu Hause aus bestellen

www.naturwelten.bio

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



In Kürze

Neues aus der Welt

Unsere Räumlichkeiten in Beles besser sichtbar!

In Beles stellt die Gemeinde uns Räumlichkeiten zur Verfügung, in denen wir Kurse und Beratungen anbieten.

Damit unsere Kursteilnehmer die Räume besser finden können, haben wir neue Schilder angebracht und die Fenster mit Aufklebern ausgestattet.



Accueil plurilingue des enfants de 1 à 4 ans

Pour profiter du programme d'éducation plurilingue, tous les enfants de 1 à 4 ans bénéficieront d'un encadrement gratuit de 20 heures hebdomadaires, pendant 46 semaines par an. Pour les enfants qui fréquentent aussi l'éducation précoce, le nombre d'heures gratuites est réduit.

Par ailleurs, la diversité des situations de vie des ménages sera davantage prise en compte pour le calcul du revenu qui détermine la participation parentale dans le cadre du système du chèque-service accueil.

L'offre sera valable à partir d'octobre 2017 dans toutes les crèches et autres structures qui adhèrent au système du chèque-service accueil. Le programme d'éducation plurilingue s'inscrit dans un dispositif de qualité et un cadre de référence national qui ont pour objectif de garantir une prise en charge de qualité à tous les enfants.

L'éducation plurilingue avec une approche ludique

La loi introduit un programme d'éducation plurilingue pour les enfants de 1 à 4 ans. À partir d'octobre 2017, les crèches et autres structures prestataires du chèque-service accueil porteront une attention particulière au développement langagier et communiqueront avec les enfants en luxembourgeois et en français. La mise en contact avec ces deux langues se fera de manière ludique, adaptée à l'âge et aux besoins du tout-petit ; elle se fera par un personnel éducatif qualifié et spécialement formé. Elle stimulera les potentialités du jeune enfant, naturellement curieux, sans le contraindre, dans le vécu quotidien, le jeu, les comptines.

www.men.public.lu/fr/actualites/articles/communiqués-conference-presse/2017/07/11-vote-plurilingue/index.html

Femmes réfugiées et prévention de violence :

Rencontre constructive entre le ministre de la Famille et de l'Intégration et la Plateforme JIF2017

Le 15 mai, une délégation de la Plateforme d'action Journée Internationale des Femmes (JIF2017) a rencontré Corinne Cahen, ministre de la Famille et de l'Intégration.

En mars 2017, la Plateforme avait présenté une étude du Lobby européen sur la prévention et sur le combat contre la violence à l'égard des femmes réfugiées. Avec des check-lists s'adressant aux gestionnaires des structures d'accueil et aux administrations, la Plateforme propose un outil pour mieux tenir compte de ce sujet dans le travail avec les femmes réfugiées au Luxembourg. L'échange avec la ministre était ouvert et constructif. La ministre a félicité la société civile pour son engagement en faveur de la cause des réfugiées.

De son côté, la Plateforme JIF2017 souhaite mieux associer les femmes vivant dans des structures d'accueil à ses activités afin de créer des liens entre toutes les femmes vivant au Luxembourg. Pour information: le rapport et les check-lists peuvent être demandés auprès du CID Fraen an Gender, mail: cid@cid-fg.lu, Tél. 241 095-1.

Bio-Nest-Börse 2018

Im März/April 2018 findet die 8. Bio-Nest-Börse für Bio-Kinderkleidung und Holzspielzeug statt. Geben Sie Ihre Bio-Kinder- und Babykleidung und Holzspielzeug in Kommission, wir verkaufen für Sie. Kontaktieren Sie uns schon jetzt per Mail auf boerse@bio-nest.lu und tragen Sie sich als Verkäufer ein.

En bref

Actualités

Still- und Wickelecke im Little Fox (Pall Center)

Hier ist ein gelungenes Beispiel, wie man es Müttern neben dem Einkaufen ermöglichen kann, in aller Ruhe und Intimität ihr Baby oder Kleinkind zu stillen oder zu wickeln.



D'Gemeng Mamer subventionéiert hire klengsten Awunner hier Stoffwändel

Entstane ass dës Projet Ufank 2016, wou zwou motivéiert Fraen eng kreativ Iddi ëmsetzen wollten an zwar, dass Gemengen d'Eltere beim Kaf vu Stoffwändelen finanziell ënnerstëtzen. D'Wiel war op Mamer gefall, well dat eng grouss "Klimabündnis" Gemeng ass a mat besonnescher Motivatioun fir ëmweltfrëndlech ze sinn. Dozou kennt, dass d'Offallgestioun vun der Gemeng esou gehandhaabt gëtt, dass all Stot säin Offall (pro Mount an) op de Kilo bezuele muss. Virun 2016 huet d'Gemeng deenen Awunner Subsidien zougesprach, déi Bëbeeën a kleng Kanner haten, an hinnen 3,72€/Kand pro Mount ginn - dës war geduecht fir d'Familljen finanziell z'ënnerstëtzen an huet just misse vun der Famill ugefrot ginn.

Am Detail gekuckt war dat awer alles anescht ewéi eng ëmweltfrëndlech Initiativ. D'Mme Siebenaller (vu Nappilla.lu) hat dem Gemengerot e Konzept virgestallt, fir dass Familljen mat Bëbeeën a kleng Kanner Subsidie vun der Gemeng kréien, bei der Lokatioun oder dem Kaf vu Stoffwändelen - wat di aner Subsidie soumat iwwerflësseg mécht). Dës ass soumat rem am Aklang vum Klimabündnis a suergt fir eng aktiv Reduzéierung vum Offall.

Am Detail gesäit dat aktuell esou aus, dass een 100€ (pro Joer) kritt beim Kaf vu Stoffwändelen fir en Total vun Minimum 300€ (wat e Saatz Wändelen duerchaus kascht), an/oder 55€ (eemoleg) fir eng einfach Lokatioun vun engem Set Stoffwändelen fir 1 Mount.

Falls Dir also an der Gemeng Mamer wunnt, kennt Dir méi Informatiounen fannen op www.nappilla.lu oder bei der Mme Sylvie Koerperich Tel.: 310031-33. De Formular steet op: www.mamer.lu/wp-content/uploads/2013/09/subside_couche_lavables.pdf

Fir interesséiert Awunner aus anere Gemengen: Dir kennt op Ärer Gemeng nofroen ob si sou eppes an Zukunft ubitt, well nëmmen d'Nofro reegelt d'Offer.

Neit Anti-Tubakgesetz säit dem 1. August a Kraaft

Dës Gesetz ass virun allem präventiver Natur. Et wëll ee ganz kloer déi jonk Leit vum Tubak ewech halen an esou verhënneren, dass Kanner zu Schued kommen. Déi elektronesch Zigaretten gëtt dann d'selwecht behandelt ewéi déi richteg a gëtt also och iwwerall verbueden, wou déi normal Zigaretten verbueden ass.

Derbäi kënnst elo, datt et net méi erlaabt wäert sinn, op Spillplazen ze fëmmen. Wa Kanner ënner 12 Joer mat am Gefier setzen, ass och d'Fëmmen am Auto verbueden.

Nouvelle loi anti-tabac depuis le 1^{er} août

Dans l'objectif de protéger d'avantage la santé des non-fumeurs, et particulièrement de celle des enfants, mais également afin d'éviter l'entrée dans le tabagisme des jeunes, la nouvelle loi anti-tabac pré-

voit des mesures supplémentaires allant au-delà des dispositions de la directive 2014/14/UE.

L'interdiction de fumer dans les lieux publics sera étendue sur les aires de jeux. Cette mesure constitue un moyen de prévention qui s'adresse à ceux qui sont les plus vulnérables face aux méfaits du tabac.

L'interdiction de fumer sera étendue aux voitures privées transportant des mineurs de moins de 12 ans, en partie pour ces mêmes raisons.

En évitant l'exposition des enfants au tabagisme, cette interdiction vise à réduire le nombre d'enfants qui vont commencer à fumer plus tard. Elle oblige également les adultes à avoir un comportement responsable face aux enfants et à assumer leur devoir de protection. La loi contribue à responsabiliser les parents qui servent de modèles aux enfants.

La même chose vaut pour la cigarette électronique.

www.gouvernement.lu/7175152/31-loi-tabac et www.rtl.lu

12 Thesen für eine gute Geburtshilfe

Der Internationale Hebammentag, der jährlich am 5. Mai begangen wird, stand dieses Jahr unter dem Motto „Midwives, Mothers and Families: Partners for Life!“. Der Deutsche Hebammenverband e.V. (DHV) stellte an diesem Tag seine Auffassung von einer guten Geburtshilfe in den Mittelpunkt seiner Aktionen: Zwölf Thesen sollen „gute Geburtshilfe“ auf den Punkt bringen.



Die geburtshilfliche Situation in Deutschland ist geprägt von steigenden Geburtenzahlen, jahrelanger Unterfinanzierung, Schließungen der Kreißsäle, Berufsflucht der freiberuflichen Hebammen wegen horrender Versicherungsprämien, unversorgten Müttern, Kindern und Familien.

Deshalb plädiert der DHV u.a. für eine vernünftige Finanzierung der Geburtshilfe, Wahlfreiheit des Geburtsortes, Erhalt kleiner geburtshilflicher Abteilungen, ausreichend Hebammen im Kreißsaal für eine 1:1-Betreuung, gute Arbeitsbedingungen in den Kliniken und Planungssicherheit für Freiberufliche.

„Wir brauchen ein Umdenken in der Geburtshilfe. Dazu gehört eine bürgernahe Gesundheitspolitik, die wohnortnahe Geburtshilfe stärkt“, so Martina Klenk, Präsidentin des DHV. „Geburtshilfe darf nicht nur unter ökonomischen Gesichtspunkten geplant werden, denn jede Geburt braucht Zeit und individuelle Begleitung.“

Geburtshilfe beruht auf Werten wie dem Schutz von Mutter und Kind. Damit diese Werte wieder ins Zentrum der Geburtshilfe rücken, veröffentlicht der Hebammenverband anlässlich des Hebammentags „12 Thesen für eine gute Geburtshilfe“.

Corinne Lauterbour-Rohla

Hebamme, beigeordnete Geschäftsführerin der IL i.R.



1. Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett sind natürliche und besonders schützenswerte Vorgänge im Leben von Frauen.
2. Schwangere und Mütter haben in diesen Lebensphasen das Recht auf eine respektvolle und individuelle Betreuung und Begleitung durch Hebammen.
3. Hebammen unterstützen bei diesen natürlichen Lebensprozessen. Sie schützen, wahren und fördern die körperliche und seelische Gesundheit der Frauen und ihrer Kinder. Dies steht an oberster Stelle bei jeder Begleitung durch Hebammen.
4. Jede Geburt und jede Frau haben ihren eigenen Rhythmus – sie bekommen die Zeit, die sie benötigen.
5. Damit jede Frau an einem von ihr selbst gewählten Ort gebären kann, muss ihr ein ausreichendes Angebot an Betreuungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen.
6. Schwangeren und Gebärenden steht jederzeit ein geschützter Raum, die Wahrung ihrer Intimsphäre sowie Verschwiegenheit zu.
7. Während der Geburt hat jede Frau das Recht, kontinuierlich durch eine Hebamme begleitet zu werden, die sich ausschließlich um sie kümmert. Eine solche Eins-zu-eins-Betreuung wird von jeder Hebamme angestrebt.
8. Hebammen erfüllen alle ihre Aufgaben bestmöglich unter den gegebenen Umständen und unabhängig von wirtschaftlichen Interessen.
9. In den natürlichen Geburtsvorgang sollen Hebammen und Ärzte nur eingreifen, wenn die Gesundheit der Frau oder des Kindes bedroht ist.
10. Frauen haben das Recht, vor jedem Eingriff in das Geburtsgeschehen verständlich und nachvollziehbar darüber aufgeklärt zu werden, was genau passieren wird. So können sie gemeinsam mit denjenigen, die sie betreuen, informierte und verantwortungsvolle Entscheidungen über ihren Körper treffen.
11. Die Werte von Frauen und ihre Entscheidungen sind zu respektieren.
12. Die Stärkung der Kompetenzen und Handlungsmöglichkeiten der Frauen stehen im Fokus aller Überlegungen und allen Tuns.

IWRC 2017

40 Wochen? Geburt hat keinen Termin sondern einen Zeitraum

"40 Weeks? Birth has no schedule but a right time"

Die IWRC (International Week for Respecting Childbirth) ist eine Initiative des "European Network of Childbirth Associations" (ENCA). Jährlich wählt ENCA das Motto des Jahres, die Aktionstage finden statt in ganz Europa in der 3. Maiwoche.

40 Wochen? Das diesjährige Motto der IWRC wirft die Frage auf: Wie wird der Geburtstermin errechnet? Handelt es sich um einen Termin oder um einen Zeitraum? Die Berechnung der Schwangerschaftsdauer ist in einem Artikel von U. Wieland und Sven Hildebrandt in der Fachzeitschrift „Der Frauenarzt“ 57 2016 Nr. 9 ausführlich behandelt worden, und die Schwäche der Berechnungen des ET (Errechner Termin) mit Ultraschall deutlich gemacht worden. Trotzdem hält sich dieser approximative ET-Berechnung wie ein Fixstern, der zahlreiche Konsequenzen nach sich zieht.

Vor diesem Hintergrund haben wir uns die Frage gestellt: "An welchen Wochentagen wird in Göttingen geboren?"

Geburts-Tage in Göttingen

Göttingen gilt als Hochburg der Kaiserschnitte und die angeführten Gründe der Chefärzte sind nicht zufriedenstellend (Uniklinikum 55%). Wir haben die Geburtsdaten der 13183 Kinder, die zwischen 1.01.2010 und 31.12.2015 geboren sind, vom Referat Statistik und Wahlen der Stadt Göttingen erhalten und analysiert.

Wir wollten die Verteilung der Geburten auf die Wochentage untersuchen. Der errechnete Erwartungswert liegt bei 1883 Kinder/Wochentag über die Zeitspanne von 5 Jahren, denn es gibt keinen Grund, eine andere Verteilung zu erwarten.

Wochentage

An den Wochentagen Dienstag, Mittwoch und Donnerstag bewegen sich die Geburtenzahlen im Rahmen der Erwartung (1883/Wochentag), was eine geringe Beeinflussung der Geburtsphysiologie nahelegt. Hier nennen wir sie „normale Wochentage“.

Dagegen fällt auf, dass an den anderen Wochentagen auffällige Geburtenzahlen zustande kommen:

- an den Freitagen werden 20% mehr Kinder geboren als an den „normalen Wochentagen“
- an den Montagen werden 30% mehr Kinder geboren als an den „normalen Wochentagen“.

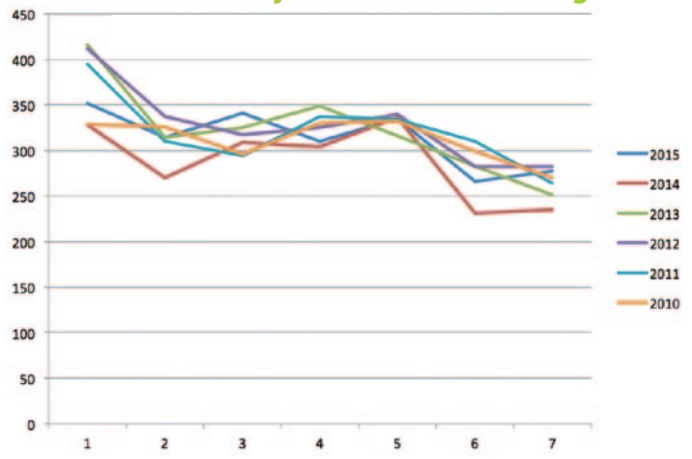
Zwischen den geburtenreichen Freitagen und den geburtenreichen Montagen liegen die Wochenendtage. Wie sieht es aus an diesen Tagen?

Die Samstage und Sonntage sind geburtsarme Tage. Im Durchschnitt werden an den Sonntagen 30% weniger Kinder geboren und an den Samstagen 20% weniger, als eine normale Verteilung es erwarten ließe.

Was passiert mit erstaunlicher Regelmäßigkeit? Damit die Wochenenden geburtsarm bleiben, wird am Freitag mehr getan, damit die Kinder geboren werden (Einleitung, Kaiserschnitt...) Am Montag werden die Kinder geboren, die am Wochenende haben warten müssen.

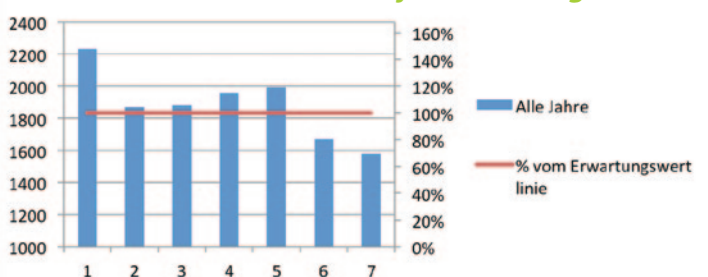
Wie die Tabellen zeigen: Montage sind geburtsreiche Tage, die Wochentage stabil, am Samstag stürzt die Anzahl der Geburten ab bis einschließlich Sonntag, um am Montag aufzuholen.

Anzahl Geburten je Jahr und Wochentag



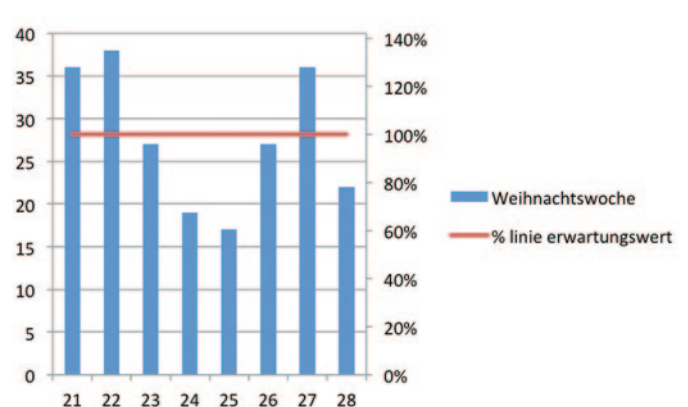
Montag ist Tag 1, Dienstag 2 etc...

Anzahl Geburten 2010-2015 je Wochentag



Noch deutlicher wird die Manipulation der Geburts-Tage in den Weihnachtswochen. Die Tabelle zeigt deutlich, wie die Anzahl der Geburten an Heiligabend und am 25. Dezember abstürzt, dafür an den Tagen davor und danach „heftig“ geboren wird.

Jahre 2010-2015 Weihnachtswoche



„Ihr Kinderlein kommet“, aber nur, wenn es uns passt!
Kann man im Ernst noch glauben, dass die Priorität in der Geburtshilfe die Gesundheit von Mutter und Kind ist?

Autorin *Elisabeth Geisel*
GfG-Ehrenvorsitzende, ENCA co-ordinator

Tabellen: Dr. Nico Geisel

Schwangerschaft ist keine Krankheit, aber "andere Umstände" sind es schon!

Die Schwangerschaft ist ein natürlicher Vorgang. Der Körper einer Frau ist dafür gemacht, neues Leben in sich wachsen zu lassen, es zur Welt zu bringen und zu ernähren. Dennoch ist es ein Ausnahmezustand, der eine gewisse Beachtung verdient, nicht nur seitens der werdenden Mutter und ihrem familiären und sozialen Umfeld, sondern auch vom medizinischen Umfeld und von der Gesellschaft im Allgemeinen. Eine Zeit, die Eltern nur einmal oder höchstens ein paarmal erleben.

Seit ewigen Zeiten sind Frauen „guter Hoffnung“ und haben so das Überleben unserer Spezies gewährleistet, auch in schwierigen Zeiten und unter unzumutbaren Umständen. Viele von ihnen haben dabei auch ihr Leben gelassen. Erst die Entwicklung von Fachwissen hat dazu geführt, dass eine Frau, die heute schwanger ist, in der Regel davon ausgehen kann, dass diese besondere Zeit für sie und ihr Kind zu einem guten Ende kommt. Manchmal könnte sogar der Eindruck entstehen, dass die medizinische Versorgung und Überwachung etwas übertrieben wird, denn schließlich ist die Schwangerschaft keine Krankheit. Deshalb erwartet die Gesellschaft meistens, dass eine Schwangere auch weiter funktioniert wie vorher, und viele Frauen erwarten das auch von sich selbst. Dazu ein Auszug aus dem Positionspapier des AKF (Arbeitskreis Frauengesundheit in Medizin, Psychotherapie und Gesellschaft e.V.) Von Vielem zu viel, von Wichtigem zu wenig – Versorgungsprobleme während Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett und die Folgen für die Frauengesundheit in Deutschland:

„Frauen brauchen in der Zeit von Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett den Schutz und die Fürsorge unserer Gesellschaft. Dabei sollte die gesundheitliche Versorgung von Frauen neben der körperlichen und medizinischen Betreuung auch psychosoziale und emotionale Bedürfnisse berücksichtigen. Eine individuelle Beratung und Begleitung unterstützt Frauen dabei, informierte Entscheidungen nach ihren Vorstellungen zu treffen und eröffnet ihnen die Möglichkeit, aktiv an der Förderung und Erhaltung ihrer Gesundheit mitzuwirken. Das ist besonders dann wichtig, wenn eine Frau Mutter wird, denn eine Schwangerschaft stellt eine physiologische Lebens- und Entwicklungsphase dar, die grundlegende Neuorientierungen mit sich bringt. Positive Erfahrungen und eine erfolgreiche Bewältigung des Übergangs zur Mutterschaft stärken Frauen für spätere Herausforderungen – Sorgen, Stress und Ängste beeinträchtigen den Prozess und können langwierige gesundheitliche Risiken darstellen. Im Übergang zur Mutterschaft werden daher entscheidende Weichen für die zukünftige Gesundheit von Mutter und Kind gestellt.“

Während der Schwangerschaft befindet sich eine Frau „in anderen Umständen“. Ihr Körper erbringt eine enorme Produktionsleistung, lässt aus einigen wenigen Zellen einen kompletten Menschen mit allen anatomischen, physiologischen, psychologischen und sozialen Anlagen entstehen. Ihre Psyche muss sich auf eine völlige Umstellung vorbereiten, ihre Persönlichkeit muss sich auf die Mutterrolle einstellen und ihr soziales Leben wird sich auch stark verändern. All das so ganz nebenbei?! Nein, einen gewissen Schutz hat der gesetzliche Rahmen schon vorgesehen. Das Mutterschutzgesetz beinhaltet eine gewisse „Schonfrist“ von 8 Wochen vor der Geburt und 12 Wochen (im Moment nur für Mütter von Zwillingen oder frühgeborenen Kindern und für stillende Mütter) nach der Geburt. Nacharbeit und verschiedene risikoreiche Arbeiten sind während der Schwangerschaft verboten. Allerdings beziehen diese sich fast ausschließlich auf körperliche Gesundheitsaspekte.

So bleibt die Bedeutung der psychischen Befindlichkeit ein wenig auf der Strecke. Und die Frauen selbst tragen oftmals dazu bei. Sie wollen sich keine „Schwäche“ zugestehen, wollen „ihren Mann stehen“, weiter funktionieren. Vielleicht auch, weil sie ihrem Arbeitgeber ja bald so lange nicht zur Verfügung stehen, weil sie dankbar sind, dass ihnen der gewünschte Elternurlaub zugestanden wurde, weil sie ihre Kollegen nicht behelligen wollen, usw.

Wäre nicht an dieser Stelle ein wenig Eigenliebe nötig, ein wenig mehr Selbstachtung der Schwangeren und natürlich auch ein wenig Respekt und Anerkennung seitens der Gesellschaft vor der „Reproduktionsarbeit“ der Frauen für die Menschheit?

Einfach weitermachen, als wenn nichts wäre, so ganz nebenbei schwanger sein, klappt häufig nicht und kann Konsequenzen nach sich ziehen, wie der folgende Erfahrungsbericht verdeutlicht.

Corinne Lauterbour-Rohla

Hebamme, beigeordnete Geschäftsführerin der IL i.R.



© Gettyimages

SALT HOUSE

Den Hierscht huet ugefaangen a soumat ass leider och rem fir verschidde Baby'en, Kanner a Mënsche Grippen, Erkältungen a Schnapp ugesot. Eis kleng Butze sinn deem hellefsloos ausgesat an oft net gutt drun. Dobäi gëtt et eng ganz einfach an natierlech Manéier deem Ganzen eng Erliichterung ze bringen nämlech eng Seance an der Salzgrott **SALT HOUSE** um Roost. Kommt an erlieft wie wierkungsvoll Salz op dat mënschlecht Wiese reagéiert. Butzen ab 3 Méint kenne ganz relax chille kommen an dobäi Salz inhaléieren. Salz en Naturelement wat positiv op Otemproblemer an Hautproblemer reagéiert. Net nëmme bei deenen Klengen.

Rufft un fir weider Renseignement

SALT HOUSE
10 Route de Luxembourg
L-7759 ROOST
Tel: +352 26 88 55 48
www.salthouse.lu



~~Meine~~ Keine Zeit für meine Schwangerschaft

Mit 33 Jahren wurde ich zum ersten Mal schwanger. Es war, wie bei jeder werdenden Mutter, komplettes Neuland für mich.

Ich hatte keine Ahnung, was auf mich zukam. In meiner Vorstellung war der Plan in etwa der: Bis zum Mutterschutz wie gewohnt arbeiten und Hobbys nachgehen, dann, nach der Geburt, das Baby mit 3 Monaten Halbzeit in einer Crèche betreuen lassen, danach entweder wieder Vollzeit oder aber 3/4 Zeit arbeiten gehen. Es kam natürlich alles anders.

Ich lebte mein Leben wie gewohnt, natürlich mit den normalen Einschränkungen einer Schwangerschaft (kein Alkohol, kein rohes Fleisch, keine Rohmilchprodukte...). Ich fühlte mich blendend und energiegeladener als eh und je. Ich hatte einen sehr anspruchsvollen Job als Grafikerin und Verantwortliche im Bereich "Druck"

in einer Werbeagentur. Die Branche ist knallhart, Kunden wollen alles, sofort, in bester Qualität und am besten für lau. Um mit der Konkurrenz mithalten zu können, muss man sich entweder ranhalten oder man geht unter. Ranhalten heißt unter anderem, sämtliche Mitarbeiter müssen 120% geben, Arbeitstage mit 12 Stunden sind keine Seltenheit. So kam es, dass ich auch in meiner Schwangerschaft eher 9 als 8 Stunden pro Tag arbeitete. Jeder wusste ab dem 3. Monat, dass ich ein Baby erwartete.

Als das Büro umgezogen ist, achteten die Mitarbeiter darauf, dass ich keinesfalls zu schwer heben oder gar Kisten tragen würde. Weitestgehend hörte das Mitgefühl damit aber auch schon auf.

Der Stresspegel war sehr hoch, Termine mussten eingehalten werden, die Quantität an Arbeit war enorm. Für mich war es Alltag. Für mein Baby leider auch.

Somit hielt ich am Gedanken fest, dass ich Zeit für mich und mein Kind hätte, wenn der Mutterschutz anfangen würde. Natürlich mit konkreter Vorstellung, ich wollte Yoga machen, oder Wassergymnastik, viel Lesen, soweit es ging noch etwas Freizeit zum Shoppen, Genießen...

Die Tage waren lang, mein Bauch wurde immer runder. Stress ignorierte ich, weil dafür keine Zeit war.

Ab dem 6. Monat, als ich "seine" Bewegungen vermehrt spürte, kam es auch mal vor, dass ich vor dem Computer saß und heftiges Stechen unter den Rippen hatte. Unser Sohn wollte sich noch nicht mit dem Kopf nach unten drehen.

In den Routineuntersuchungen bei meinem Frauenarzt war immer alles in Ordnung. Wenn ich gefragt wurde, wie es mir geht, antwortete ich, mir ginge es gut, doch ich hätte fürchterlich viel Stress auf der Arbeit. Diese Aussage wurde jedoch nur lächelnd hingenommen. Im Nachhinein wünschte ich mir, der Arzt hätte

nachgehakt und mich unter Umständen krankgeschrieben (oder mit reduzierter Arbeitszeit).

Alles ging so weit gut bis zum Ende des 6. Monats. Mein Körper gab mir die Quittung für mein rücksichtsloses Benehmen und Hinnehmen der Situation auf der Arbeit. Es kam immer häufiger vor, dass das Seitenstechen so heftig wurde, dass ich nur noch mit einer Hand am Computer arbeiten konnte, um mit der anderen die betroffene Stelle zu massieren.

Die Mitarbeiter oder Chefin kümmerte es kaum, ich konnte ja noch arbeiten und klagte kaum. Es wurde mir nur angeboten, wenn ich zu müde wäre, dass ich mich auch in der Mittagspause zum Ausruhen auf die Couch legen könne. Wenn ich aber anmerkte, zuviel Arbeit zu haben, kamen Vorschläge, die keine Lösung boten. Jeder kam



weiterhin zu mir mit seiner Arbeit und seinem täglichen Anliegen.

Eine weitere Routineuntersuchung um die 30. Woche herum fand dann zur Mittagspause statt (um mich nicht zu sehr von meiner Arbeit abzuhalten).

Der Arzt untersuchte mich und meinte freundlich, aber bestimmt "Jetzt sieht die Sache aber anders aus, wir haben ein Problem..." Was er mir danach erklärte, nahm ich nur wie betäubt wahr.

Der Muttermund hatte sich um 1 cm geöffnet und war bereits sehr verkürzt. Es war der Hinweis auf die ignorierte Wehentätigkeit, die ich als Seitenstechen empfand. Er wurde sehr ernst und meinte, ich dürfe nicht mehr arbeiten, müsste entweder nach Hause und mich die kommenden Wochen hinlegen, oder ich müsste den Rest meiner Schwangerschaft im Krankenhaus verbringen, an einen Tropf angeschlossen. Für mich stand fest, dass ich nach Hause wollte und dass ich mich auch ganz klar an die ärztliche Verordnung halten würde.

Mein Mann redete mir auch ins Gewissen und unterstrich den Ernst der Lage. Er kümmerte sich darum, meine persönlichen Sachen auf der Arbeit abzuholen.

Auf dem Weg nach Hause rief ich dann meine Chefin an. Erst als ich die ganze Sache erzählen musste und mir somit der Konsequenzen bewusst wurde, kamen die Tränen. Für mich brach erst einmal meine Welt zusammen. Meine ganzen Pläne waren hin, all die Zeit, die ich mir für mich und mein Baby so schön ausgemalt hatte, nichts mehr davon durfte ich umsetzen. Der Traum "meiner genussvollen Schwangerschaft", den ich auf 8 Wochen reduziert hatte, war geplatzt.

Zu Hause musste ich Medikamente nehmen, um die Wehenaktivität zu stoppen. Ich weiß nicht, ob es davon war, oder weil mein Körper einfach nur noch am Ende war, aber ich schlief sehr, sehr viel.

Dennoch konnte ich nur schlecht Ruhe finden. Ich arbeitete meine letzten Projekte auf der Couch ab, rief Kunden an, verband mich von zu Hause aus mit meinem Computer auf der Arbeit, um die letzten Rechnungen fertigzustellen, machte die Übergabe der einzelnen Kunden und deren Dossiers mit der Mitarbeiterin von zu Hause aus. Erst dann konnte ich "es sein lassen".

Es ging darum, Zeit zu gewinnen, damit unser Baby noch so lange wie möglich in meinem Bauch wachsen konnte. Die 5 Wochen, die ich mit verordneter Bettruhe verbrachte, vergingen zügig.

Mich beschäftigte vor allem der Gedanke des unvermeidbaren Kaiserschnitts, wenn der Kleine sich nicht von selbst drehen würde. Ich versuchte alles Mögliche (Indische Brücke, mit der Taschenlampe den Weg leuchten, Gedankensuggestion, Tiefenmeditation...). Meine letzte Option war eine äußere Wendung in der 36. Woche. Ein Zeitpunkt, der so gewählt wurde, dass das Baby bereits weit genug entwickelt wäre, jedoch noch klein genug sei, um ausreichend Platz zur Wendung zu haben.

Der Arzt klärte uns über die Risiken dieses Eingriffs auf, wir waren jedoch optimistisch und der Meinung, alles würde gut werden.

Auf dem Weg zur Maternité hatten wir nicht damit gerechnet, am gleichen Tag bereits Eltern zu werden.

Die Wendung wurde eingeleitet und gut begleitet, leider klappte es nicht und der Kleine lag weiterhin mit dem Kopf unter meinem rechten Rippenbogen. Einige Stunden später, bei der Folgeuntersuchung, ging alles dann sehr schnell. Der Muttermund hatte sich auf 3 cm geöffnet, die Fruchtblase stand unter Druck. Erst dachte ich, dass das doch gut sei, die Arbeit (3 von 10 cm) wären in dem Fall bereits getan. Doch leider hatte ich komplett verdrängt, dass eine natürliche Geburt keine Option war. Hierzulande werden

kaum mehr Babys in Beckenendlage zur Welt gebracht.

Somit endete die Geburt unseres Sohnes in einem halbwegs geplanten Kaiserschnitt. Alles verlief gut, wir freuten uns schlussendlich darüber, unseren Sohn in den Armen zu halten.

Nachträglich bereute ich aber so manches. Ich konnte meine Schwangerschaft nicht so genießen, wie ich es vorhatte, weil ich alles auf "später" verschob. Ich war verbittert über den Verlauf auf der Arbeit, auch über die Mitarbeiter. Der Dank war nur von kurzer Dauer.

Mich lehrte es, dass die Familie immer vorgeht; es gibt kaum einen Chef, der am Krankenbett neben einem steht und Händchen hält, wenn es einem schlecht geht, weil man zu viel gearbeitet hat.

Unser Sohn hatte die ganze Energie und den Stress aus meiner Schwangerschaft mitbekommen, und wurde von Kinderärzten als Schreibaby "abklassiert". Er war ein sehr aktives Baby, das NIE still liegen konnte, außer wenn es schlief (und sogar im Schlaf drehte er sich viel hin und her). Die Osteopathie konnte uns gut helfen. Dennoch tat es mir leid, dass ich nicht mehr Rücksicht auf ihn genommen hatte. Wir lebten somit mit den Auswirkungen der Situation, für die ich in meiner Schwangerschaft verantwortlich war.

Es war sehr treffend, was uns eine Hebamme einmal sagte: "Wie stellen Sie sich vor, dass Sie ein ruhiges Baby haben, bei dem Stress in der Schwangerschaft und einer solch turbulenten Geburt".

Durch meinen Sohn hatte ich sehr schnell wieder gelernt, auf mein Gefühl zu vertrauen. So entschieden wir uns auch gegen die Crèche, die unseres Erachtens nach nicht genügend auf seine damaligen Bedürfnisse (vermehrter Körperkontakt) eingehen konnte und für eine Tagesmutter, die sich mit Herz und Seele um ihn kümmerte. Nach dem Elternurlaub entschied ich mich auch dafür, nur noch halbtags zu arbeiten. Mein Sohn war mir (endlich) wichtiger als meine Arbeit. Einige Monate später kündigte ich, da ich bemerkte, dass ich, egal wieviel ich arbeitete und mich einbrachte (im Rahmen des Möglichen bei einem Halbszeitjob), es keinem recht machte. Und im Gegenteil nur Missmut erntete, wenn ich um 12.00 nach Hause fuhr, um meinen Sohn bei der Tagesmutter abzuholen.

Rückblickend auf meine Schwangerschaft ist wohl die härteste Lektion, die ich gelernt habe, dass es **eine einmalige Zeit ist, die nie wiederkommt und man selbst dafür sorgen muss, sich vor Stress zu schützen.**

Yasmine Banger-Schmit



Orang-Utans: Muttermilch für Teenager

Beim Menschen gelten Mütter als „Langzeitstillende“, wenn sie ihren Kindern noch im dritten Lebensjahr die Brust geben. Für Orang-Utan-Mütter ist das nichts. Sie stillen ihren Nachwuchs zeitweise noch bis ins neunte Lebensjahr, wie eine Zahnuntersuchung zeigt.

Über viele Aspekte des Verhaltens wildlebender Orang-Utans ist noch immer wenig bekannt, so auch über die Ernährung der Jungtiere. Das liegt vor allem daran, dass die Affen die meiste Zeit des Tages hoch oben in Bäumen verbringen.

Forscher der australischen Griffith University in Nathan fanden durch die Untersuchung des „Barium-Gehalts“ in Zähnen von Orang-Utan Jungtieren heraus, dass die Tiere zwischen dem 12. und 18. Lebensmonat begannen, feste Nahrung zu sich zu nehmen.

Die Wissenschaftler vermuten, dass die Tiere immer dann auf



Muttermilch zurückgriffen, wenn - jahreszeitlich bedingt - weniger Früchte zur Verfügung standen.

Für eines der untersuchten Tiere konnten die Forscher recht genau beziffern, wann es vollständig auf feste Nahrung umstieg: Es war zu diesem Zeitpunkt 8,1 Jahre alt. Ein weiteres Tier hatte wohl bis zu seinem Tod im Alter von 8,8 Jahren noch Muttermilch getrunken. Für keinen anderen nicht-menschlichen Primaten sei ein derart später vollständiger Umstieg auf feste Nahrung nachgewiesen, schreiben die Forscher.

Gekürzter Artikel von Anja Garms, dpa

Quelle: „Cyclical nursing patterns in wild orangutans“, Science Advances, 17.5.2017

Libre de s'instruire?

Frei sich bilden?

Free to learn?

Save the date:

6. Octobre 19h-22h & 7. Octobre 10h-22h30

Luxembourg - www.altrimenti.lu

With / Avec / Mit:

Bernard COLLOT

Franziska KLINKIGT

Jean-Pierre LEPRI

Harriet PATTISON

Bertrand STERN

Alan THOMAS

Melissa PLAVIS

Bernadette NOZARIAN

...

COLLOQUE EUROPEEN

5, av. Marie-Thérèse L-2132

« Nous devons nous intéresser aux alternatives. Les alternatives fonctionnent. Le plus grand défi pour le mouvement d'éducation alternative et d'école démocratique est de passer du statut de courant marginal à celui de courant dominant ! Alors nous réaliserons que nous n'avons pas besoin d'alternative, car nous aurons mis en œuvre des principes qui marchent vraiment ! » Sir Ken Robinson IDEC 2017

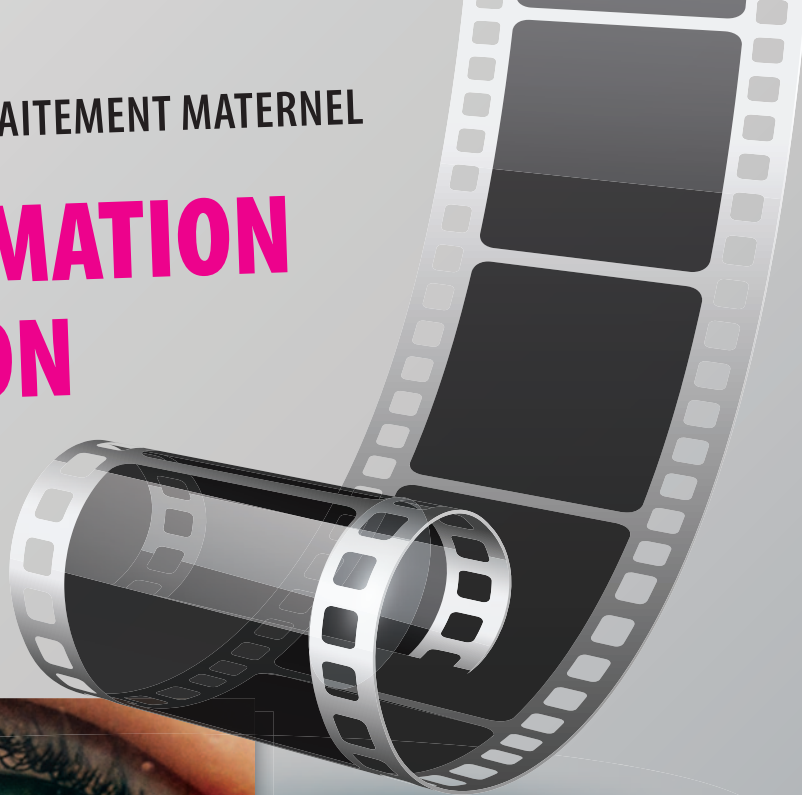
**Infos: alli@mylife.lu - (+352) 621 187 594
www.freetolearnluxembourg.eu**

POUR LA SEMAINE MONDIALE DE L'ALLAITEMENT MATERNEL

SOIRÉE D'INFORMATION ET DE PROJECTION

02.10.2017

à p. de 18:30 - projection 19:30



La Voie Lactée est un exposé documentaire sur l'allaitement aux Etats-Unis et dans plusieurs pays. Le film donne aux femmes les informations, les arguments et les moyens d'avoir confiance en leur corps, en leur bébé, et en elles-mêmes pour réussir leur allaitement.

Nous montrons comment les femmes peuvent reprendre possession de leur droit imprescriptible et replacer la mère nourricière dans son rôle naturel et crucial de notre société.

Seul 1 enfant sur 4 est encore allaité à 6 mois selon l'Institut National de Veille Sanitaire.

Où?

MAMERHAFF

14, rue Henri Kirpach
L-8237 Mamer

Arrêt de bus

Bus 222, 248, 255

Arrêt: Mamer-Mambra

Parking

Parking possible dans la rue en face du Mamerhaff et dans les alentours.



INITIATIV LIEWENSUFANK
DEBUT DE LA VIE - BEGINNING OF LIFE



MAMERHAFF a.s.b.l.
Austausch • Berodung • Formation



Gedanken zum Langzeitstillen

Sowohl WHO wie auch UNICEF empfehlen nach wie vor ein Baby 6 Monate voll zu stillen und es danach parallel zu adäquater Beikost bis zum 2. Lebensjahr oder länger zu stillen. Damit gilt von beiden Organisationen eine weltweite Empfehlung, Babys bis ins Kleinkindalter zu stillen, was vielen befremdlich erscheinen mag. Wenn die Mutter das Abstillen dem Kind überlässt, kann das eine Stillzeit bis zum Alter von 3-4 Jahren oder sogar noch länger bedeuten. Weil das Stillen üblicherweise nur mit einem Säugling bis maximal



6 Monate assoziiert wird, passt ein krabbelndes, gar herumlaufendes Kleinkind, welches sich selbst an der Brust bedient, nicht ins Schema unserer westeuropäischen Kultur.

In meiner langjährigen Stillpraxis begegnen mir immer wieder Mütter, die ihr Einjähriges noch stillen und von ihrer Umwelt als Sonderlinge abgestempelt werden. Sie müssen sich so allerhand anhören und werden manchmal sogar angefeindet. So hatte ich erst heute Morgen einen Anruf von der Mutter eines einjährigen Kleinkindes, die mir berichtet hat, dass sie jetzt doch über das Abstillen nachdenkt – obwohl sie gerne weiter stillen möchte - weil ihr Umfeld sie zunehmend unter Druck setzt. "Einmal musst du doch aufhören, kein Wunder dass du so müde bist, du verwöhnst das Kind", usw. bekommt sie dann zu hören. In einem längeren Gespräch hat sich herausgestellt, dass diese Äußerungen von Leuten kommen, die eigentlich recht wenig über das Stillen informiert sind. Ich habe die Mutter dazu ermutigt, ihrem Instinkt zu folgen und das zu tun, was sie selbst für richtig hält.

Man kann sich die Frage stellen, warum dieses Thema die Gemüter immer wieder derart erhitzt? Denn das natürliche Abstillalter des Menschen liegt laut der amerikanischen Anthropologin Katherine A. Dettwyler zwischen 3 und 7 Jahren! Die Forscherin hat verschiedene Kriterien, die sie beim natürlichen Abstillalter von Säugetieren herausgefunden hat, auf den Menschen übertragen. Laut ihren Berechnungen kam sie zu der Schlussfolgerung, dass das natürliche Abstillalter eben bei 3 bis 7 Jahren liegt, was eine völlig neue Sichtweise ermöglicht. In anderen Ländern und Kulturen wird ebenfalls länger gestillt und gehört einfach zum Alltag dazu.

Beim Stillen von Kleinkindern gelten die Vorteile der Muttermilch nach wie vor. Auch ein Kleinkind ist noch gegen Infektionen geschützt, da es weiterhin die Antikörper mit der Muttermilch erhält. Manche Antikörper steigen sogar im Kleinkindalter noch an, so wie das IgA, IgG und das Lysozym, welches man mit einem Breitbandantibiotikum vergleichen kann. Auch das Laktoterrin,

welches die Aufnahme des Eisens in der Muttermilch optimal unterstützt, zeigt steigende Werte mit der Länge der Stilldauer. All das bedeutet, dass das Kleinkind, welches durch seine zunehmende Mobilität vermehrt mit Mikroben in Kontakt kommt, auch weiterhin gut durch das Stillen geschützt ist. Zudem können bis zu etwa einem Jahr noch etwa bis zu 70% der Gesamtenergieaufnahme aus der Muttermilch bestritten werden. Bis zum Alter von etwa 2 Jahren sind es noch etwas über die Hälfte, ungefähr 54%. Das heißt, dass die Muttermilch aus ernährungsphysiologischer Sicht gesehen noch immer eine wichtige Rolle spielt. Ein weiteres Argument für das Langzeitstillen besagt, dass Kleinkinder im Alter von 13 bis 18 Monaten bei gleicher Nahrungsmenge etwa 25% mehr Energie als nicht gestillte Kinder erhalten. Bei älteren Stillkindern sind es noch 17% mehr Kalorien. Denn Muttermilch hat 70 Kilokalorien pro 100 ml, ein Obst- oder Gemüsebrei etwa die Hälfte.

Bei allem darf aber der emotionale Aspekt des Stillen nicht vergessen werden! Ein Kleinkind zu stillen bedeutet vor allem, ihm durch das Stillen Liebe, Geborgenheit und Sicherheit zu geben. Vielleicht ist es gerade dieser Aspekt, der manchmal so befremdlich erscheint, denn ein Kleinkind braucht das Stillen aus rein ernährungsphysiologischer Sicht ja nicht mehr unbedingt! Langzeitstillende Mütter wissen jedoch gerade diese Seite des Stillens sehr zu schätzen! In der schwierigen "Trotzphase" des Kleinkindes ist das Stillen eine Insel der Harmonie für Mutter und Kind, wo beide zur Ruhe finden können. Gestillte Kleinkinder zeichnen sich oft durch ihre Persönlichkeit und frühe Unabhängigkeit aus - ganz im Gegenteil zu dem was oft behauptet wird: "Dein Kind kann ja nicht unabhängig werden!". Ein Kleinkind, welches lange genug von seiner Mutter abhängig sein durfte, kann durch das „Tanken“ von genug Liebe, Geborgenheit und Vertrauen zu gegebener Zeit unabhängig werden!

Hoffen wir, dass auch in Luxemburg ein Mentalitätswandel stattfindet und wieder mehr Kleinkinder gestillt werden!



Ute Rock

Laktationsberaterin IBCLC
und Mitarbeiterin der IL

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

Mehr zum Thema **Langzeitstillen**
in einem Artikel von Herbert Renz-Polster:



http://kinder-verstehen.de/images/Langzeitstillen_140210.pdf

Réflexions sur l'allaitement prolongé...

L'OMS et l'UNICEF recommandent un allaitement (exclusif) jusqu'à l'âge de 6 mois accomplis et au-delà, en introduisant des solides adéquats, jusqu'à l'âge de deux ans voire plus. Ainsi ces deux organisations recommandent l'allaitement prolongé, ce qui peut paraître bizarre pour beaucoup de gens. Si une maman laisse décider son enfant, l'allaitement peut durer jusqu'à l'âge de 3-4 ans ou plus. Comme on associe l'allaitement normalement avec un bébé âgé de six mois au maximum, l'image d'un bambin allaité, qui sait déjà marcher ne correspond pas à l'image de l'allaitement dans notre culture occidentale.

Dans ma vie professionnelle, je rencontre souvent des mamans qui allaitent toujours leur bambin et qui sont traitées comme des excentriques. En plus elles sont confrontées à diverses critiques. Ainsi ce matin par exemple, j'ai reçu un appel d'une maman d'un bambin âgé de 12 mois, qui se pose la question si elle ne doit pas sevrer son petit – bien qu'elle-même ne veut pas vraiment arrêter l'allaitement – parce qu'elle se sent sous pression de son entourage: "De toute façon, un jour tu dois arrêter - Cela ne m'étonne pas que tu sois si fatiguée - Tu gâtes le petit ...etc. J'ai encouragé cette maman à écouter son cœur et à suivre son instinct maternel.

On peut se poser la question pourquoi ce sujet mène souvent à toutes sortes de discussions controverses. L'anthropologue américaine Katherine A. Dettwyler a découvert dans ses recherches que l'âge de sevrage "normal" pour le petit être humain se situe entre 3 et 7 ans! Les résultats de ses recherches permettent d'avoir une toute autre vue sur le sujet. Dans d'autres pays et cultures l'allaitement prolongé fait déjà partie de la vie de tous les jours.

L'allaitement prolongé a plein d'avantages pour le bambin, qui continue à être parfaitement protégé contre les infections, puisqu'il reçoit toujours les anticorps via le lait maternel. Certains anticorps augmentent même encore après un an, comme l'IgA, l'IgG ainsi que le lysozyme, qui est une sorte d'antibiotique à large spectre. La lactoferrine qui aide à mieux absorber le fer dans le lait maternel, montre également des paramètres croissants avec la durée de l'allaitement. En plus, jusqu'à l'âge de un an, environ 70% de l'apport nutritionnel peut provenir du lait maternel. Jusqu'à l'âge de deux l'apport nutritionnel peut être garanti jusqu'à 54% par le lait maternel! Ceci dit le lait maternel joue toujours un rôle important dans l'alimentation du bambin. Un autre argument en faveur de l'allaitement prolongé est que les bambins âgés entre 13 et 18 mois reçoivent environ 25% plus de calories que les enfants non allaités. Les bambins plus âgés reçoivent encore 17% de calories en plus. Le lait maternel a environ 70 Kcal par 100 ml – une bouillie de légumes ou de fruits en a seulement la moitié.

Toutefois, il ne faut pas oublier l'aspect émotionnel de l'allaitement prolongé. Allaiter un bambin signifie avant tout lui donner de l'amour, du réconfort et de la sécurité. Peut-être c'est justement ce côté de l'allaitement qui dérange notre société, car du point de vue "alimentation" un bambin n'a plus besoin du lait maternel. Cependant les mamans qui allaitent leur bambin apprécient beaucoup le côté émotionnel de l'allaitement, car c'est surtout par l'allaitement que la maman et son bambin peuvent mieux vivre l'âge des caprices vers les deux ans. Dans cette phase difficile l'allaitement peut devenir une île d'harmonie pour la mère et l'enfant. Un bambin allaité contrairement à ce que l'on dit toujours: "Ton enfant ne peut pas devenir indépendant si tu continues à l'allaiter"! se caractérise souvent par une indépendance précoce s'il a eu l'occasion de faire le plein d'amour, de confiance et de réconfort.

Espérons qu'un changement de mentalité aura lieu bientôt au Luxembourg et que de plus en plus de bambins seront allaités!

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



GEA
a k t i v

*Bequeme schöne Schuhe,
Vollholzbetten und Naturmatratzen*

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

Ute Rock

Consultante en lactation IBCLC et collaboratrice de l'IL



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

Milchschorf

Milchschorf ist ein harmloser, eher unansehnlicher Zustand der Kopfhaut bei sehr jungen Kindern. Er beginnt normalerweise innerhalb der ersten zwei Lebensmonate. Diese Entzündung der Kopfhaut wird durch übermäßige Talgabsonderung verursacht. Der Talg („Sebum“) ist ein fetthaltiges Produkt, das durch die Talgfollikel in der Lederhaut freigesetzt wird.

Die Hypersekretion des Talgs ist möglicherweise eine Antwort auf die hohen Mengen der Hormone (gefunden im Blut des Babys), die die Produktion anregen. Die erhöhten Hormonspiegel sind durch das Blut der Mutter während der Schwangerschaft bedingt.

Diagnose

Milchschorf ist lediglich eine klinische Diagnose. Das besondere Merkmal sind gelbe oder weiße, schmierige Schuppen auf der Kopfhaut des Kindes, ohne Juckreiz, Nässen oder Eiterbildung - es sei denn, es wäre eine Infektion vorhanden. Während Milchschorf größtenteils auf der Kopfhaut auftritt, ist eine Ausdehnung auf das Gesicht, den Hals, die Ohren oder die Hautfalten möglich. Manchmal ist die Haut unter den Schuppen gerötet. Mit dem Entfernen der Schuppen kann ein zeitweiliger Haarausfall auftreten. Das Kind ist ansonsten nicht krank und entwickelt sich normal.

Wenn der Milchschorf sich infiziert, wirkt die betroffene Haut geschwollen und rot (d.h. sie zeigt typische Zeichen der Entzündung). Es können sich Blasen oder Pusteln bilden und nässende Stellen auftreten.

Behandlung

Milchschorf ist absolut gutartig und vergeht ohne irgendeine Behandlung, falls keine Infektion das Ganze erschwert. Nach dem ersten Lebensjahr (manchmal auch später) sind die meisten Babys frei von Milchschorf.

Das Aussehen der Kopfhaut löst jedoch häufig bei Pflegekräften den Versuch aus, den Milchschorf zu entfernen. Die häufigste Me-



thode besteht darin, die betroffene Kopfhaut mit Mineralöl (z. B. Baby Öl) einzureiben. Ein reines Naturöl wie Mandel- oder Olivenöl kann auch verwendet werden.

Nachdem das Öl 1-2 Stunden eingewirkt hat, werden die gelösten Schuppen durch ein mildes Shampoo entfernt. Kopfhaut und Haar können auch mit einer weichen Zahnbürste oder einer weichborstigen Haarbürste behandelt werden, um die losen Schuppen zu entfernen. Dies kann täglich wiederholt werden bis die Kopfhaut schuppenfrei ist. Danach sollte die Behandlung zweimal wöchentlich für einige Monate wiederholt werden, weil der Milchschorf erneut auftreten kann.

Die Schuppen sollten nicht entfernt werden, um eine Infektion zu verhindern. Bei dem verwendeten Shampoo sollte es sich um ein hypoallergenes und sehr mildes handeln. In den meisten Fällen genügt ein gewöhnliches Babyshampoo, während in sehr schweren Fällen vorsichtig ein spezielles Schuppenshampoo zum Einsatz kommt. Der Kontakt des Shampoos mit den Augen des Babys sollte vermieden werden, um Irritation zu verhindern. Shampoos mit Erdnussöl werden nicht für den Säuglingsgebrauch empfohlen.

Infizierter Milchschorf sollte immer behandelt werden, genau wie eine ausgebreitete Dermatitis. Bei Schuppen auf anderen Körperteilen empfiehlt sich ein Besuch beim Arzt. Bei Juckreiz, Schwellungen, Schmerzen, eitrigem Aussehen oder nässenden Blasen muss das Baby unter ärztlicher Anweisung mit Antibiotika, Pilzbefall verhütender Salbe oder Shampoo behandelt werden. Lokale steroidhaltige Cremes können die Entzündungen lindern. Auch sehr schwerer Milchschorf rechtfertigt eine Behandlung.

Quellen:

- <https://medlineplus.gov/ency/article/007582.htm>
- www.nhs.uk/conditions/cradle-cap/Pages/Introduction.aspx
- www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2528704/
- www.chop.edu/.../seborrheic-dermatitis-cradle-cap#.V85hNvI97V0
- myhealth.alberta.ca/Health/Pages/conditions.aspx?hwid=tm6352spec



oiko.lu

NATURATA

Fair a kooperativ mat de Bio-Bauern

Bio
Marché

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

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



www.naturata.lu

Äre Spezialist fir Bio- an Demeter-Liewesmëttel

Op der Schock

E FLOTTE

REMERCIEMENT



FIR D' GEBUERT

VUN ÄREM KAND

© Fotoatelier ODS

Service fir Leit mat enger geeshteger Behënnerung

34A, route de Reichlange

Loosst lech an eisem Buttek beroden:

L-8508 Redange / Attert

Tel.: +352 26 62 93-1 / info@ods.lu

www.ods.lu



FIND US ON
FACEBOOK

Zesumme
gi mir méi wäit



PARC MERVEILLEUX

Bettembourg

1. April - 8. Oktober
täglich 9.30-18.00

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



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

Stoffwöndelwelt

Modern, faarweg, gesond an ökologesch!

ERFAHRUNGSBERICHT

Unsere Reise in die Stoffwindelwelt

Alle 3 Kinder wurden mit Stoffwindeln gewickelt und sind heute 9 Jahre, 5 Jahre und 2 Jahre alt.

Bei unserem ersten Kind hat mich die Vorstellung der vielen Müllsäcke, voll mit Wegwerfwindeln von Babys, zum Umdenken gebracht. Im Geburtsvorbereitungskurs der Initiativ Liewensufank wurden uns Höschenwindeln und Überhosen aus Stoff gezeigt.

Ich war begeistert von dieser Alternative, während mein Mann sich unsicher war, ob er das schaffen würde. Damals gab es wenig an Informationen und Beratung über die Stoffwindeln, weshalb wir vieles einfach durch Ausprobieren lernten.

Die All-in-One (AIO), eine Windel, wo Saugeinlage und Außenschutz fest miteinander vernäht sind, war damals neu auf dem



Die All-in-One (AIO), eine Windel, wo Saugeinlage und Außenschutz fest miteinander vernäht sind. Es gibt sie in verschiedenen Größen von Neugeborenen- bis Kleinkindergröße. Damals einfach in weiß, heute in vielen verschiedenen Farben, mit oder ohne Motive.



Stoffwindelmarkt. Sowohl mein Mann als auch die Oma waren von dieser Windel begeistert und nun überzeugt, dass sie es schaffen konnten, mit Stoff zu wickeln. Also kamen diese Windeln auf unsere Geburtsliste. Damals waren sie einfach weiß und es gab keine so tollen Muster wie heute. Es gab sie in verschiedenen Größen von Neugeborenen- bis Kleinkindermodell.

Wir berechneten die Menge an Windeln so, dass wir alle 2 Tage waschen mussten und kauften zur Aufbewahrung einen großen Eimer mit Deckel.

Mein Sohn kam einen Monat zu früh zur Welt, wog unter 3 kg und die Neugeborenenwindel war erstmal zu groß. So mussten wir den ersten Monat mit Wegwerfwindeln überbrücken. Danach starteten wir mühe-los mit den Stoffwindeln. Ich wickelte ca. alle 3 Stunden tagsüber und nachts einmal. Waschen und trocken war organisatorisch kein Problem. Wir benutzen während der Wintermonate einen Trockner und im Sommer Trocknen die Windeln draußen. Da die Einlagen unserer AIO-Windel aufklappbar waren, trockneten sie recht schnell. Wir benutzten sie Tag und Nacht und es klappte recht gut damit.

Beim Wickeln benutzten wir ein kleines Handtuch zum Trocknen und einen normalen Waschlappen zum Säubern. Beides wuschen wir zusammen mit den Stoffwindeln mit 60°; und mit 90°, wenn unser Sohn krank war.

Stoffwindeln machen einen etwas dickeren Popo, sodass wir die Kleidergröße der Bodys schneller wechseln mussten. Body-Verlängerungen kannten wir damals noch nicht.

Die Stoffwindeln nahmen auch in der Wi-



ckeltasche mehr Platz ein als Wegwerfwindeln, weshalb wir auch die Wickeltasche bald austauschen mussten.

Unterwegs benutzten wir anfangs Feuchttücher. Aber dann fanden wir es einfacher, trockene Waschlappen einzupacken, sie vor dem Wickeln zu befeuchten und mit den gebrauchten Windeln in einem „Wetbag“ zu lagern. Das ist ein mit PUL (Polyurethane laminated) beschichteter Sack, der luftdurchlässig ist, aber die Nässe nicht durch lässt.

Reisen planten wir so, dass wir Ferienwohnungen mit Waschmöglichkeit den Hotels vorzogen oder zu Verwandten reisten, wo wir waschen konnten. Meistens klappte das. Einmal hatten wir eine Windel zu wenig mit und unser Sohn reiste in ein Handtuch gewickelt nach Hause.

Mit 2 Jahren wurde er tagsüber sauber.

Unsere Tochter kam termingerecht zur Welt, war aber mit 2,5 kg sehr klein. Obwohl unsere Neugeborenenwindel erst ab 3 kg passend sein sollte, versuchten wir dieses Mal erfolgreich von Anfang an, die Stoffwindeln zu benutzen.

Inzwischen gab es „Wetbags“ in vielen verschiedenen Größen (Wetbags, übersetzt: Nasstaschen, sind Windsäcke für unterwegs, in denen gebrauchte Stoffwindeln transportiert werden können). Wir ersetzten unsere Windeltonne durch einen großen Wetbag und hängten einen kleineren ins Bad, um den Weg vom Wickelplatz zur Windeltonne/Wetbag im Keller abzukürzen.

Wie bei unserem Sohn benutzten wir lange nur die AIO-Windel. Da meine Tochter mit 2 Jahren noch nichts vom Sauberwerden wissen wollte, wurden die Windeln nun ein wenig zu klein und wir kauften für nachts Strickwindeln mit Einlagen und Wol-lüberhosen dazu. Strickwindeln, weil diese für mich am wandelbarsten waren und wir



sie am längsten bei einem weiteren Kind verwenden konnten.

Mit 3,5 Jahren wurde sie sauber.

Unsere größeren AIO-Windeln zeigten jetzt einige Gebrauchsspuren. Manche Nähte waren aufgerissen und der Klettverschluss hielt nicht mehr so gut, was die Funktionalität aber nicht beeinflusste. Der PUL an den Beinbündchen begann sich jedoch abzulösen (was die Windel undicht lassen werden kann).

Als ich mit meinem dritten Kind schwanger war, hatte sich der Stoffwindelmarkt inzwischen weiterentwickelt und ich fand immer wieder Stoffwindeln mit tollen Mustern, denen ich nicht widerstehen konnte. So kamen A12-Windeln (Windeln, bei denen Überhose und Saugelinlage zum Waschen voneinander getrennt werden können) und einige Pocketwindeln (AIO-Windel mit einer Tasche, um zusätzliche Einlagen zu fixieren) in unser Haus.



Mein zweiter Sohn hatte über 3kg bei der Geburt und der Stoffwindelstart bereitete keine Probleme. Nach 4 Monaten begannen nachts die Stoffwindeln auszulaufen. Auch

ein Wechsel der Windelgröße und eine zusätzliche Einlage brachten uns nicht weiter. Ich suchte Rat bei einer Stoffwindelberaterin, die uns zu Windelhöschen und Überhose in der Nacht riet. Die AIO, die wir jetzt jahrelang Tag und Nacht bei unseren Kindern benutzt hatten, sind nämlich eher für tagsüber gedacht. Es war pures Glück, dass es bei unseren älteren Kindern auch nachts geklappt hatte, da sie wohl eher kleinere Pimpfengrößen produzierten. Nach der Umstellung auf Windelhöschen aus Baumwolle, Bambus oder Hanf mit Woll- oder PUL-Überhose hatten wir nachts keine Pannen mehr.

Die größeren AIO-Windeln, die bereits nach unserer ersten Tochter etwas gelitten hatten, überstanden leider kein drittes Kind mehr. Der Klettverschluss hielt nur noch mit einem unterstützenden Body und durch die stetige PUL-Ablösung waren sie nicht mehr dicht. Leider konnten wir sie nicht mehr reparieren und mussten sie aussortieren. Unsere ersten Windeln hatten ihren Dienst getan.

Bis unser letztes Kind, welches aktuell 2 Jahre alt ist, auf die Toilette geht, wird es jetzt mit einem bunten Rest verschiedener Windeln gewickelt, die ich im Laufe der Zeit dazugekauft hatte. Sowohl AIO's und A12's als auch Höschenwindeln, Strickwindeln und Mullwindeln. Wenn der Vorrat etwas knapp wird, falte ich auch Mullwindeln mit einer Einlage und Überhose zurecht.

Im Nachhinein sind wir sehr glücklich über unsere Entscheidung für die Stoffwindeln vor 9 Jahren!

A.

L'alternative qui change!

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

nappilla.lu

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

ParentPrep Activities:
pre/postnatal & beyond

Social Events
coffee groups, family fun, nights out

Current Awareness Campaign
#choice2haveadoul

luxmamaclub.com

LUX MAMA
Club & ParentPrep
THE BIRTH OF VIBRANT PARENTHOOD



Sie haben schon gehört, dass manche Babys heutzutage mit Stoffwindeln gewickelt werden? Sie haben vielleicht daran gedacht, dass das evtl. auch für Sie und Ihr Baby eine Option sein könnte? Sie fragen sich, ob die Verwendung von Stoffwindeln nicht zu umständlich, arbeitsaufwändig und altmodisch ist?

Dann kommen Sie doch einfach zu unserem **monatlichen Windeltreff** in Itzig. Jeweils nachmittags, am ersten Freitag im Monat.

Hier erhalten Sie von einer zertifizierten und erfahrenen Windelberaterin Informationen zu den Vorteilen von Stoffwindeln für Ihr Baby, den eventuellen Nachteilen, den finanziellen, praktischen und ökologischen Aspekten und einen ersten Einblick in die praktischen Aspekte der verschiedenen Wickelsysteme. **Sie sind herzlich eingeladen!**

Weitere Infos und Anmeldung unter www.liewensufank.lu

Experimentieren mit dem nassen Element

Die Geschichte von Ben und seinem Weg in und unter das Wasser, so wie ich sie erlebt und gesehen habe.



Die Bereitschaft der Eltern, dem Kind die Entscheidung zu überlassen, wann er oder sie zu einem Schritt bereit ist, aus eigenem Antrieb und nicht etwa, weil der Erwachsene etwas von ihnen erwartet, ist enorm wichtig.

So zum Beispiel auch beim Thema „Tauchen“. Solch ein Ritual lehnte Ben kategorisch ab, genau wie anfangs die Wasserspritzer im Gesicht, die er nach etwa einem Jahr akzeptieren konnte. Wie wichtig es war, ihm die Entscheidung zu überlassen, wie lange er schüttet und wann er denn dann vielleicht tauchen möchte, konnten wir später gut an ihm selbst wahrnehmen.

Ben kam zu mir ins Kleinkindschwimmen mit ca. 2 ½ Jahren.

Er hatte großen Respekt vor dem nassen Element und sein Körper durfte von den Eltern damals nur bis zur Achselhöhle ins Wasser eingetaucht werden.

Ben kam jede Woche mit seiner Mama oder seinem Papa zum Schwimmen. Er liebte es, nach dem gemeinsamen Anfang in der Gruppe, den er und die anderen Kinder aus freien Stücken und eigener Motivation mitmachen konnten, mit Mama oder Papa in einer Schwimmbeckenecke am Rand zu sitzen, um mit dem Wasser zu spielen.

Das Wasser wurde dann von einem Behälter in den anderen geschüttet, oder mit einem Löffel gerührt, oder, oder, oder... Vieles konnte er mit dem Wasser ausprobieren. Seine Ausdauer beim Beobachten, wie die Fließeigenschaften des Wassers sich darstellen, wie sich das Wasser bei seinen Aktivitäten verhält und wie es schmeckt, war einzigartig. Er hat mit sehr viel Hingabe das Wasser von einem in das andere Gefäß geschüttet, mal schnell, mal langsamer, mal war das Wasser kalt, mal warm - was daran lag, ob das Wasser schon lange in der Schüssel am Rand stand oder gerade erst von ihm dem Schwimmbecken entnommen wurde.

Sein Vater oder seine Mutter standen neben Ben und er erklärte ihnen während seiner Tätigkeiten häufig, was er gerade mit dem Wasser tat, mit welchem Spiel er gerade beschäftigt war oder was ihn gerade am Thema Wasser interessierte. Seine Erzählphantasie war recht groß.

Die Geduld, die seine Eltern Ben entgegen brachten, war schon besonders.

Es bedeutet einen Kraftakt für Eltern, geduldig abzuwarten, bis das Kind für den nächsten Schritt bereit ist, ob es sich hier um schwimmen, spielen oder etwas anderes handelt.

Vieles scheint er bei seinen Versuchen erforscht zu haben, was ihn mit dem Wasser vertrauter gemacht hat. Vielleicht hat er Fragen wie diese bei seinen Versuchen selbst beantwortet:

- Wie fühlt sich das Wasser an, wenn ich mit meinem Körper an der Oberfläche bin und langsam einsinke? Wieviel Masse kann ich dabei verdrängen?
- Spritzt das Wasser in mein Gesicht und auf die Arme, wenn ich es in eine andere Schüssel gieße, oder wie hoch spritzt es überhaupt?
- Wie fühlt es sich an, wenn Wasserspritzer auf meine Haut gelangen?
- Wie spritzt der Tropfen wieder von meiner Haut weg?
- Wie verhält sich das Wasser beim Fließen und wie fühlt es sich an, wenn ich eine Hand oder auch einen Löffel unter den Wasserstrahl halte?
- Was kann ich alles mit einem Heulrohr im Wasser anfangen? Ist es eine Schöpfanlage, mit der ich Wasser aus dem Becken in die Schüssel transportieren kann? Ein Telefon? Ein Springbrunnen? Eine Sprudelanlage?
- Welche Tragfähigkeiten hat das Wasser?

Neben dem häufigen Schütten kochte Ben ja auch sehr gerne und leidenschaftlich im Wasser. Ich kann mich erinnern, dass ich irgendwann einmal zu ihm kam und ihn nach seiner Tätigkeit gefragt habe: "Was kochst du denn jetzt gerade?" Er antwortete: "Fischsuppe natürlich, Claudia!"

Der Dialog entwickelte sich so weiter:

- "Wo hast du denn die Fische her?
- Aus dem Wasser habe ich sie gefischt.
- Ach so, das heißt, du hast hier die Fische gefunden?
- Ja, ich habe die Fische hier gefunden. Soll ich sie dir zeigen?
- Ja, du kannst mir sie gerne zeigen, wenn du möchtest.

- Ja, mache ich. Einen Moment noch."

Er holte tief Luft und verschwand
alsdann unter Wasser, kam prustend
wieder hoch, hielt beide Hände zu einer
Schaufel zusammen und sagte:

- "Schau, hier sind die Fische. Dort
unten ist ein Loch und dort kommen sie
alle herausgeschwommen."

Das Loch habe ich nie gefunden, auch
wenn ich es noch so oft dort unten
gesucht hatte.

Es war für Ben das erste Mal unter
Wasser. Er hat sich dazu entschieden.
Vielleicht, weil er mir die Fische zeigen
wollte; darüber lässt sich nur spekulieren.
Es war ja sein Unterwasseraufenthalt.

Nach diesem Versuch übte er jeden
Samstag seine „Unterwasser-Aufent-
halte“ bis zu „seiner“ Perfektion und ich
glaube, er liebt das „Unter Wasser Sein“
auch heute noch sehr.

Als er mit den Kursen bei mir aufhörte,
tauchte er mit Flossen eine Strecke
von ca. 10 Metern unter Wasser bei einer Wassertiefe von 1.30m.
Zu einem etwas späteren Zeitpunkt, als er mich einmal im Wasser
besuchte, tauchte er die gleiche Strecke ohne Flossen.

Seine Eltern berichteten mir kürzlich, dass er immer noch gerne
unter Wasser ist, in die Tiefe taucht und auch das Streckentauchen
weiterhin übt. Ebenfalls erzählten sie mir, dass er Folgendes zuhau-
se sagte:

„Ok, die anderen können gut über Wasser schwimmen. Ich schwim-
me halt lieber und besser unter Wasser.“

Seine Schwimmübungen über Wasser nehmen stetig zu. Für mich
ist es eine Beruhigung, dass er sich unter Wasser wohl fühlt und
sich dort zurecht findet. Das bedeutet für mich aber nicht, dass ich
ein Kind unbeaufsichtigt im Wasser lassen sollte.

Mit dieser Geschichte möchte ich verdeutlichen, dass ein Kind über
einiges selbst entscheiden kann, so wie in diesem Fall, wann es
unter Wasser gehen möchte.

Ob diese ausgiebigen Versuche des Schüttens und das Wasser an
sich zu erleben, mit all seinen Eigenschaften, dazu beigetragen
haben, dass er heute so gern unter Wasser ist?

**Das Wasser bietet so viel und um sich darin
wohlzufühlen, braucht es Zeit und Ruhe des
Erforschens.**



Mit dem Schütten an sich gehen so viele Erfahrungen über das
Wasser einher, die sicherlich nicht durch etwas anderes zu ersetzen
sind.

Und nun etwas für die „Großen“ unter uns, um einen kleinen Ver-
such zu Hause in der Badewanne, im Schwimmbad oder auch nur
mit einer mit Wasser gefüllten Schüssel auszuprobieren:

Versuchen Sie doch bitte einmal, nur die Nasenspitze in die Ober-
fläche des Wassers einzutauchen, und wenn Sie möchten, dann
schreiben Sie mir Ihre eigenen Erfahrungen dazu und schicken mir
eine Mail an: claudia.goudemond@liewensufank.lu.

Ich freue mich schon! Viel Spaß!



Claudie Goudemond

Bewegungspädagogin, Pikler-Pädagogin
und Mitarbeiterin bei der IL.

Boulangerie-Pâtisserie

"Scott"

Conrardy-Nickels

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

Fermé le dimanche et le lundi
Présence aux marchés



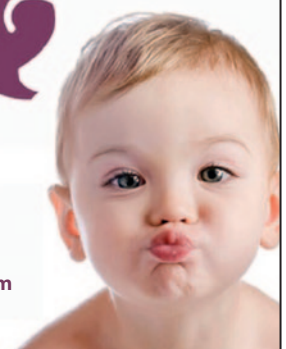
EINFACH ELTERN®
WISSENSCHAFT(B)BINDUNG
www.Einfach-Eltern.de



Baby Steps

Kleine Menschen – Große Schritte

Stéphanie Hallé-Fabbri
stephanie.fabbri@einfach-eltern.com
Facebook: [ste.babysteps](https://www.facebook.com/ste.babysteps)



De Bébee-
Cours zu Sëll

PIKLER PÄDAGOGIK - INTERVIEW

Denn sie wissen, was sie können

Die Pikler-Philosophie ist ein Plädoyer für das Weniger und das Mehr: weniger eingreifen, weniger anleiten – mehr Achtsamkeit, mehr Zutrauen. Expertin Doris Lepolt über Idee und Wirkung dieses Erziehungsmodells.



Beziehungsvolle Pflege ist die erste Säule in der Pikler-Pädagogik. Was steckt dahinter?

DORIS LEPOLT: Es geht insgesamt darum, einen ganz anderen Blick aufs Kind zu haben, als sonst so üblich ist. Wir sehen das Kind als empfindsames Wesen von Anfang an, als „gleichwürdig“, nicht als Objekt. Wenn wir das Kind von Anfang an so sehen, geht man automatisch anders damit um. Man spricht viel mit dem Kind, kündigt an, was man mit ihm tut, bezieht das Kind mit ein und interessiert sich beim Anziehen, Wickeln oder Wa-

schen dafür, wie es dem Kind damit geht. Man geht davon aus, dass das Kind von Anfang an alles versteht und behandelt es auch so. So bekommen die Kinder etwas Wertvolles: Achtsamkeit und Zuwendung. Wie ich das Kind hochhebe und angreife, drückt auch meinen Respekt aus. Gerade Kinder in dieser vorsprachlichen Zeit nehmen ganz viel über den Körper wahr und da macht es eben einen Unterschied, ob das Kind mit hektischen Bewegungen angefasst wird oder ob es angenehme Berührungen sind; ob es wie ein Ding hin- und hergewendet wird oder ob ich ihm sage: „Ich drehe dich auf

die Seite, ich möchte dir das Leiberl zumachen.“ Und es sich darauf einstellen kann.

Die zweite Säule von Emmi Pikler besagt, dass Kinder von Anfang an das Bestreben nach Autonomie haben. Trifft das wirklich schon auf Babys zu?

Es ist von Anfang an ein Wunsch, auch wenn sich das autonome Tun da noch auf das Betrachten ihrer Hände und der nächsten Umgebung beschränkt. Oft wird gesagt, man soll die Kinder immer am Körper haben, ständig tragen, um fortzusetzen, was im Mutterleib

war. Beim Pikler'schen Ansatz sieht man, dass es beides gibt: Die beziehungsvolle Pflege ist die Basis für die autonome Spielentwicklung. Fehlt die sichere Bindung, ist das Kind emotional nicht „satt“. Es lässt sich nicht weglegen, um zu spielen, weil es bedürftig bleibt.

Heißt „freie Spielentwicklung“, dass man nicht mit dem Kind spielen soll?

Die Hirnforschung zeigt, dass das beste Lernen durch Begeisterung passiert. Am meisten begeistern Kinder sich, wenn sie sich selbst etwas einfallen lassen. Das heißt natürlich nicht, dass man nicht mit seinem Kind spielen soll. Es gibt ja viele interaktive Spiele, wie Vorlesen, Singen, Fingerspiele etc. Das alles dient dem Zusammensein. Das freie Spiel soll aber mehr Raum einnehmen. Wenn das Kind lernt, es macht immer jemand etwas mit mir, wird es für alle Beteiligten mühsam.

Überforderung durch Überförderung?

Das Kind spielt den ganzen Tag, und die Erwachsenen – selbst, wenn sie gern spielen – können nicht den ganzen Tag spielen. Wenn das Kind gern frei spielt, zieht es aus dieser Betätigung Zufriedenheit. Dem Kind kann man schon beim Spielen die erste Autonomie zugestehen, indem man ihm Dinge nicht in die Hand gibt, sondern zur Auswahl hinlegt. Wir wünschen uns alle Kinder, die ausdauernd und selbstständig sind, greifen aber ständig ins Spiel ein helfend oder indem wir immer etwas Neues anbieten. Aber man kann sehen, wie Kinder spielen, wenn sie vertieft sind: Gerade hatte ich ein acht Monate altes Kind in meinem Spielraum, das hat sich eine Viertelstunde lang mit einer Bürste und einer Schüssel beschäftigt.

Ein besonders wichtiger Teil der Pikler-Philosophie ist die freie Bewegungsentwicklung. Auch hier geht es darum, Kindern mehr zuzutrauen und weniger einzugreifen.

Bewegungs- und Spielentwicklung gehören eng zusammen. Wenn eines gestört wird, wird auch das andere gestört. Ein Kind, das hingesetzt wird, obwohl es sich noch nicht selbst aufsetzen kann, kann nicht so spielen, wie es eigentlich von der Spielentwicklung her vorgesehen wäre. Es ist dann damit beschäftigt, sich aufrecht zu halten, und nicht frei, um zu hantieren. Grundlegend bei der Bewegungsentwicklung ist, dass die Kinder alle ihre Entwicklungsschritte selbstständig machen können. Dafür braucht es ausrei-



chend Platz auf dem Boden, damit das Kind alle Bewegungen ausführen und Übergangspositionen einnehmen kann. Wenn es viel in der Wippe, im Maxi-Cosi oder im Tragetuch sitzt, kann es das nicht. Also nicht nur nicht eingreifen, sondern auch genügend Freiraum geben. Das ist für die Bewegung und fürs Spiel wichtig.

Nach Pikler soll man Kinder nicht hinsetzen, die das selbst noch nicht können, und auch nicht mit ihnen an den Händen gehen.

Freie Bewegungsentwicklung ist nicht nur für die kognitive Entwicklung bedeutsam, sondern auch für jene der Persönlichkeit: sich als selbstwirksam zu erleben, Selbstvertrauen zu entwickeln. Setzt man beispielsweise ein Kind hin, das noch nicht sitzen kann, ist es

in dieser Bewegung gefangen. Es weiß nicht, wie es wieder auf den Bauch kommt. Das frustriert und macht hilflos. Ein Kind, das sich selbst aufgesetzt hat, weiß, wie es wieder aus dieser Position in eine andere kommt.

Wie unterstützt man Kinder in der freien Bewegungsentwicklung?

Man sollte ihnen viel freien Platz auf dem Boden bieten und sie nicht in eine Position bringen, die sie selbst noch nicht einnehmen können. Also zum Beispiel nicht auf ein Klettergerüst heben, wenn sie selbst noch nicht wissen, wie sie wieder herunterkommen. Sonst macht man sie abhängig. Das ist auch wichtig für die Unfallprävention, denn in so einer Situation kann das Kind nicht abschätzen, wie hoch etwas ist. Lässt man sie sich frei entwickeln, bekommen sie ein



Viele denken, Pikler hätte etwas mit „Laisser-faire“ zu tun?

Das stimmt nicht. Es geht ums Freisein in der Aktivität. Aber in anderen Bereichen wird ganz viel an Rahmenbedingungen, Anleitungen und Orientierung vorgegeben, damit die Kinder sich sicher fühlen. Nicht „Laisser-faire“ – im Gegenteil. Da wir davon ausgehen, dass Kinder von Anfang an vollwertige Wesen sind, die kooperieren wollen, müssen sie auch wissen, was wir von ihnen erwarten, vor allem in den Bereichen, wo wir vom Kind etwas wollen. Auch in puncto Erziehung: Wie stellen wir uns ein gemeinsames Essen vor? Wie ist es mit dem Schlafen? Ganz viele Konflikte entstehen, weil wir zu wenig vorgeben, wie wir es haben wollen. Wenn Erwachsene klar vorangehen, sind die Kinder auch entspannt, weil sie sich auf uns verlassen können und wissen, was von ihnen erwartet wird.

Für manche Eltern ist es am Anfang seltsam, in einer Pikler-Spielgruppe dabei zu sein.

Es ist für Eltern ungewohnt, nur zuzuschauen. Man ist es gewohnt, zu helfen, dort zu loben, da zu animieren. In der Spielgruppe geht alle Initiative vom Kind aus. Wenn es vertieft spielt und nichts braucht, muss man es nicht stören.

Autorin *Doris Lepolt*

Artikel aus der "Kleine Zeitung" vom 8. April 2017. Mit freundlicher Genehmigung von Nora Kanzler.

Doris Lepolt (50), Mutter zweier Kinder (17 und 20), ist Erziehungswissenschaftlerin mit Schwerpunkt auf Babys und Kleinkindern, systemische Lebensberaterin, Familylab-Seminarleiterin (nach Jesper Juul) und Pikler®-Pädagogin.

gutes Körpergefühl, wissen, was sie sich zutrauen können, ob ihnen etwas zu hoch ist, werden geschickt. Auch Sportarten werden dann später leichter gelernt.

Emmi Pikler sagte: „Wesentlich ist, dass das Kind möglichst viele Dinge selbst entdeckt. Wenn wir ihm bei der Lösung aller Aufgaben behilflich sind, berauben wir es gerade dessen, was für seine geistige Entwicklung das Wichtigste ist.“ Wie weit soll das „Nicht-Helfen“ gehen?

Man geht davon aus, dass wir heutzutage viel zu schnell helfen. Der Impuls ist, jede kleine Widrigkeit aus dem Weg zu räumen. Damit schwächen wir die Kinder. Aber natürlich nimmt man Anteil und lässt es nicht lieblos im Stich. Man muss genau beobachten: Ist eine Aufgabe im Bereich des Machbaren, dann ist es entwicklungsfördernd,

dem Kind nicht zu helfen. Ist es so überfordert, dass es Angst hat, dann muss man natürlich eingreifen. Es ist ein permanentes Abwägen: Was gibt man dem Kind mit der Hilfe, was nimmt man ihm damit?

Was hat das Kind von der „Nicht-Hilfe“?

Es lernt Frustrationstoleranz und hat Erfolgserlebnisse, es fühlt sich kompetent. „Selbst, aber nicht alleine“, wie es auch Jesper Juul postuliert. Eine Mama sagte einmal in meinem Kurs: „Ich möchte nicht, dass mein Kind leiden muss.“ Da wird Unglück mit Frust verwechselt. Natürlich soll ein Kind nicht unglücklich sein, aber Frust ist auch entwicklungsfördernd, wenn etwas im Bereich des Machbaren liegt. Da lernen Kinder fürs Leben, wie man mit Herausforderungen umgeht. Wenn es dann etwas geschafft hat, sollte man diese Freude auch mit dem Kind teilen.

Wo gibt es Pikler Spielgruppen in Luxemburg?

Pikler® - SpielRaum

der Initiativ Liewensufank

Für Kinder von 3 Monaten -2 Jahre:

- Grosbous
- Echternach
- Dudelange
- Waldorfschule, Limpertsberg

Pikler® - Bewegung & Spiel der Initiativ Liewensufank

Für Kinder von 2-4 Jahren:

- Rollingen/Mersch
- Waldorfschule, Limpertsberg

Stand vom Herbst 2017, aktuelle Termine und Kursangebote finden Sie unter www.liewensufank.lu





BLÉI VUM SÉI

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



OSTEOPATHIE PRAXIS
FRANK HÖCHST

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



www.kinderosteopathie.lu

oder

Facebook: Osteopathie Praxis Frank Höchst

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

Eine Initiative der / Une coopération de la Plateforme pour l'éducation à l'environnement et au développement durable

**Eine Agenda für alle Veranstaltungen
rund um Natur, Umwelt und
Nachhaltigkeit in Luxemburg.**

**Un agenda pour toutes les
manifestations au sujet de la nature, de
l'environnement et du développement
durable au Luxembourg.**

Suchen...
...finden...
...teilnehmen...

... inserieren Sie
eigene
Veranstaltungen!



Cherchez...
...trouvez...
...participez...

...publiez vos
manifestations!

www.emwelt.lu

Koordination / Coordination :
agenda@naturemwelt.lu - Tel. 29 04 04-314

Pour
un développement
durable



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère du Développement durable
et des Infrastructures
Département de l'environnement

natur&émwelt

Starke Kinder. Starke Gefühle. (Teil 2)

Fortsetzung des ersten Teiles, erschienen in der Ausgabe 3/2017

Wie können Eltern mit der Impulsivität von Kindern und Jugendlichen umgehen?

Gleich vorneweg: es gibt nicht das eine Rezept, das es zu befolgen gilt, um möglichst konfliktfrei durch stürmische Zeiten zu kommen. Konflikte tragen durchaus auch Potentiale in sich, an denen Kinder und Eltern wachsen können, wenn immer die Beziehung und Wertschätzung im Blick bleibt. Es macht entwicklungspsychologisch gesehen Sinn, dass Kinder sich an ihren Eltern reiben, dass es auch mal „hoch hergehen“ kann. Das kann eine Familie gemeinsam voranbringen. Es gibt jedoch einige Haltungen, die das Segeln im Sturm „einfacher“ machen.

1. Als Eltern klar in seinen Botschaften sein

Bedürfnisorientiert erziehen meint nicht, dass Kinder grenzenlos aufwachsen. In Deutschland gibt es zur Zeit eine sehr heterogene Bewegung, die sich „unerzogen“ nennt. Das geht eigentlich an bedürfnisorientierter Erziehung vorbei. Kinder suchen auch Grenzen. Sie möchten verstehen, wie die Welt um sie herum funktioniert. Wer ihre Eltern, Geschwister, usw. sind und wie man mit anderen Menschen zusammenleben kann. Dies ist aber kein Freibrief für Drohungen oder Strafen bei Nichteinhaltung von „Regelkatalogen“. Kinder brauchen authentische Eltern und viele Grenzen ergeben sich einfach durch die persönlichen Grenzen anderer Personen. Regeln, die aufgestellt werden, nur um Regeln zu haben, werden meist von Kindern massiv in Frage gestellt und bilden einen Reibungspunkt im Alltag. Eltern wissen oft gar nicht mehr, warum sie die Regel aufgestellt haben oder die Regel hat sich eigentlich (aufgrund der Entwicklung der Kinder, aber auch der Eltern) überlebt, aber wurde nie aufgegeben oder verändert. Kinder brauchen Klarheit in der Erziehung und das ist etwas anderes als die oft gepriesene Konsequenz oder Konstanz. „Man muss im Erziehungsverhalten konstant sein“ - also immer wenn Aktion A kommt, reagiere ich mit B. Das geht eigentlich am Leben vorbei, denn nie ist eine Situation identisch mit einer anderen, immer gibt es neue Umstände, die es zu berücksichtigen gilt. Eltern sollen aber in ihren Botschaften klar sein. Ein kleines Beispiel:

Ein Elternteil ist mit seinem Kind in der Stadt unterwegs. Das Kind möchte gerne ein Eis essen. Es ist bereits später Nachmittag und Sie wissen, dass ihr Partner/ ihre Partnerin heute früher aus dem Büro nach Hause kommt und sich freut, gemeinsam am Tisch zu Abend zu essen. Sie möchten nicht, dass Ihr Kind jetzt ein Eis isst. Jetzt gibt es unterschiedliche Möglichkeiten, wie diese Szene sich entfalten kann.

Szene A:

Kind: „Ich möchte ein Eis“

Elternteil: „Nein. Ich möchte dir kein Eis kaufen.“

Kind (unter Tränen): „Das ist gemein, ich möchte ein Eis“

Elternteil: „Ich habe Nein gesagt, dabei bleibt es.“

Das Kind wird einfach den Weg weitergezogen, es bleibt ohne Erklärung und ohne Verständnis für seinen Wunsch zurück. Dahinter könnte z.B. die Idee stehen, dass es ab einer gewissen Uhrzeit keine Süßspeisen mehr gibt.

Szene B:

Kind: „Ich möchte ein Eis“

Elternteil: „Nein, jetzt nicht. Wir essen gleich gemeinsam am Tisch zu Abend“

Kind (unter Tränen): „Das ist gemein, ich möchte ein Eis“

Elternteil: „Du hast dir jetzt sicher schon einen riesigen Eisbecher vorgestellt und dich gefreut, den zu essen.“

Kind: „Jaaaaaaa“

Elternteil: „Ich kann dich verstehen. Ein Eis ist auch wirklich lecker. Heute essen wir gemeinsam mit Mama/Papa zu Abend. Morgen können wir aber gerne ein Eis essen gehen. Darauf freue ich mich auch schon.“

Das Kind wird wahrscheinlich auch in diesem Fall nicht sofort einsichtig sein, noch die Gründe verstehen und sich denken „Ja, Mama/Papa hat Recht“. Darum geht es vor allem bei Kleinkindern auch gar nicht. Das Kind hat aber viele wertvolle Erfahrungen gemacht:

1. Es hat erlebt, dass ihm ein Gegenüber zuhört
2. Es hat erfahren, dass seine Wünsche angenommen werden
3. Es hat erlebt, dass die Bezugsperson klar ist und diese Botschaft ohne Verletzung des Kindes vermittelt
4. Es hat gelernt, dass Situationen sich minimal unterscheiden können und deshalb einmal ein Wunsch erfüllt werden kann und einmal nicht (z.B. kann es sein, dass der Elternteil, der mit dem Kind unterwegs ist, weiß, dass der Partner/ die Partnerin am nächsten Tag so und so Überstunden machen muss, dann fällt auch ein gemeinsames Abendessen nicht aus). Also nicht das Kind ist schlecht oder Wünsche zu haben ist schlecht, sondern manches Mal passen Wünsche und Umstände nicht zusammen.

Wahrscheinlich hat es in dieser Situation noch viel mehr gelernt (z.B. dass Wünsche auch Aufschub erfahren können, dass man Vorfreude verspüren kann, usw.), worauf wir nun nicht im Detail eingehen können.

2. Als Eltern eine Haltung entwickeln

In diesem Beispiel ging es „nur“ um einen Eisbecher. Oftmals erscheinen die verhandelten Themen viel grundlegender oder gewichtiger. Es ist wichtig, als Eltern an seiner inneren Haltung zu arbeiten. Sich selbst und dem Kind gegenüber Wertschätzung verspüren. Denn immer, wenn man keine Wertschätzung fühlt, kommt es zum Widerstand – und zwar bei Kindern ebenso wie auch bei den Eltern.

Wenn Kinder oder Jugendliche sich in ihren Entscheidungen oder Weltdeutungen nicht ernst genommen oder wertgeschätzt fühlen, beginnen sie, für ihre Einsichten zu kämpfen.

Beispiel:

Ein Kind/Jugendlicher bricht seine Hausaufgaben ab, weil es/er der Ansicht ist, dass das alles in seinem Leben nie wieder gebraucht wird. Auch hier gibt es unterschiedliche Möglichkeiten, wie diese Szene ablaufen kann.

Elternteil: „Bist du mit deinen Hausaufgaben fertig?“

Kind: „Nein, ich mache das nicht. Das ist ja blöd und ich brauche das nie wieder. Ich treffe mich jetzt lieber mit Julian.“

Elternteil: „Du gehst erst zu Julian, wenn du deine Sachen fertig hast.“

Kind: „Aber das alles brauche ich nicht.“

Elternteil: „Du brauchst es, um die Schule abzuschließen. Du machst es, weil es verlangt wird.“

Die Szene eskaliert in einem Streit. Beide Seiten fühlen sich nicht wertgeschätzt. Das Kind nicht in seiner Entscheidung, die Inhalte der Hausaufgabe nicht zu benötigen und der Elternteil nicht in seinem gut gemeinten Rat, die Dinge einfach zu erledigen, damit man formal die Schule abschließen kann.

In einer anderen Variante dieser Szene können Kind und Elternteil

z.B. über den Sinn gesellschaftlicher Vorstellungen sprechen, man kann sich über den Inhalt der Aufgabe austauschen und überlegen, wofür man ihn vielleicht doch benötigt. Je nach Alter des Kindes/ Jugendlichen können Eltern auch ihre Sorge ansprechen, die hinter ihrem gut gemeinten Rat steht. Es geht dann um ein gegenseitiges Verstehen-Wollen. Es kann natürlich sein, dass ein Kind nach so einem Gespräch dennoch diese Hausaufgabe nicht zu Ende bringt und am nächsten Tag in der Schule dafür geradestehen muss. Aber die Beziehung zwischen Eltern und Kind wurde gestärkt und vor allem das Kind wurde gestärkt, für sich und seine Ideen einzustehen, Normen zu hinterfragen und auch zu erleben, dass es dann je nach seiner Entscheidung unterschiedliche Konsequenzen erfahren wird. Eltern können nicht das System (die Gesellschaft) verändern. Sie müssen sich nur entscheiden, welchen Weg sie mit ihrem Kind gehen möchten. Geht es ausschließlich um Anpassung an das System oder darf das Kind eigene Erfahrungen machen? Muss ich mit meinem Kind jeden Tag Kämpfe führen, nur damit es gehorsam ist und macht, was verlangt wird oder lasse ich zu, dass das Kind eigene Entscheidungen trifft? Wofür lohnt es sich wirklich zu kämpfen? Das müssen Eltern jeweils für sich beantworten. Es ist jedoch leichter, wenn man sich immer wieder Fakten vor Augen führt, z.B. bei einem jüngeren Kind an der Supermarktkasse: „Es geht gerade um einen Schokoladenriegel“ - ich möchte den meinem Kind nicht kaufen. Ich bleibe klar in meiner Botschaft und halte mit dem Kind gemeinsam die aufkommenden Gefühle aus. Und ich werde nicht selbst zornig oder wütend oder wende gar Gewalt an oder kaufe widerwillig die Schokolade, weil ich weiß, dass es nur um einen Schokoladenriegel geht. Die Liebe des Kindes zu den Eltern ist stärker als der Wunsch, Schokolade zu essen.

Es geht darum, dass Eltern Vertrauen in das Kind und seine Wahrnehmung entwickeln. Es ist wichtig zu wissen, dass es Jahre dauert, bis Menschen dazu fähig sind, Impulskontrolle auszuüben oder die Perspektive zu wechseln, also empathisch zu sein. Kinder und Jugendliche brauchen Zeit (man bedenke, dass es auch Erwachsene gibt, die sich wenig unter Kontrolle haben!) und Möglichkeiten, um sich auszuprobieren. Dafür benötigen sich empathische Menschen um sich, die Verständnis für ihre Gefühle zeigen (nicht unbedingt für deren Ausdrucksform) und mit den Kindern gemeinsam wachsen, damit diese lernen, mit Gefühlen umzugehen.

Wesentlich ist dabei die Haltung, Gefühle zu verbalisieren.

Kinder drücken viele Emotionen körperlich aus (schlagen, beißen, brüllen,...), weil ihnen schlicht die Worte fehlen, bzw. sie Probleme haben, ihre Gefühle verbal zuzuordnen. Je jünger ein Kind ist, desto mehr trifft dies zu. Denken Sie nur daran, dass Ihr Kind vielleicht erst seit ein paar Monaten oder gar Wochen in vollständigen Sätzen mit Ihnen spricht und das über konkrete Inhalte. Emotionen und Gefühle sind für Kinder in der Sprachwelt etwas Seltsames, sie haben keinen Gegenstand und müssen lernen, sich z.B. Körperhaltungen oder Mimik für die einzelnen Gefühle als Bild abzuspeichern. Dabei ist jedoch die Ausdrucksvielfalt riesig. Es gibt keine Blaupause wie z.B. beim Wort Ball. Auch wenn der Ball einmal rot, einmal grün und einmal gemustert ist, er ist immer als Ball erkennbar und kann benannt werden. Je abstrakter etwas ist (z.B. Wörter wie Glück, aber eben auch Gefühle und Emotionen), desto schwieriger ist es für Kleinkinder.

Drücken Sie für Ihr Kind die Gefühle in Worten aus: „Du bist jetzt wütend“. Über Wiederholungen kann das Kind lernen, Gefühle zu

benennen und ihm steht somit neben dem körperlichen Ausdruck ein verbaler Ausdruck zur Verfügung.

3. Als Eltern authentisch sein

Kinder und Jugendliche erleben ein Auf und Ab der Gefühle. Sie sind dadurch vielleicht selbst verwirrt oder verängstigt. Sie benötigen nun keine Eltern, die entweder emotionslos alles hinnehmen, was um sie herum geschieht, noch Eltern, die „in das Drama einsteigen“, also selbst wütend oder aggressiv werden.

Kinder und Jugendliche benötigen Vorbilder, die sie erleben lassen, dass es in Ordnung ist, unterschiedliche Gefühle zu verspüren.

Dass es aber möglich ist, diese so zu kontrollieren, dass man sie zwar wahrnehmen kann, aber eine Ausdrucksform findet, die keinen anderen psychisch oder physisch verletzt. Sie benötigen authentische Vorbilder für den Umgang mit Gefühlen. Das hilft ihnen, Impulskontrolle zu erlangen und empathisch sein zu können. Diese Kinder werden es dann auch schaffen, „brav“ zu sein, also in Sozialsystemen zurecht zu kommen, indem sie ihre Gefühle kontrollieren können. Aber nicht, weil sie es durch Drohungen und Strafen „antrainiert“ bekommen haben, sondern weil sie unterschiedliche Möglichkeiten kennengelernt haben, um mit ihren Emotionen und Gefühlen umgehen zu können, ohne den Kontakt zu diesen zu verlieren. Ihnen wurde die Zeit geschenkt, die sie benötigen, um wirklich Fähigkeiten wie Impulskontrolle oder Empathie zu erlangen. Solche Kinder und Jugendliche sind stark fürs Leben.

Julia Strohmer

Pädagogin - www.erziehungsfragen.lu



Leseempfehlungen

Von der Erziehung zur Einfühlung. Wie Eltern und Kinder gemeinsam wachsen können. Aldort, Naomi (2010), Arbor Verlag.

Liebe und Eigenständigkeit. Die Kunst bedingungsloser Elternschaft, jenseits von Belohnung und Bestrafung. Kohn, Alfie (2013), Arbor Verlag. 🖐

Lass mich Wurzeln schlagen in der Welt. Von den seelischen Bedürfnissen unserer Kleinsten. Neumann, Ursula (2004), 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.

🖐 = kann bei uns ausgeliehen werden.

Ernährung im Beikostalter

REZEPT

Serie zum Sammeln

Rote Beete – Fenchel – Pastinaken-Brei (ab dem 8 Monat)

Rote Beete, Pastinake und Fenchel gut waschen. Rote Beete und Pastinake schälen. Alles in kleine Stücke schneiden und in einen Topf geben. Nur so viel Wasser hinzugeben, dass das Gemüse bedeckt ist. Aufsetzen und zum Kochen bringen, 10 Minuten köcheln lassen.

Anschließend das Gemüse zusammen mit dem Kochwasser fein pürieren. Eventuell noch mit Wasser ergänzen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

Zum Schluss das Öl hinzufügen und gut durchrühren.

Hinweis: Nach dem Verzehr von Rote Beete kann sich der Urin rötlich färben. Dies stammt vom natürlichen Farbstoff, welcher im Gemüse enthalten ist.

Eins, zwei, drei – fertig ist der Brei!

Utensilien:

Küchenwaage
Sparschäler, Küchenmesser
Kleiner Kochtopf
Pürierstab
Löffel

Zutaten für ca. 200g:

- 50g Rote Beete
- 50g Fenchel
- 50g Pastinake
- 1 TL Rapsöl

DER NÄCHSTE WORKSHOP "BEIKOST SELBER ZUBEREITEN":

Datum: Dienstagvormittag, den 03.10.2017 in
luxemburgischer & deutscher Sprache
Ort: Itzig, 20 rue de Contern
Dauer: ca. 2 Stunden
Zielgruppe: Eltern & Babys
Anmeldung: www.liewensufank.lu
Kursleiterin: Isabelle Henschen



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

Isabelle Henschen

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



L'allaitement de A à Z

Extrait de notre brochure "Allaiter de A à Z", disponible chez nous gratuitement:

LES SOLIDES - COMMENT SAVOIR SI LE BÉBÉ EST PRÊT?

Votre bébé peut être nourri exclusivement au lait maternel, sans ajouter

d'aliment liquide ou solide, jusqu'à la fin de son sixième mois de vie. Jusque-là, votre lait lui fournit tout ce dont il a besoin pour grandir et s'épanouir. Entre 5 et 7 mois, les bébés commencent à manifester un certain intérêt pour une alimentation solide. Les signes suivants vous montrent que le bébé est prêt à recevoir les premiers aliments:

- le dos du bébé est assez solide pour lui permettre de rester assis dans une chaise bébé sans être calé,
- le bébé arrive à saisir des aliments en les pinçant entre le pouce et l'index et les amener à la bouche,
- Le réflexe de protrusion de la langue, qui fait sortir l'alimentation solide hors de la bouche du bébé, s'est affaibli
- le bébé fait des mouvements de mastication,
- les premières dents commencent éventuellement à apparaître.

Il faut attendre ces signes de maturité, qui diffèrent d'un bébé à l'autre, avant de commencer l'alimentation solide. Offrez alors un repas de légumes ou de fruits à votre bébé, à un moment propice de la journée. Il faut voir si le bébé accepte l'alimentation solide ou s'il préfère téter d'abord.



Tolle Bücher und Ratgeber zum Thema "Beikost" gibt es **zum Ausleihen in unserer Bibliothek**. Für unsere Mitglieder ist dieser Service kostenlos.

www.liewensufank.lu/bibliothek

Das genial vegetarische Familienkochbuch

- GÄTJEN Edith / KELLER Markus Keller -



Ein gut aufgegliedertes Buch mit allgemeinen Erklärungen zu den Inhaltsstoffen der Nahrung, Rezepten und die dazu passende Einkaufsliste. Es gibt sogar eine Tabelle um

tierischen Produkte mit veganen Alternativen auszutauschen.

Baby-led weaning - Der stressfreie Beikostweg

- RAPLEY Gill / MURKETT Tracey -



Das Buch räumt mit dem Mythos auf, dass Babys mit Brei vom Löffel gefüttert werden müssen. Es gibt eine vom Baby geleitete Beikost Einführung. Dadurch entwickelt das Kind eine positive

Einstellung zum Essen, und es gibt keine Machtkämpfe und keinen Druck.

Mon enfant ne mange pas

- DR. GONZALEZ Carlos -



Un livre destiné aux parents qui s'inquiètent que leur bébé ou leur enfant ne semble pas manger autant qu'ils jugent nécessaire. Avec des informations de base concernant l'alimentation des

bébés et des jeunes enfants, mettant l'accent sur l'introduction des solides.

CE LIVRE EST EN VENTE CHEZ NOUS!

Nichts Neues in Sachen Gleichstellung von Mann und Frau?

Neue Zahlen zu einem alten Thema.

Ende 2016 veröffentlichte das deutsche Familienministerium die empirische Untersuchung „Männer-Perspektiven. Auf dem Weg zu mehr Gleichstellung?“. Diese Frage wurde mit dem zentralen Befund beantwortet: „Männer bewegen sich weiter.“

Um es vorweg zu nehmen: revolutionäre Umbrüche sind in der Studie nicht festgestellt worden. Interessant sind aber, im Vergleich zu einer analog angelegten Untersuchung von 2007, zum Teil deutliche Veränderungen.



Was denken also die Männer?

Den Männern ist durchaus bewusst, dass es in Sachen Gleichberechtigung noch viel zu tun gibt. 83% sind der Meinung, dass die deutsche Verfassungsnorm „Männer und Frauen sind gleichberechtigt“ noch nicht erreicht ist. Wobei das natürlich nicht automatisch heißt, dass diese 83% Gleichstellung befürworten.

Eine deutliche Mehrheit der Männer (82%) vertritt die Meinung, dass in einer Partnerschaft sowohl Mann als auch Frau berufstätig sein sollten. Allerdings denkt eine traditionell orientierte Minderheit von 18%, dass es grundsätzlich nicht gut ist, wenn beide berufstätig wären, mit einem harten Kern von 5%, die nachdrücklich der Meinung sind, dass Frauen nicht berufstätig sein sollten.

42% der befragten Männer sind der Meinung, dass sich Mann und Frau zu gleichen Teilen um Haushalt und Kinderbetreuung kümmern sollten. Ein im ersten Augenblick niedriger Wert. In der Studie wurde nicht separat nach der Kinderbetreuung gefragt. Andere Untersuchungen zeigen jedoch, dass der Prozentsatz bei der Kinderbetreuung viel höher ist. Je nach Befragung antworten knapp unter oder über 80% der Väter, dass sie mehr Zeit für die Kinderbetreuung haben möchten.

Sehr interessant sind aber die deutlichen Verschiebungen, die sich in wenigen Jahren ergeben haben. 2007 ist eine gleichangelegte Studie erhoben worden. In nur 8 Jahren (die Daten der neueren Studie sind aus dem Jahr 2015) hat sich die Aussage, dass beide berufstätig sein sollten, um 11% erhöht (71% auf 82%). Ebenfalls deutlich höher liegt der Anteil der Männer, die für eine gleichberechtigte Aufteilung von Hausarbeit und Kinderbetreuung sind (33% auf 42%). Eine rasante Entwicklung, was die Einstellung betrifft!

Nicht zu ignorieren bleibt ein harter Kern von Männern (laut der Studie von 2015 sind es 5,3%), die in Gleichstellungspolitik nur Frauenförderung und Männerdiskriminierung sehen. Mag es eine sehr resistente Gruppe sein, die sich zudem gut in Szene zu setzen weiß, so ist sie doch eine deutliche Minderheit!

Und trotzdem zeigen sich auf der Handlungsebene nur marginale Veränderungen. Nach wie vor ist nach der Geburt des ersten Kindes festzustellen, dass Paare in ein traditionelles Rollenmuster verfallen. SIE ist hauptsächlich zuständig für Kinder und Haushalt,

ER hauptsächlich für den Broterwerb.

Ein 200 Jahre altes Modell ist nur schwer umzustellen. Durch die Industrialisierung im 19. Jahrhundert „verschwand“ der Vater aus der Familie. Sein Arbeitsplatz war nicht mehr zuhause und die Mutter war allein für Kindererziehung und Haushalt zuständig. Ausgelöst durch ökonomische Realitäten vollzog sich in der Folgezeit eine Umschreibung der Kompetenzbereiche. Sie wurde als besser geeignet für Haushalts- und Betreuungsaufgaben eingeschätzt. Der Mutter-Kind-Bindung wurde bis Ende des 20. Jahrhunderts eine überragende Bedeutung beigemessen und sie wird auch heute noch höher gewichtet als die Vater-Kind-Bindung. ER wurde in die Tradition des „Jägers und Sammlers“ gestellt, sei also schon immer für Verteidigung und materielle Absicherung zuständig. Dem sozialen Wandel folgte also eine quasi biologische und traditionelle Zuschreibung der Geschlechterrollen.

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

Dass sich die ökonomischen Verhältnisse verändert haben, ist nicht zu bestreiten. Männer sind durch Arbeitszeitverkürzungen, Einführung von freien Samstagen, sowie Festlegung von Urlaubstagen und Feiertagen de facto mehr zuhause. Eine neue Definition der eigenen Rolle ist schon aus dieser Perspektive fast zwangsläufig nötig. Parallel stieg die Beteiligung der Frauen an der Erwerbsarbeit an. Das Problem der Vereinbarkeit von Familie und Beruf entstand. Aktuelle Veränderungen der Arbeitswelt schaffen neue Spielräume für Männer und Frauen.

Um auf die Ausgangsfrage zurückzukommen: Es bewegt sich etwas und dies unaufhaltsam! Die bemerkenswerte Beschleunigung bei den Veränderungen der Einstellungen muss früher oder später (wobei früher sehr wünschenswert wäre) zu einer Veränderung der tatsächlichen Rollenverteilung führen.

Dies zeigt sich auch, wenn man Einstellungen und Verhaltensweisen generationsmäßig unterscheidet. Die starken Verschiebungen in den oben zitierten Prozentwerten resultieren wesentlich daraus, dass die jüngere Generation in Bezug auf Geschlechtergleichstellung weitaus aufgeschlossener ist. Dies wird in der neuen Studie an Zahlen belegt.

Genau hier setzt das Projekt „Aktive Vaterschaft – von Anfang an!“ der Initiative Liwensufank (IL) an. Der Übergang zur Elternschaft führt zu einem Traditionalisierungseffekt, d.h., die Geschlechterrollen verschieben sich in die Richtung, dass die Mutter für Kind und Haushalt zuständig ist, der Vater sich stärker im Beruf engagiert. Der Geburtsvorbereitungskurs und spezielle Kursangebote für Väter sollen diesen dazu verhelfen, einen eigenen Weg zu ihrem Kind zu finden und sie auch für das Thema Kind und Haushalt zu sensibilisieren. Angesichts der im Artikel festgestellten Einstellungsveränderungen könnte man es auch so formulieren: die IL verhilft den Vätern zu ihrem Recht und Bedürfnis, eine engere Bindung zum Kind zu finden.

Berthold Heltemes

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

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



Bücher // Livres



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

www.liewensufank.lu/services/bibliothek



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

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



Geht alles gar nicht

Warum wir Kinder, Liebe und Karriere nicht vereinbaren können

Marc Brost, Heinrich Wefing,
Rowohlt Verlag 2015, 240 Seiten,
ISBN 978-3498004156



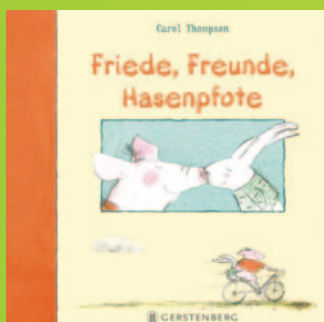
Die beiden Autoren nehmen hier die "Vereinbarkeitslüge" aufs Korn. Als erfahrene und eloquente Journalisten und Väter tun sie das ziemlich gründlich. Und tragen zur Ernüchterung bei, aber auch zum Aufatmen. Eine lockere Vereinbarkeit von Job und Familie für beide Elternteile.....gibt's nicht. Eigene Geschichten und Wünsche der Autoren vermischen sich im Buch mit denen ihrer Interviewpartner, das abschließende Resümee klingt eigentlich immer gleich: geht nicht. Zumindest nicht ohne den hohen Preis von ständiger Anspannung, chronischem Schlafmangel und viel schlechtem Gewissen. Gegenüber der Partnerin, den Kindern, dem Job. Und zum Schluss die logische Erkenntnis, dass natürlich auch beim Entstehen dieses Buches reichlich Familienzeit und auch Ruhezeit gekürzt werden musste. Warum es trotzdem den

Aufwand wert war und die Lektüre verdient? Weil es den Leser/innen guttun wird, die "Schuldfrage" klarer werden lässt und interessante Verbesserungsvorschläge anbietet.

Sabine Haupt

Friede, Freunde, Hasenpfote

Carol Thompson (Autor), remer, Kremart
Gerstenberg Verlag 2011, 32 Saiten,
ISBN: 978-3836953719



De Luzie an de Paul Hase si bescht Frenn. Si ënnerhuele vill zesummen, si laachen, si spillen an esou wéi och am richtege Liewe streide se op eemol mateneen. A genee dat ass dat flottst am Buch, di 2 Frënn mierken awer, dass Streiden an alleng sinn vill manner schéin ass. An dofir entscheide si sech dozou, sech nees ganz séier ze verdroen.

Dëst Buch bréngt dat Thema Streiden an enger ganz besonneg schéiner Stëmmung eriwwer. D'Zeechnunge si mi einfach gehaal, awer ganz lieweg.

Vun der Altersgrenz hier kann déi

Geschichte zesumme mat engem Kand kucke, wat scho gutt mat aneren zesumme spillt, a sech soumatt mat dem Luzie a Paul Hase verbanne kann. Och mi grouss Kanner fannen et awer ganz interessant, sou dass e bal 5 Jähregen ganz egestänneg interpreteiert, zu wiem di flott Geschichte grad passt.

Eng gelonge kuerz Geschicht fir tëschenduerch!

Yasmine Banzer-Schmit



Schwangerschaft und Geburt

Bindungspsychotherapie - Bindungsba-
sierte Beratung und Therapie

Karl Heinz Brisch,
Klett-Cotta Verlag, 2. Druckaufl. 2017,
207 Seiten, 978-3608947816



Karl Heinz Brisch beschreibt in seinem Buch, welchen Einfluss positive wie auch negative Erfahrungen der Eltern vor, während und nach der Geburt des Kindes auf die Eltern-Kind-Bindung haben können. Fallbeispiele zu den verschiedenen Themen, wie nichtverarbeitete Traumata der Eltern, Ängste, psychische Erkrankungen, künstliche Befruchtung, Verlust eines Kindes während der Schwangerschaft oder unerfüllter Kinderwunsch, veranschaulichen diese Bindungstheorie.

Brisch beobachtet in seiner Praxis, dass Eltern eigene ungelöste Affekte auf ihre Kinder projizieren, besonders wenn sie sich im Umgang mit ihrem Kind überfordert fühlen und dadurch nicht adäquat auf das Verhalten des Kindes reagieren können.

In diesem Zusammenhang empfiehlt

er werdenden Eltern das SAFE-Programm (Sichere Ausbildung für Eltern), in dem sie Hilfestellungen im Umgang mit eigenen Traumata, negativen Erlebnissen oder Ängsten bekommen und sich daraus ein sicheres Bindungsverhalten zwischen ihnen und ihren Kindern entwickeln kann.

Das Buch ist für mich, aus beruflicher Sicht im Bereich Eltern-Kind Gruppen, ein guter Ratgeber. Für werdende Eltern oder junge Eltern, die sich mit der Thematik der Bindungstheorie auseinandersetzen wollen, stellt es eine informative Lektüre dar, die durch die Fallbeispiele zudem auch eine sehr emotionale Ebene anspricht.

Katrin Miola

ZU VERKAUFEN
BEI UNS IN ITZIG



Mon enfant ne mange pas Comment prévenir et résoudre le problème

Dr. Carlos Gonzalez, Édition:
Ligue La Leche 2010, 234 pages

Ceci est un livre important, facile à lire et particulièrement recommandable, destiné aux parents qui s'inquiètent que leur bébé ou leur enfant ne semble pas manger autant qu'ils jugent nécessaire. Le livre est également recommandé aux professionnels concernés par la nutrition des jeunes enfants (p.ex. les pédiatres ou internes, les centres de consultation pour bébés, les garderies, les grands-parents et fournit toutes les informations de base

Promo
18€
20€

importantes concernant l'alimentation des bébés et des jeunes enfants en mettant l'accent sur l'introduction des solides. Dr Gonzalez est père et pédiatre, il aide les parents à surmonter leurs inquiétudes en explorant les raisons pour lesquelles un enfant peut refuser la nourriture, les pièges des courbes de croissance ainsi que l'influence de la croissance et l'activité physique sur les besoins caloriques d'un enfant. Dr Gonzalez explique le développement des problèmes nutritionnels et la façon de les éviter. On y trouve également des témoignages de mères décrivant les angoisses et les tourments qu'elles ont vécus en essayant de faire manger leur enfant.



Mein Kind will nicht essen

Dr. Carlos Gonzalez, Verlag:
Ligue La Leche 2002, 206 Seiten

Dies ist ein wichtiges, empfehlenswertes Buch für Eltern, welche mit dem im Titel genannten Problem geplagt sind und für alle Eltern, da es wichtige Informationen und Hintergrundwissen rund um Baby- und Kinder-ernährung liefert mit einem Hauptaugenmerk auf der Beikosteneinführung. Es ist auch empfehlenswert für alle, die beruflich mit Baby- und Kinderernährung zu tun haben (Kinderärzte/innen, Mitarbeiter/innen von Säuglingsberatungsstellen Betreuer/innen in Kinderkrippen, Großeltern). Insgesamt ist es eine Wohltat dieses Buch eines Kinderarztes zu lesen, da es sich positiv abhebt von den Schuldzuweisungen an Eltern oder die Kinder, die man gewohnt

Promo
16€
20€

ist und welche in den Fallbeispielen auch dieses Buch illustrieren. Es gibt einige kleine Anmerkungen zu machen: Auf Seite 37 sind die Tabellen dem Text falsch zugeordnet und Tabelle 3 fehlt. Auf Seite 39 würde das Erwähnen der Studien welche aufzeigen, dass gestillte Kinder später im Leben weniger dick werden, gut hinpassen. Einige neue waren aber bei Drucklegung der spanischen Ausgabe noch nicht bekannt. Auf Seite 86 wurde das Resultat der WHO Expertengruppe, das nach Durchsicht von mehr als 3000 Studien 2001 zustande kam und sechs Monate ausschließliches Stillen heißt, die Studie mit den 18 Babies vorteilhaft ersetzen. Das Buch ist einfach zu lesen, durch den besonderen Humor des Autors und seiner Art und Weise zu einfachen logischen Schlußfolgerungen zu kommen, auch sehr überzeugend in der Argumentation.

Tragen – ist das gut für ein Kind?

Über die Auswirkungen des Tragens auf Gesundheit und Entwicklung

Am Thema Tragen scheiden sich die Geister. Schafft das nicht ein orthopädisches Doppelproblem – schlecht für den Rücken des Kindes, und schlecht für den Rücken des Erwachsenen? Und wie sieht es mit der psychischen Entwicklung aus – ist die mit dem Tragen verbundene Nähe nicht vielleicht ein Hemmschuh?

Ein Beitrag von **Herbert Renz-Polster**

Schlüpfen wir zuerst einmal in die Haut der Biologen. Sie bezeichnen Menschenkinder als „Traglinge“. Die Hüftgelenke des Säuglings seien so angelegt, dass sie in gespreizter Position am besten ausreifen können. Wie sehr ihnen der „Hüftsitz“ in den Knochen steckt, zeigen die Kleinen auch darin, dass sie unwillkürlich die Beinchen anziehen, wenn sie hochgehoben werden – sie leiten so das Anhocken ein.

Menschenkinder sind Traglinge

Auch aus Sicht der Evolutionsbiologie ist das Getragen-Werden „typisch homo sapiens“: unter den ursprünglichen nomadischen Lebensbedingungen, die über 99% der menschlichen Stammesgeschichte geprägt haben, war ein Transport von Säuglingen anders nicht möglich (Ausnahmen gab es nur in ganz wenigen Lebensräumen, etwa in den offenen Ebenen Nordamerikas – hier konnten Säuglinge auch auf an Stangen befestigten Brettern hinter Pferden hergezogen werden...). Erst im Mittelalter wurden Kinder in Schubkarren, zu Beginn des 19. Jahrhunderts dann in straßentauglichen Stubenwägen transportiert, die dann zu immer ausgefeilteren „Kinder-Wägen“ weiterentwickelt wurden. In der überwiegenden Mehrzahl der Kulturen aber werden Kinder noch heute von Erwachsenen oder älteren Kindern getragen.

Wie sehr das Getragen-Werden in uralten evolutionären Programmen verwurzelt ist, zeigt ein Befund der Verhaltensforschung – er lässt Eltern und Betreuer regelmäßig den Kopf schütteln: auf dem Spielplatz können die kleinen Abenteurer ihre Beinchen sehr wohl benutzen. Geht es aber an den Nachhauseweg, so werden sie plötzlich lahm und schlaff und wollen partout auf den Arm genommen werden. Dieses Verhalten ist kein Erziehungsfehler, sondern erklärt sich aus den Bedingungen, die in der Menschheitsgeschichte bis in die jüngste Vergangenheit

geherrscht haben. Da wurde es für kleine Kinder immer dann gefährlich, wenn sich die Gruppe in Bewegung setzte: Wie leicht hätten die Kleinen von einem im Gebüsch lauern den Tier geschnappt werden können, wie leicht in einen Bach stolpern können? Nicht in der Gruppe geborgen und getragen zu sein bedeutete nur allzu leicht ein Rendezvous mit dem Tod.

Ein kultureller Pflegefehler

Vieles spricht dafür, dass das Tragen auch heute noch eine entwicklungs- und gesundheitsfördernde Rolle spielt. Das zeigt sich etwa an dem Problem der „plattgelegenen Köpfe“. Jeder fünfte Säugling hierzulande fällt durch einen abgeplatteten Hinterkopf auf – von Kinderärzten auch Plagiocephalie genannt. Diese Verformungen sind durch gleichförmige Einwirkung der Schwerkraft auf die relativ weichen Schädelknochen des Säuglings bedingt. Dabei spielt zum einen die Positionierung im Schlaf eine Rolle (Säuglinge, die in ihrem eigenen Bettchen schlafen, haben längere Tiefschlafphasen und lagern sich im Schlaf deshalb deutlich seltener um als wenn sie im Nahbereich der Mutter schlafen). Zum anderen spielt – natürlich – die Art des Transports eine Rolle. Autositz, Trageschale oder der Kinderwagen belasten den Kopf nun einmal in die immer gleiche Richtung. Kein Wunder, dass die lage-

bedingten Kopfverformungen in Kulturen, die ihre Kinder tragen, nicht vorkommen (im Gegenteil, uns fallen dort gerade die schön geformten Hinterköpfe auf). Aus kulturwissenschaftlicher Sicht könnte die Epidemie der plattgelegenen Köpfe deshalb durchaus als Ausdruck eines kulturellen Pflegefehlers bezeichnet werden.

Kinderärzte raten bei platt gelegenen Hinterköpfen übrigens als wichtigste Gegenmaßnahme zu häufigen Lagerungswechseln – genau zu dem also, was sich automatisch einstellt, wenn ein Kind getragen wird anstatt geschoben zu werden.

Impulse für alle Sinne

Tragen bedeutet aber nicht nur eine vielfältigere Positionierung des Köpfchens. Beim Getragen-Werden macht das Kind auch mit dem ganzen Körper aktiv mit, benutzt seinen Halteapparat, seinen Gleichgewichtssinn und überhaupt seine Sinne – es spürt seine Bezugsperson, hört ihre Sprache, nimmt ihre Gefühle wahr und kann aus einem „geschützten“ Raum heraus mit anderen Menschen in Beziehung treten. Es ist auf ganzheitliche Art „eingebunden“.

Für Wissenschaftler lag deshalb die Vermutung nahe, dass getragene Kinder insgesamt weniger schreien. In einem klassischen Experiment konnten die US-amerikanischen Kinderärzte Hunziker und Barr tatsächlich zeigen, dass getragene Säuglinge über den Tag verteilt um 43% weniger weinen als die Säuglinge der „nicht tragenden“ Kontrollgruppe. Dieser Effekt zeigt sich auch in Interventionsstudien an frühgeborenen Säuglingen, die insgesamt deutlich weniger Unruhe zeigen, wenn sie regelmäßig getragen werden.

Tragen, Lernen und Bindung

Nähe erleichtert sogar das Lernen. Aber ist das denn in den ersten Wochen und Monaten überhaupt schon ein Thema bei den Kleinen? Und wie! Denn Eltern und ihre Babys mögen Traumpartner sein, das gemeinsame „Tanzen“ im Alltag aber müssen sie nach und nach erst entdecken und – ja: erlernen. Die ersten Lebensmonate sind sozusagen eine Übungsstrecke. Da erfahren Mutter und Kind, wie man ohne großen Aufwand, feinfühlig und niederschwellig miteinander kommuniziert. Glückt der Tanz, so kann auf grobe Signale (wie etwa Schreien) leichter verzichtet werden.

Tatsächlich lässt sich auch im Alltag zeigen, dass Nähe den intuitiven Austausch fördert und die Beziehung zwischen Eltern und Kind stärkt. In einem aufwändigen wissenschaftlichen Experiment erhielten 25 zufällig ausge-



wählte, sozial benachteiligte Mütter nach der Geburt Tragesäcke. 25 andere, ebenfalls zufällig ausgewählte Mütter bekamen gepolsterte Plastik-Liegeschalen für ihre Kleinen. Das ganze erste Lebensjahr über wurden die Kleinen regelmäßig auf ihren Entwicklungsstand untersucht und der Umgang von Mutter und Kind beobachtet und ausgewertet. Dabei zeigte sich, dass die Mütter, die ihre Säuglinge trugen, schon nach wenigen Monaten sensibler mit ihren Kindern umgingen. Nach einem Jahr wurde bei 83% der „Tragekinder“ eine sichere Bindung zur Mutter festgestellt – also eine gute emotionale Beziehung. Unter den Nicht-Getragenen wiesen nur 38% eine sichere Bindung auf.

Ins Tragen hineinwachsen

Warum also halten wir dennoch den Transport in einem gefederten Bettchen auf Rädern für den Normalfall? Ein Bettchen, von dem spätestens seit einer Untersuchung durch die Stiftung Warentest bekannt ist, dass seine neuen Plastikteile Hunderte von Chemikalien ausdünsten, die unter anderem das Gehirnwachstum des Babys negativ beeinflussen können? Warum reden wir so viel über mögliche Rückenprobleme beim Tragen – und so wenig von den stärkenden Wirkungen auf den Beckenboden, die die Rückbildung unterstützen und den Körper straffen? Und warum macht es uns nicht stutzig,

dass die Epidemie der Rückenprobleme, die so viele Menschen hierzulande plagen, ausgerechnet in einer Generation auftritt, die brav Wägelchen geschoben hat und im Wägelchen geschoben wurde?

Vielleicht, weil Eltern einfach auch Realisten sind. Ja, Tragen kann anstrengend sein. Wir heutigen Menschen setzen unsere Muskeln mehr zum Sitzen ein als zum Jagen und Sammeln. Dass uns beim Tragen oft bald schon der Rücken weh tut, ist wirklich keine Einbildung. Genauso real allerdings ist der Rückenwind, den wir beim Tragen nutzen können – gerade heute im modernen Leben. Zum einen: Tragen kann geübt, erlernt und, anders als etwa das Stillen, auch delegiert werden. Gerade für Väter, die den direkten Draht mit ihrem Kind ja oft nicht so leicht finden, ist das Tragen eine Chance. Und auch wenn die Zeiten längst vorbei sind, in denen Mütter als Sammlerinnen 20 km am Tag wandern mussten – an uns heutigen Menschen sind die gleichen Muskeln angelegt wie an den Menschen in der Vorzeit. Jeder Läufer weiß, wie Muskeln wachsen können und wie schnell die Puste besser wird. Wir können auch ins Tragen hineinwachsen. Nicht indem wir gleich Marathon laufen – eher schon, indem wir zum Beispiel gleich mit den Leichtgewichten beginnen, die unsere Kinder in den ersten Monaten ja sind.

Und zum zweiten gibt es für das Tragen ja

auch wunderbare technische Hilfen. Das können die neuesten ergonomisch ausgeklügelten Trage-Modelle sein, oder auch das simple und gerade deshalb unschlagbar vielfältig zu benutzende Tragetuch. Und dazu gibt es Trage-Beraterinnen, Trageschulen, Helfer und Helferinnen, die sich gerade darin auskennen: wie man es auch als moderner, sesshafter Mensch schafft, ein Kind zu tragen – und dabei noch die Hände für den Klick auf Facebook oder den Haushalt frei behält.

Weg von der Angst

Eine Vielzahl wissenschaftlicher Untersuchungen weist darauf hin, dass das Tragen von Säuglingen nicht nur eine medizinisch unbedenkliche Form des Kindertransports ist, sondern auch die Entwicklung des Kindes fördern und die Eltern-Kind-Kommunikation unterstützen kann. Das muss nicht heißen, dass das Tragen jedermanns oder jederfraus Sache ist. Aber wir sollten uns auch beim Thema Tragen keine unbegründeten Ängste einjagen lassen. Dafür ist das Leben mit kleinen Kindern schon schwer genug.

Dieser Artikel beruht auf dem Buch des Kinderarztes und Wissenschaftlers Dr. Herbert Renz-Polster: „Kinder verstehen. Born to be wild - wie die Evolution unsere Kinder prägt“ (Kösel Verlag 2011). Es beschreibt die Entwicklung der Kinder aus dem Blickwinkel der evolutionären Verhaltensforschung. Mehr unter: www.kinder-verstehen.de

www.droen.lu



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

Brauch Dir Hëllef
bei Erziehungs- oder Beziehungsproblemen,
ich unterstütze Sie gerne!

Georgette KNOPIK

Konsult-, Psychotherapie & Beratung

Adressen:

25, rue Alheck
L-7511 ROLLINGEN/MERSCH
10, chemin des Douaniers
L-9674 DONCOLS

Tel: 32 79 43 oder 661 52 12 27

Mimi's

Reboarder, Baby Carrier & more

Weil jeder Kindersitz vor dem Kauf
ausprobiert werden sollte!

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

Mimi's Reboarder

5x sicherer Autofahren
durch rückwärts gerichtete
Kindersitze und Babyschalen

Mimi's Baby Carrier

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

Mimi's more

Autozubehör, Tragekleidung, Stoffwindeln, Stillzubehör, uvm.

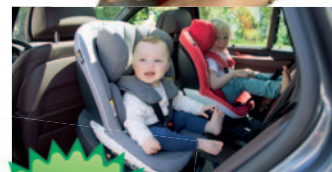
Mimi's Reboarder, Baby Carrier & more

81 - 83, Route de Hollerich, L-1741 Luxemburg

facebook/mimisreboarder

die kindersitzprofis

www.mimis.lu



Reboarder
5x sicherer
für Ihr Kind!

Neues aus der Wissenschaft



Grossesse : même une faible consommation de tabac suffit à réduire le poids de bébé

Les résultats d'une récente étude française ont démontré que les risques d'avoir un bébé avec un poids de naissance plus faible chez les femmes enceintes fumeuses étaient réels, même pour celles qui ne fument que quelques cigarettes (<5/ par jour).

L'étude a été menée auprès de 371 femmes enceintes, toutes fumeuses, par une équipe de l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière à Paris. Parmi elles, 192 fumaient moins de cinq cigarettes par jour, 122 entre cinq et neuf, 37 en fumaient dix ou plus et 20 futures mamans avaient complètement arrêté de fumer pendant la grossesse. Le résultat est très clair : par rapport au poids de naissance des bébés dont la mère avait arrêté de fumer pendant la grossesse, la perte moyenne de poids de naissance (en tenant compte d'autres facteurs tels que le sexe du bébé ou le poids de la mère avant la grossesse) était de 228 grammes si la mère avait fumé moins de cinq cigarettes par jour ; 251 grammes chez les bébés de celles qui fumaient entre cinq et neuf cigarettes par jour, et 262 grammes pour plus de dix cigarettes.

Selon les chercheurs, ces chiffres prouvent « l'extrême toxicité des cigarettes pour les nouveau-nés en termes de poids de naissance ». Les bébés plus légers sont plus fragilisés et sont plus susceptibles de développer des problèmes de santé. Outre le poids faible de bébé à la naissance, le tabagisme maternel représente d'autres risques pour le fœtus : prématurité, fausse couche, retard de croissance in utero...

« Une petite consommation n'est donc pas la solution », c'est pourquoi les auteurs de l'étude préconisent l'arrêt complet de la cigarette pendant la grossesse si possible, déjà avant la conception.

Cigarette Smoking During Pregnancy: Do Complete Abstinence and Low Level Cigarette Smoking Have Similar Impact on Birth Weight?
Ivan Berlin, MD, PhD et autres.
Nicotine & Tobacco Research, Volume 19, Issue 5, 1 May 2017, Pages 518–524

Stillen reduziert das Risiko für mütterliches Endometriumkarzinom

Stillen hat nicht nur positive Auswirkungen auf die Gesundheit des Kindes, sondern auch auf das Krebsrisiko (u.a. Brustkrebs und Ovarialkarzinome) der stillenden Mutter.

Nun hat eine neue Meta-Analyse das Risiko für mütterlichen Gebärmutterkrebs (Endometriumkarzinom) untersucht.

Das internationale Forschungsteam unter der Leitung von Susan Jor-

dan identifizierte 17 Studien, die sich mit der Verbindung zwischen Stillen und dem Auftreten von Gebärmutterkrebs befassen. Aus den Daten aller Studien mit insgesamt knapp 9.000 erkrankten Frauen und über 17.000 Frauen der Kontrollgruppe konnten die Forscher ein um 11% verringertes Risiko für diese Krebsart identifizieren, wenn Frauen jemals gestillt hatten. Das Risiko verringerte sich weiter mit der Länge der Stillzeit.

Breastfeeding and Endometrial Cancer Risk: An Analysis From the Epidemiology of Endometrial Cancer Consortium.
S. Jordan, R. Na, S. Johnatty, et al. *Obstetrics & Gynecology* 129(6):1059-1067, June 2017.

Hausbesuche und Inanspruchnahme von Besuchen beim Kinderfacharzt

Diese Studie verfolgt eine sehr spezielle Fragestellung: Können freiwillige, professionelle Hausbesuche in den ersten Lebensjahren eines Kindes die Häufigkeit medizinisch notwendiger Maßnahmen bei den Kindern verringern? Gibt es darüber hinaus einen Unterschied, wenn das aufsuchende Team nur aus medizinischem Personal (Hebammen, Krankenschwestern) besteht, oder dieses um einen „Elterntrainer“ (parent educator) ergänzt wird?

Die Studie kommt zu dem Schluss, dass die Häufigkeit medizinisch notwendiger Maßnahmen bei den Kindern am geringsten war, die von einem komplementären Team betreut wurden.

Neben dem Aspekt, dass es sich um eine nordamerikanische Studie handelt, ist die spezielle Fragestellung und die Ausgestaltung der Hausbesuche zu berücksichtigen, wenn man die Ergebnisse auf Luxemburg übertragen will. So waren in der Studie 40 Besuche allein im ersten Lebensjahr vorgesehen. Als Erkenntnis kann minimal übernommen werden, dass eine Betreuung der Eltern durch ein multidisziplinäres Team bessere Ergebnisse liefert, wobei die positiven Wirkungen allerdings breiter gemessen werden müssten. Die Häufigkeit der Arztbesuche allein als Indikator zu nehmen, ist wohl eher der schwierigen Messbarkeit anderer Parameter geschuldet.

Home Visiting and Use of Infant Health Care: A randomized Clinical Trial *Pediatrics*; vol.139, n°1, Jan. 2017, S. 1-9

Schädliche Wirkung von Alkohol in der Schwangerschaft

Zu den zahlreichen negativen Wirkungen, die Alkoholkonsum von Frauen in der Schwangerschaft für das nichtgeborene Kind hat, ist eine weitere, spätere, unerfreuliche Nebenwirkung gefunden worden. Das amerikanische „National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism“ hat herausgefunden, dass das Risiko später im Leben abhängig von Alkohol oder anderen Drogen zu werden, größer wird. Die Wissenschaftler begründen es damit, dass durch den vorgeburtlichen Kontakt mit Alkohol, Dopamin Neuronen im Gehirn empfindlicher würden. Dadurch steige das Risiko später schneller von Drogen abhängig zu werden.

www.news-medical.net/news/20170710/Neuroscientists-discover-how-prenatal-alcohol-exposure-increases-risk-for-drug-addiction-later-in-life.aspx

Wunschkaiserschnittrate

In dieser Studie wurden Daten von 6549 Frauen aus Belgien, Island, Norwegen, Estland und Schweden erhoben. Bei 3,5% der Einfachgeburten und 8,7% der Mehrlingsgeburten entschieden sich die

Frauen in der Schwangerschaft für einen medizinisch nicht indizierten Kaiserschnitt. Die ermittelten Kaiserschnittsraten variierten nur schwach zwischen den Ländern. Als Gründe für den gewählten Kaiserschnitt wurden bei Mehrlingsgeburten vor allem große Angst vor der Geburt, sowie negative Vorerfahrungen ermittelt. Bei Einfachgeburten spielten depressive Symptome eine große Rolle.

Die Autoren empfehlen, dass in einer Beratung psychische wie auch medizinische Aspekte für den Kaiserschnitt abgewogen werden sollten und dass es wichtig sei, Frauen genau über Risiken und Vorteile in ihrem spezifischen Fall aufzuklären.

Pregnant women's preference for cesarean section and subsequent mode of birth – a six-country cohort study.
Ryding EL u. a. : *J Psychosom Obstet Gynaecol*. 2016 Sept; 37 (3): 75-83

Einsatz von Stillhütchen

Zu diesem Thema befragte ein Forscherteam 4815 Mütter in Dänemark. Abschliessend konnte festgestellt werden, dass Stillhütchen nützlich sein können, um anfängliche Stillprobleme zu überwinden. Die Mütter beklagten in der Folgezeit aber zum Teil, dass sie abhängig von den Stillhütchen geworden seien. Bei erstgebärenden Müttern führte die Benutzung der Stillhütchen zu Beginn des Stillens zu einer verkürzten Stillzeit. Bei Mehrfachmüttern war eine Verkürzung der Stillzeit nur zu beobachten, wenn die Stillhütchen die ganze Stillzeit über benutzt wurden. Die Forscher empfehlen dem Fachpersonal, sich bewusst zu machen, dass Stillhütchen gerade bei unerfahrenen Müttern als einfache Lösung bei Stillproblemen erscheinen können, eine gute Stillunterstützung in der ersten Zeit langfristig gesehen jedoch sinnvoller ist.

Why do mothers use nipple shields and how does this influence duration of exclusive breastfeeding?
Kronborg H u.a. : *Maternal and Child Nutrition* 2017

La vitamine B3 pourrait réduire le taux de malformations et de fausses couches

Une récente étude menée par des chercheurs à l'Institut Chang de Sydney en Australie, a suggéré que la supplémentation en vitamine B3 pourrait réduire le risque de fausses couches.

Les chercheurs ont démontré un lien entre une carence de la molécule NAD (nicotinamide adénine dinucléotide) et le risque plus élevé de malformations du fœtus et de fausses couches. En effet la production de la NAD, essentielle pour le bon développement du fœtus, est perturbée chez certaines personnes par des facteurs environnementaux et génétiques. Une cure de vitamine B3 permet aux cellules d'augmenter la synthèse de la molécule NAD. Ainsi en donnant cette vitamine B3 à des souris, présentant une déficience en NAD, le nombre de malformations et de fausses couches a été réduit.

Cependant il est encore trop tôt de prescrire une cure de vitamine B3 aux femmes enceintes, présentant des déficiences en NAD. D'autres études sont nécessaires pour voir si la supplémentation en vitamine B3 a le même effet chez l'être humain que chez les souris. Les chercheurs veulent explorer d'avantage les effets de la NAD sur la grossesse pour mieux déterminer le taux idéal dans l'organisme des femmes enceintes.

10/08/2017 *New England Journal of Medicine*; <http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa1616361>

Blick in die Welt // Vue sur le monde

Gesehen auf Lanzarote



Im Flughafen auf der spanischen Insel Lanzarote sind sogar die (sehr sauber und gepflegten) Toiletten modern. Diese Schilder an der Tür des Männer WCs fand ich so cool, dass ich gleich ein Foto davon machen musste. "Wickeltisch vorhanden, Pappas hier kann sich keiner mehr vor dem Windelwechsel drücken!" Y. S.

CD Tipp

Melodien zum Einschlafen

Vom „Santec Music Orchestra“. Eine sehr angenehme, ruhige Musik ohne Gesang, sowohl für Babys als auch Kleinkinder, zum Entspannen und Einschlafen. Diese CD und viele weitere schöne Kinderlieder (auf LU, DE und FR, teilweise mit Bücher) gibt's über www.luxemburg-entspannt.lu

Y. S.



Wie sitzt das Baby im Tragetuch?

Ab den ersten Wochen bereits, kann ein Baby ins Tragetuch. Von außen sieht man meistens nur einen Teil des Kopfes und die Füße. Doch wie sitzt es am Körper, was bedeutet die "Anhock-Spreiz Haltung" und wie ist die Position seiner Wirbelsäule?

Diese Zeichnungen geben Aufschluss und zeigen die richtige Position in der das Baby und Kleinkind sitzen soll. Um diese zu erreichen müssen sich die Knie über der Höhe des Hintern vom Baby befinden. Der Kopf des Babys muss gut gestützt werden.

In Itzig und Grosbous bieten wir sowohl individuelle Trageberatung als auch Gruppenberatung an. Dabei erhalten sie viele allgemeine Informationen 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.), können verschiedene Wickeltechniken lernen und Tragehilfen ausprobieren. Mehr Infos auf www.liewensufank.lu

Leser-Ecke // Coin des lecteurs/trices

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

Leserbriefe

Baby info 3/2017 page 24

Faites respecter le droit à l'allaitement

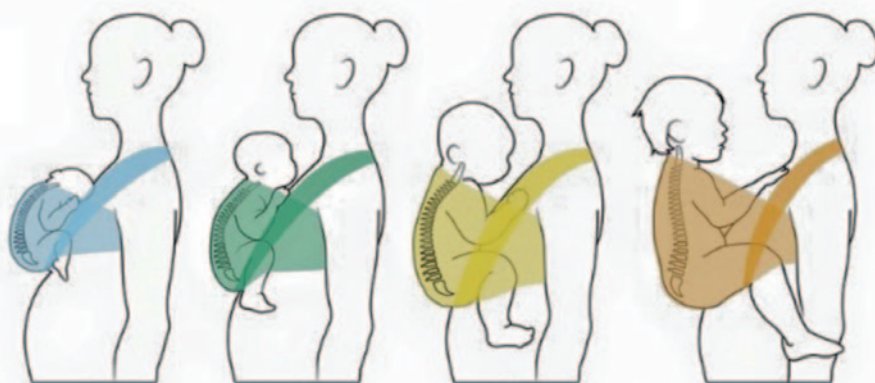
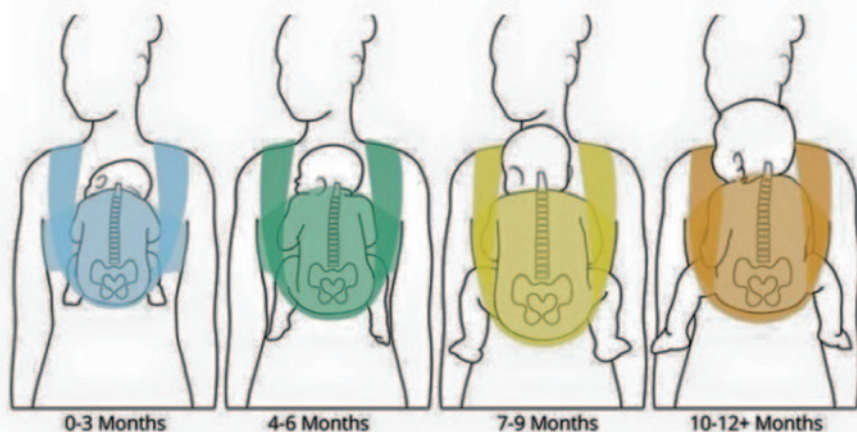
Hello, I read with interest Sophie's account of her weird experience at the Paris police station. Incredible that these representatives of the French state have such a twisted and unnatural approach to breast-feeding. I am the mother of four children and have spent twenty years of my life breast-feeding at home and in many different public places in various countries, but never ever have I asked anybody for permission to breast-feed my child. It is exclusively a matter for me and my baby to decide when it is time for a feed and where to do it. Sophie made the strategic error of asking a third party for permission to feed her baby. I hope she will never make this mistake again.

Best wishes, Birgitte Holst Danish and Luxembourgish Mother of four children born 1983, 1988, 1991, and 1994.

"Du bist nicht du, wenn du hungrig bist!"



Gefunden im Netz





Fräi Mataarbechter/in gesicht fir eise Spill- a Bastelgrupp „KiKnaKnätzeln“

Dir Bastelt, Moolt, Baakt a Spillt gäre mat klenge Kanner?
Dir fannt et flott mat klenge Kanner an hiren Elteren zesammen eppes ze maachen?
Dir hutt de mënschleche Kontakt gären?

Da si Dir déi richteg Persoun, well mir sichen eng fräi Mataarbechter/in fir eise Spillgrupp "KiKnaKnätzeln" zu Biele.

An engem flotte Kader treffen sech 2-3x pro Woch waerend 2 Stonnen e Grupp vun 8 Kanner mat hiren Elteren an do gëtt gekniwwelt, geknabbert a geknätzelt.

Dir sidd interesséiert oder wëllt weider Informatiounen, da mellst lech bei eis um (+352) 36 05 97-19 oder schreift eis op monique.fey@liewensufank.lu

Die Muttermilch passt sich den Bedürfnissen des Kindes an

Auf diesem Foto (aus dem Internet) erkennt man sehr gut die unterschiedliche Farbe und somit auch Zusammensetzung der Muttermilch: "Die Mutter stillt zeitgleich zwei Kinder. Das eine ist 2 Jahre alt, das andere 3 Monate. Das Zweijährige war krank, so dass die Mutter jedem Kind jeweils eine Brust zuordnete. Ihr Körper hat sich perfekt an die unterschiedlichen Bedürfnisse beider Kinder angepasst. Einfach Wahnsinn!"

Normalerweise ist es nicht nötig jedem Kind eine Brust zuzuordnen, da die für die Krankheit verantwortlichen Keime schon vor dem Ausbruch der Krankheit da waren. Beide Kinder haben also sowieso schon vor dem Ausbruch der Erkrankung an beiden Brüsten getrunken. Ausgenommen von dieser Regel sind Pilzinfektionen und hoch ansteckende Erkrankungen.
Ute Rock



Questions à notre "Baby Hotline"

"Mon bébé de 3 semaines veut tout le temps être avec moi. Il réclame d'être dans mes bras ou bien d'être porté tout le temps. Mon entourage me fait pression de ne pas céder, car sinon il prendra de mauvaises habitudes. Maintenant je ne sais pas quoi faire?"

Nos bébés ont de par leur nature un besoin intense de contact physique. Si on les dépose dans leur berceau ou dans leur parc, ils se sentent seuls, abandonnés et en danger! Du temps de nos ancêtres, un bébé qui se trouvait seul dans un endroit risquait d'être la proie d'animaux sauvages! C'est pour cette raison que nos bébés réclament d'être avec nous, car ainsi ils se sentent en sécurité! Ce comportement change peu à peu avec l'âge - donc il ne faut pas avoir peur qu'un bébé prenne de mauvaises habitudes si on le prend dans ses bras ou si on le porte beaucoup!

Ute Rock,
Initiativ Liewensufank

Voici une petite sélection de livres disponible dans notre bibliothèque:
www.liewensufank.lu/fr/bibliothek/

Vos questions sur berodung@liewensufank.lu ou sur "babyhotlineliewensufank", notre page facebook



Impressum

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

Auflage: 1.800

Redaktionsteam: Monique Fey-Sunnen, Berthold Heltemes, Corinne Lauterbour-Rohla, Ute Rock, Sabine Haupt, Claudia Goudemond, Maria Eudier, Yasmine Banzer-Schmit

Grafik und Layout: Yasmine Banzer-Schmit

Druck: Reka Imprimerie

Inserate: Monique Schreurs

Titelfoto: © Sandy Weinzierl
(Foto: Kremer Mike)

Icons: flaticon.com

Jahresabonnement (4 Hefte):
Inland: 12 € (+ 6 € Versand)
EU: 12 € (+ 12 € Versand)
Sonstiges Ausland: 12 €
(+ 17 € Versand)

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

Nächste Ausgabe:
erscheint Ende Dezember

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

Vous voulez devenir membre?

En tant que membre vous profitez des avantages suivants:

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

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

25 € cotisation familiale

21 € cotisation individuelle

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

CCP IBAN LU47 1111 0484 6562 0000

BCEE IBAN LU41 0019 7000 0278 6000

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

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

Soutenez l'IL par un don!

Le soutien financier par l'état ne couvre qu'une partie de nos dépenses. Pour garantir la continuation de nos activités nous dépendons donc fortement de dons privés. Puisque l'IL est reconnue comme association d'utilité publique, votre don est déductible de votre revenu imposable. Nous vous remercions de votre soutien.

Le comité de l'Initiativ Liewensufank

Sie wollen Mitglied werden?

Als Mitglied haben Sie folgende Vorteile:

- Informationen über aktuelle Angebote
 - Gratis Zusendung für das vierteljährlich erscheinende **baby info** sofort nach Erscheinung
 - Gratis Ausleihen der Bücher aus unserer Bibliothek
 - Preisreduzierung bei unseren Angeboten
- Durch Ihre Überweisung erklären Sie sich damit einverstanden, dass wir Ihre Personengaben in unsere Computerdatei aufnehmen gemäß dem Gesetz vom 02.08.2002.

25 € Familienmitgliedschaft

21 € Einzelmitgliedschaft

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

CCP IBAN LU47 1111 0484 6562 0000

BCEE IBAN LU41 0019 7000 0278 6000

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

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

Unterstützen Sie die IL mit Ihrer Spende!

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

Da die IL als gemeinnütziger Verein anerkannt ist, sind Spenden steuerlich absetzbar. Wir bedanken uns für jede Unterstützung!

Der Vorstand der Initiativ Liewensufank

Geschenkgutschein - Bon cadeau

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

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

ein Angebot der // une offre de l'Initiativ Liewensufank

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



INITIATIV LIEWENSUFANK
DEBUT DE LA VIE - BEGINNING OF LIFE

Was ist eigentlich unser // Qu'est-ce notre

Seit Anfang der 90er Jahren gibt es in Itzig bereits unseren "Second Hand Shop"

Unser Second Hand Shop ist für jeden zugänglich. Zum Verkauf werden angeboten: gut erhaltene „Second Hand“ Kleidung für Babys und Kleinkinder: Strampler, Pyjamas, Mützen, Schals, Handschuhe, Badehosen, Kleider, Jacken, Skianzüge,... entsprechend der Jahreszeit.

Doch auch Umstandskleider werden angeboten, sowohl Hosen und Röcke/Kleider, wie auch Oberteile für die Schwangerschaft und Stillzeit.

Ein Besuch lohnt sich sicher! Sie können wochentags von 9 bis 12 Uhr zum Einkauf vorbeikommen. Unser Second Hand Verkauf findet aber auch vor oder nach den Kursen und Gruppen in der Beratungsstelle in Itzig statt, sowie zweimal jährlich als „verkaufsoffener Samstag“. Die jeweiligen Daten werden auf unserer Webseite und auf unserer Facebook Seite veröffentlicht.

Wir nehmen Ihre gebrauchten Kleider für den Wiederverkauf an

Falls Sie Ihre gebrauchten Sachen bei uns abgeben wollen, bitten wir Sie eine Verabredung mit Christine Hackmann (+352) 691 562 981 / christine.hackmann@vo.lu zu treffen. Sommersachen werden von Februar bis April angenommen, Wintersachen von September bis Mitte November. Ein Leitfaden zu den Kleidern die wir annehmen und welche Kriterien berücksichtigt werden müssen, finden Sie auf unserer Internetseite:

www.liewensufank.lu/services/second-hand

Christine Hackmann

Mutter von 2 Kindern - Maya (2) und Konrad (5). Seit Mai 2016 kümmert sie sich mit viel Engagement um den Second Hand Shop.



SECOND HAND SHOP



Notre boutique de vêtements seconde main existe déjà depuis le début des années 90.

Notre boutique seconde main est accessible pour tout le monde. Nous avons un grand choix de vêtements pour bébés et petits enfants: bodies, pyjamas, bonnets, écharpes, gants, maillots de bain, robes, vestes, manteaux, vêtements de ski,... selon la saison.

Nous vendons également des vêtements de grossesse pour les futures mamans: pantalons, jupes, robes et des pulles/blouses pour la grossesse et la période d'allaitement.

Une visite vaut la peine! Notre boutique seconde main est ouverte de lundi à vendredi de 9.00 à 12.00 heures. La vente se fait également avant ou après nos cours et groupes de notre centre de consultation à Itzig. Il y a également 2x par an une porte-ouverte le samedi après-midi, les dates sont communiquées sur notre site web et sur notre profil facebook.

Nous acceptons également vos vêtements pour la vente.

Si vous désirez nous remettre des vêtements déjà portés, alors veuillez fixer un rendez-vous avec Christine Hackmann (+352) 691 562 981 / christine.hackmann@vo.lu pour le dépôt des vêtements. Nous acceptons les vêtements d'été de février à avril, les vêtements d'hiver de septembre à novembre. Il y a quelques règles à respecter pour les vêtements en question, vous trouvez le détail sur notre site web:

www.liewensufank.lu/fr/autres-offres/marche-second-hand

Großer Second Hand Verkauf // Grande vente seconde main

von sehr gut erhaltener Kleidung für Schwangere, Babys und Kleinkinder // de vêtements pour femmes enceintes, bébés et pour enfants de 0 à 4 ans

SECOND HAND SHOP



14.10.2017 von // de 14:30 - 17:30

Initiativ Liewensufank
20 rue de Contern, L-5955 Itzig



Unser Second Hand Shop hat geöffnet, Mo.-Fr.: 9:00-12:00 sowie vor und nach Kursen/Gruppen // Notre boutique seconde main est ouverte du lu.-ve.: 9h00-12h00 et avant/après nos cours proposés à Itzig.

Unsere // Nos Kurse und Vorträge //cours et conférences

Die meisten Kurse sind entweder fortlaufend oder entsprechend der Nachfrage. Genaue Termine, weitere Infos über unsere Kurse und Anmeldungen unter www.liewensufank.lu oder Tel.: 36 05 97-12 (Von 8:00-12:00). Falls ein Kurs ausgebucht ist, können Sie sich in eine Warteliste eintragen.

// La majorité de nos cours sont organisés en continu ou selon la demande. Les dates précises, plus d'infos autour de nos cours et inscriptions sur: www.liewensufank.lu ou tél.: 36 05 97-12 (de 8:00 à 12:00). Vous pouvez vous inscrire sur une liste d'attente lorsqu'un cours est complet.

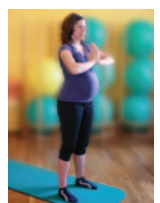
In der Schwangerschaft // Pendant la grossesse



Geburtsvorbereitung

- **Vorbereitung auf Geburt und Elternschaft** (DE+LUX) Langzeitkurs und Wochenendkurs in Itzig

Préparation à l'accouchement et à la parentalité (FR) à Itzig



Yoga für Schwangere

- **HypnoBirthing** (LU/DE/FR/ENG) in Itzig, Beles und in Betzdorf
- **Schwangerengymnastik** in Itzig, Düdelingen und in Grosbous

- **Yoga für Schwangere** in Itzig



Stillvorbereitungskurs

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

Nach der Geburt // Après la naissance



Rückbildungsgym.

- **Rückbildungsgymnastik** in Itzig, Grosbous und in Düdelingen
- **Yoga nach der Geburt** in Itzig

Für Eltern und Babys // Parents et bébés



Babymassage

- **Babymassage** (1-6 Monate) in Itzig, Grosbous, Düdelingen und in Beles



PEKiP

Massage-bébés (FR 1-6 mois) à Itzig

Babymassage (ENG 1-6 months) in Itzig

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



Pikler® SpielRaum

- **Pikler® SpielRaum** (3-24 Monate) in Düdelingen, Echternach, Luxemburg-Limpertsberg (Waldorfschule) und in Grosbous

Für Väter // Pour pères



Babymassagekurs für Väter

- **Babymassage für Väter** (DE, 1-6 Monate) in Itzig
- **Groupe pour pères** (FR) à Itzig une fois tous les 2 mois

Für Eltern, Großeltern und Kleinkinder



Babyschwimmen

- **Musikkinder** (1-4 Jahre) in Itzig und Betzdorf
- **Baby- und Kleinkindschwimmen** (6 M.-4 J.) Schiffingen, Betzdorf und in Niederanven



Kindermassage

- **Mobile** (1-2 Jahre) in Itzig und Betzdorf
- **Kindermassage** (3-5 Jahre) in Itzig



Bewegung und Spiel

- **Pikler® Bewegung und Spiel** (2-4 Jahre) in Luxemburg-Limpertsberg und in Rollingen/Mersch
- **Kannertreff** (2-4 Jahre) in Grosbous
- **MiMaMusica** (2-4 Jahre) in Bettemburg

Vorträge und Workshops für Eltern



Beikost Workshop

- **Erfahrungsraum für Eltern** in Itzig und Grosbous
- **Beikost - Workshop** in Itzig am 03.10.17 auf LU/DE



1. Hilfe Crash-Kurs

- **Richtig reagieren in Notfällen**
Crash-Kurs Erste Hilfe am Kind in Grosbous am 21.10, in Itzig und Düdelingen entsprechend der Nachfrage

Réagir face aux urgences pédiatriques à Itzig



"Stoffwändelwelt"

- **STEP**
Ab Oktober in Junglinster, 10 Treffen.
Anmeldung: 621 291 276 bei Bea Mertzig oder mertzigb@pt.lu

- **"Stoffwändelwelt"**
"Windeltreff" in Itzig, am 06.10/03.11/01.12.
Anmeldung: per SMS: 621 727 094 Line Engels

- **Reiki Seminar (Grad 1)** in Itzig, ab dem 21. Oktober, 4 Termine

Für trauernde Eltern

- **Elterengrupp „Eidel Äerm“** in Itzig

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

// Plus d'infos sur www.liewensufank.lu ou par tél.: 36 05 97-12 (de 8:00 à 12:00).

Vous désirez nous communiquer votre activité ou votre requête? Alors n'hésitez pas à nous écrire sur: info@liewensufank.lu

► MiMaMusica

Ab dem 06. Oktober in Bettemburg, 8 Termine

In Zusammenarbeit mit Hëllef doheem laden wir sowohl Eltern mit ihren Kleinkindern als auch Senioren aus dem Foyer de jour „Rousegärtchen“ in Bettemburg zu diesem Kurs ein, um zusammen eine kleine musikalische Weltreise durch die Jahreszeiten zu unternehmen.

Musik ist eine gemeinsame Sprache aller Völker und aller Generationen. Vom Baby, das schon im Mutterleib die Melodie der Stimme seiner Mutter erfährt, übers Kleinkind, welches anfängt sich zur Musik zu bewegen und selbst versucht Töne zu erzeugen, ... : Musik begleitet uns ein Leben lang.

Gratis für die Einwohner der Gemeinde Bettemburg.

Weitere Informationen und Anmeldung:

www.liewensufank.lu



Agenda

Konferenz von Jan-Uwe Rogge:

"Warum Raben die besseren Eltern sind"

"oder wie wir wieder lernen können loszulassen"

16. Oktober 2017 ab 19:00, Forum Geesseknäppchen, Luxemburg-Merl

"Savoir « lâcher-prise » tout en restant un parent engagé dans l'éducation de ses enfants" (Traduction orale directe en français assurée). Inscription requise.

Am Kader vun der 15 Joer Feier vun der Eltereschoul Janusz Korczak gëtt eng öffentlech Konferenz zu deem Thema ofgehal.

Was machen Raben richtig und was machen Menschen falsch? Natürlich lassen sich Menschen nicht mit Raben vergleichen, doch eine ganz spezifische Verhaltensweise der Raben ist durchaus empfehlenswert: Raben lassen ihre Jungen früh los, geben ihnen Raum für Eigenständigkeit und Wachstum. Und wir Menschen? Wir neigen oft in bester Absicht dazu, Kindern selbst bei der kleinsten Stufe die Hand zu reichen – und nehmen ihnen damit die Chance, in kleinen Schritten selbständig zu wachsen.

Schreibt lech w.e.g. an op/Inscrivez-vous sur: eltereschoul@kannerschlass.lu

La Leche Liga Luxembourg

Meetings // Stillgruppen // groupes d'allaitement

Holzem-Mamer (F/PT), Junglinster (L/D/F), Schuttrange (L/D/ENG), Rodange (F), Bill (commune Boevange/Attert L/D/F), Wiltz (L/D/F)

Alle Informationen und Termine // Toutes les informations et dates: www.lalecheleague.lu



Facebook: La Leche League Luxembourg

Schnupperdaag an der Salzgrött

Den 11.11.2017 vu 14-16:00 op dem Roost

SALT HOUSE Roost lech op en salzegen Schnupperdaag an hirer Salzgrött an. Kommt an erlieft déi positiv Wierkungen vun dem Himalayasalz.

Schon an dem alen Egypten hun se dat Element Salz fir Heelzwecker erkannt an benotzt. Salz bréngt Erlichterung bei Bronchite, Grippe, Schnapp... wie och bei Hautprobleemer.

Loost lech iwwerraschen – dir wäert staunen.

Et heescht net fir näischt:

„SALZ IST UNTER ALLEN EDELSTEINEN DIE UNS DIE ERDE SCHENKT DER KOSTBARSTE“

Justus Freiherr von Liebig (1803-1873) dt Chemiker.

Wou: SALT HOUSE, 10 route de Luxembourg, L-7759 ROOST - Infos: Tel.: 26 88 55 48

www.salthouse.lu



"CAKU - Spigelspiller, Szene Bunte Wähne"

Ohne Worte / Sans paroles - 22/10/2017 - 16h au CAPE

Est-ce moi ? Non, c'est quelqu'un que je ne connais pas ! Pourtant, il me semble familier... Ce sont mes mains, mes jambes, mes rires, mes yeux. Je saute, je tourne, et mon vis-à-vis fait exactement la même chose. C'est fou, je peux jouer avec moi-même ! Et il y en a d'autres encore... "Spiegelspiele" joue avec les premières expériences des enfants quand ils se regardent dans un miroir et se laissent entraîner dans des mondes fascinants... Cette production de la compagnie autrichienne "Szene Bunte Wähne" a reçu le Prix STELLA en 2014.

Für Kinder von Jahre / pour enfants de 2-6 ans.

Tarif normal 12 EUR / Tarif jeunes 6 EUR / Kulturpass 1.5 EUR

Tickets: www.cape.lu



Family Fun Day - Xmas Edition!

On Sunday the 26 of November

this event is a huge funding contributor to our #choice2haveadoulawareness campaign

Face painting, entertainment for babies, kids activities, tombola, bake sale, Santa Claus will also be there with eco-friendly presents for babies and kids

www.luxmamaclub.com/family-fun



Positive Birth Movement Luxembourg

Monthly 10am - 11:30am at Coffee Fellows (Gare)

Monthly coffee to share positive experiences about birth as part of the international Positive Birth Movement. For anybody interested in hearing or sharing positive birth experiences: E.g. parents/parents-to-be, maternity & parenting professionals etc.

Cost to attend is free (just settle your own tea/coffee bill).

Meet Up, Link Up, Shake Up Birth!

Free to attend: Next up 10 Oct., 7 Nov., 5 Dec.

www.luxmamaclub.com/positivebirthmovement



WALDORFSCHOU Freed um Léieren!



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



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

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



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

L'imprimerie tout en couleurs



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 llot-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