



Landesverband der Hebammen NRW e.V.

Still-Postille Januar 2010

Liebe Kolleginnen,

auch im Neuen Jahr gibt es wieder viel Wissenswertes rund ums Thema Stillen!
Auch diese wird auf unserer Homepage www.hebammen-nrw.de/aktuelles/Archiv
zu finden sein.

Viel Spaß beim Schmökern!

Es grüßt ganz herzlich

Alice Semmler

Hebamme

Beauftragte für Stillen und Ernährung des Hebammenlandesverbandes NRW e.V.

Beningsfeld 9A

51427 Bergisch Gladbach

Fon: 02204-201227

E-Mail: semmler@hebammen-nrw.de



Inhaltsverzeichnis:

- Link-Tipps
- NSK plant Stillmonitoring
- Weltstillwoche 2010
- Was Frühchen brauchen
- Neues aus dem VELB zum Stillen
- Still-Bilder
- Flyer der UGB (Unabhängige Gesundheitsberatung e.V.)
- Flyer der Nationalen Stillkommission „Checkliste für die Zeit nach der Geburt“



Link-Tipps

- <http://www.kindergesundheit-info.de/index.php?id=4340>
„ Wenn es anders kommt“ – für Eltern
Wenn ein Kind eine Behinderung hat oder chronisch krank ist, brauchen Eltern über therapeutische Leistungen hinaus Unterstützung im Alltag, die gut auffindbar ist.
- <http://www.bzga.de/?id=medien&sid=73&idx=1717>
„Willkommen - Das andere Wunschkind“
Erstinformationen für Ärztinnen und Ärzte - Hinweise für Gespräche mit Eltern, die ein behindertes oder chronisch krankes Kind bekommen haben.
- <http://www.bzga.de/?uid=6a4bf929cddc0305415a3f9fdd3ec4f4&id=medien&sid=193>
Informationsmaterial für Schwangere nach einem auffälligen Befund in der Pränataldiagnostik
- <http://www.babyfreundlich.org/51.html>
Infomaterial der WHO/Unicef -Initiative Babyfreundliches Krankenhaus zu den Themen „Handentleerung der Brust“, „Beikostempfehlung“ und „Schlafen im Elternbett“
- <http://www.babyfreundlich.org/227.html>
Master-und Diplomarbeiten in Zusammenhang mit Aspekten des babyfreundlichen Krankenhauses
- **Becherfüttern leichtgemacht:**
<http://www.youtube.com/watch?v=oK2XjxDuliQ>



NSK plant Stillmonitoring

Wie viele Mütter stillen ihre Kinder und wie lange?

Konzept der Nationalen Stillkommission am BfR für ein Monitoring über das Stillverhalten

In Deutschland gibt es nur wenige systematische Untersuchungen über das Stillen. Somit lässt sich nicht zuverlässig beurteilen, ob bislang durchgeführte Maßnahmen zur Stillförderung wirksam waren. Die Nationale Stillkommission am Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) hält deswegen ein nationales Monitoring über das Stillverhalten für dringend notwendig und hat ein Konzept dafür vorgelegt. Vor dessen Umsetzung bittet sie die Akteure im Gesundheitswesen um Anregungen und Unterstützung.

Die Förderung des Stillens und der Säuglingsernährung wird von Expertengremien weltweit unterstützt und ist als eine wichtige gesundheitspolitische Maßnahme anerkannt. Muttermilch liefert nicht nur die notwendigen Makro- und Mikronährstoffe, die Säuglinge zum Wachsen und Gedeihen brauchen, sondern schützt sie aufgrund ihrer besonderen Zusammensetzung auch vor akuten und chronischen Erkrankungen. Zudem hat das Stillen positive Wirkungen auf die emotionale Bindung zwischen Mutter und Kind.

Da es in Deutschland bislang nur wenige systematische Untersuchungen über das Stillverhalten gibt, ist der Erfolg bestehender Maßnahmen zur Stillförderung schwer zu beurteilen. Angesichts dessen hält die Nationale Stillkommission die Einrichtung eines nationalen Monitorings über das Stillverhalten für dringend notwendig. Ein dazu von der Kommission erarbeiteter Konzeptentwurf wurde erstmals Ende September 2009 vorgestellt. In dem multimodalen Konzept werden Strukturen der prä- und postnatalen Vorsorge, zum Beispiel geburtshilfliche Vorsorge, kinderärztliche Früherkennungsuntersuchungen und Schuleingangsuntersuchungen ebenso eingebunden, wie Erfahrungen aus epidemiologischen Studien und neue Ansätze für Interventionen bei Risikogruppen wie sozial Benachteiligten und Müttern mit Migrationshintergrund. Ein Stillmonitoring würde erstmals in Deutschland die systematische und kontinuierliche Erhebung von vergleichbaren Daten über das Stillen ermöglichen. Die Ergebnisse würden zeitliche und regionale Vergleiche gestatten und langfristig Trends im Stillverhalten und Einflussfaktoren darauf erkennen lassen, so dass durch das Monitoring zugleich eine wesentliche Basis für die zielgerichtete und problemorientierte Stillförderung geschaffen würde.

Das Monitoringkonzept ist auf der Internetseite des BfR (www.bfr.bund.de) unter dem Menüpunkt „Nationale Stillkommission/Grundsätzliches zum Stillen“ abrufbar. Die Kommission hält die Einbindung zahlreicher Akteure im Gesundheitswesen in die vorgeschlagenen strukturellen Maßnahmen für erforderlich und bittet daher um Feedback und Anregungen zur Umsetzung. Kontakt über Email: stillkommission@bfr.bund.de.



Weltstillwoche 2010 / Ende September/Anfang Oktober

Das Motto lautet:

Stillen - nur 10 Schritte! Der Babyfreundliche Weg

Breastfeeding - Just 10 Steps! The Baby-Friendly Way



Was Frühchen brauchen

Birgitta vom Lehn / Berliner Zeitung 2.12.09

Frühchen brauchen nackte Haut und rote Lippen

Der Aufbau der Mutter-Kind-Beziehung gestaltet sich bei den Winzlingen oft schwierig

Knapp 60000 Babys kamen in Deutschland im vergangenen Jahr zu früh zur Welt, jedes fünfte davon vor Ablauf der 32. Schwangerschaftswoche. Auf Intensivstationen kämpfen die Winzlinge ums Überleben. Dank moderner Apparatedizin gelingt es zwar immer häufiger, auch sehr junge Frühchen mit einem Geburtsgewicht unter 1500 Gramm durchzubringen - allerdings mit der Folge, dass immer mehr Kinder chronische Beeinträchtigungen davon tragen und die Entwicklung der Eltern-Kind-Bindung leidet.

Neben Krebs und Diabetes zählt daher vor allem die Frühgeburt zu den neuen Aufgaben der Sozialpädiatrie - einer Disziplin, die der Münchner Kinderarzt Professor Theodor Hellbrügge in den 60er Jahren an der dortigen Universität begründet hatte mit dem Ziel, körperlich und geistig behinderte Kinder optimal zu fördern.

Die Moderne hat den Kreissaal eingeholt: Mehrlingsschwangerschaften, Alkohol- und Tabakgenuss, Diabetes, Bluthochdruck oder ein sehr junges oder sehr hohes Alter der Mutter machen Experten für die seit einiger Zeit sehr

hohe Frühchenrate in den Industriestaaten verantwortlich. Folglich hängen die Winzlinge an Drähten und Schläuchen, atmen in den Intensivbetten Desinfektionsgerüche ein und entwickeln nicht selten zur Krankenschwester eine engere Beziehung als zur eigenen Mutter.

"Wir haben es hier mit zwei Hochrisikogruppen zu tun: den Kindern und ihren Eltern", erklärte Sabine Nantke, Ärztliche Leiterin des Sozialpädiatrischen Zentrums des Vivantes Klinikums in Berlin-Friedrichshain. 30 Prozent der Frühchen-Mütter entwickeln depressive Verstimmungen, auch die Väter seien oft "sehr betroffen".

Es sei daher wichtig, so Sabine Nantke, von Anfang an auch Psychologen und Psychiater im frühgeburtlichen Team zu haben, die sich speziell um die Eltern und deren Nöte kümmern. Denn eine gute Bindungs- und Beziehungsfähigkeit sei "das wichtigste Kriterium, glücklich zu sein im Leben". Auch für die Entwicklung kognitiver Fähigkeiten, "fürs optimale Lernen", sei die Beziehungsfähigkeit des Kindes notwendig.

Wie schwierig es aber gerade für die Eltern von Frühgeborenen ist, sich ihrem Kind feinfühlig zu nähern, führte Nantke anhand einer videogestützten Mikroanalyse vor: Viele Mütter, so war in den Einspielungen zu sehen, reagierten wenig feinfühlig. Manche scheuten geradezu den Kontakt mit dem Kind, wirkten distanziert und ängstlich.

Der Schock der Frühgeburt, die Sorge ums Überleben des intensiv behandelten Baby-Patienten sitzt tief und verhindert den intuitiven Umgang, erklärte Nantke. Frustrierend sei es zudem für die Eltern, wenn sie ihr Kind liebevoll streicheln und küssen wollen, die Babys sich aber nur zappelnd wegrehen und schreien. Auch seien die Bedürfnisse der Babys oft sehr verschieden: Manche Frühchen wollen permanent geschaukelt, andere nur stillgehalten werden.

"Für die Eltern ist es schwierig, Kontakt aufzubauen, denn die Kinder zeigen nur selten einen zufriedenen Wachzustand." Nantke empfiehlt reichlich Haut -"unter einer Stunde zählt nicht" -und intensiven Blickkontakt, den man am besten durch eine ausgeprägte Mimik mit geschminkten Lippen, Wangen und Augen unterstreicht: Die Babys könnten die Gesichtszüge dann besser fokussieren. Auch sollten Krankenschwestern die Babys möglichst nicht in Abwesenheit der Eltern wickeln und waschen, sondern gemeinsam mit ihnen, da sich so eine natürliche Möglichkeit der Beziehungsanbahnung biete. Damit Bindungs- und Beziehungsstörungen von Frühchen aber auch außerhalb der Klinik nicht aus den Augen verloren gehen, hat die Berliner Ärztin einen Dokumentationsbogen für das erste Lebensjahr entwickelt, den neben Kinderärzten auch Hebammen, Pädagogen und Therapeuten nutzen können. Er ist ab Mitte Dezember auf der Website **www.IntraActPlus.de** abrufbar.

"Es ist wichtig, dass nicht nur Kinderärzte, sondern auch Therapeuten und Hebammen auf mögliche Beziehungsstörungen achten, sie sehen die Kinder ja meist häufiger", betonte Nantke.

Dass professionelle Unterstützung bei der Bindungsentwicklung gerade für Frühchen-Eltern wichtig ist, beweist eine Studie, die Karl-Heinz-Brisch vorstellte. Der Leiter der Abteilung für Pädiatrische Psychosomatik und Psychotherapie an der Kinderklinik der LMU München untersuchte in einer Stichprobe 79 Frühchen, die mit einem Geburtsgewicht von maximal 1500 Gramm zur Welt gekommen waren und deren Eltern gleich nach der Geburt psychotherapeutische Unterstützung erhalten hatten. Trotz der "durch die Intensivpflege traumatisierten Kinder" und obwohl auch ein Drittel der Mütter Anzeichen einer Traumatisierung gezeigt hätte, seien im ersten

Lebensjahr 60 Prozent der Babys "sicher gebunden" gewesen und damit annähernd so viele wie bei Reifgeborenen. "Das ist eine ganz wichtige Botschaft für Eltern", unterstrich Brisch. Denn es zeige, dass Frühchen nicht zwangsläufig Beziehungsstörungen entwickeln.

Sechs Jahre später hätten allerdings 47,8 Prozent ein "vermeidendes" Bindungsverhalten gezeigt. Brisch führt das darauf zurück, dass einige Eltern in der Zwischenzeit "zwar sehr viel mit ihren Kindern geübt hatten, aber dafür nicht mehr so feinfühlig mit ihnen umgegangen waren". Der Bindungsforscher betrachtet das Ergebnis als Bestätigung dafür, dass viel Sprachtherapie und Krankengymnastik allein nicht ausreichen. "Wenn man Frühgeborene fördern will, gerade auch kognitiv, müssen sie sicher gebunden sein. Bindungssichere Kinder haben eine bessere körperliche und neurologische Entwicklung."



Neues aus dem VELB zum Stillen

Márta Guóth-Gumberger, IBCLC, hat zusammen mit Dr. Adriano Cattaneo von der Universität Triest einen Artikel in der Fachzeitschrift „Breastfeeding Review“ veröffentlicht, der sich mit den neuen WHO-Wachstums-Standards auseinandersetzt. Die beiden Autoren gehen der Frage nach, ob die neuen Kurven das Stillen eher unterstützen oder womöglich untergraben könnten und wie man sie korrekt einsetzt.

http://www.velb.org/deutsch/docs/WHO-Standards_Zusammenfassung_deutsch.pdf

Hier finden Sie eine deutsche Zusammenfassung,

http://www.velb.org/deutsch/docs/WHO-Standards_Cattaneo_Guoth-Gumberger_englisch.pdf

hier den englischen Originalartikel – beide Artikel dürfen wir mit freundlicher Genehmigung der Autoren und der Editoren von „Breastfeeding Review“ veröffentlichen.



Still-Bilder, die gratis verwendet werden dürfen

Diese Bilder sind für nicht kommerzielle Zwecke zur Stillförderung freigegeben:

<http://www.breastfeeding-art.com/html/frames/framesetall.htm>



Flyer der UGB (Unabhängige Gesundheitsberatung e.V.)

Kursteilnehmer und Klienten in der Ernährungsberatung sind meist dankbar für kurze, zusammengefasste Informationen, am besten zum Einpacken und Mitnehmen. Mit den leicht verständlichen Kompaktinfos des Verbandes für Unabhängige Gesundheitsberatung e. V. (UGB) zu acht ausgewählten Ernährungsthemen können Kursleiter und Berater einfach und schnell Antwort auf so manche Fragen geben. Die farbigen DIN-A5-Flyer haben je vier Seiten und bieten kurz und knapp einen Überblick zu Themen wie Abnehmen, Vollwert-Ernährung, Fasten, Diabetes oder Ernährung für Kinder. Zugleich liefern sie praktische Tipps wie Rezepte oder weiterführende Kontaktadressen. Auf der Rückseite können Kursleiter, Hebammen, Arztpraxen, Naturkost- oder Reformhäuser die Materialien mit einer Kontaktadresse (Stempelfeld) versehen. Eine Vorschau aller Kompaktinfos als PDF-Datei mit Bestellmöglichkeit gibt es unter www.ugb.de/kompaktinfos. Die Flyer sind zu je 100 Stück gebündelt und können für 8,70 € pro Bündel (zzgl. Versand) bestellt werden bei: UGB-Verlag, Sandusweg 3, D-35435 Wettenberg.

Themen:

- Gewichtige Kinder satt und in Form
- Vollwertig essen bei Diabetes
- So läuft's: Fit mit Vollwert-Ernährung
- Fasten Gewinn für Körper und Seele
- So schmeckt's allen Genuss mit Verantwortung
- Vollwertig abnehmen und genießen
- Vollwertig von Anfang an
- Wenn Nahrungsmittel unverträglich sind



Checkliste für die Zeit nach der Geburt

Aktualisierter Flyer der Nationalen Stillkommission am BfR ab sofort erhältlich

Mit der Entlassung aus der Klinik nach der Geburt eines Kindes sind Eltern häufig mit ihrem Baby auf sich allein gestellt. Eine Geburtsurkunde muss beim Standesamt beantragt werden, das Kind muss bei der Krankenkasse angemeldet werden, aber auch Fragen zum Stillen oder zur Gesundheit und Entwicklung des Kindes, an die vorher nicht gedacht wurde, können auftauchen. Für die Zeit nach der Geburt gibt die Nationale Stillkommission Müttern eine Checkliste an die Hand, die jetzt aktualisiert wurde und im neuen Format erscheint. Sie gibt Antworten auf die wichtigsten Fragen, gibt Tipps zur Unterstützung und hat Platz für wichtige Adressen und Telefonnummern.

Die neue Checkliste enthält Tipps zum Stillen und zur Pflege des Babys sowie Möglichkeiten zur medizinischen Beratung und Betreuung durch Hebammen. Daneben erfahren frisch gebackene Eltern, wann und wo sie Mutterschafts-

Kinder- und Elterngeld beantragen können. Die Checkliste erscheint im neuen Gewand: als handliches Faltblatt können Kliniken und Geburtshäuser sie allen Eltern nach der Geburt eines Kindes mit auf den Weg geben.

Das Faltblatt "Checkliste für die Zeit nach der Geburt" kann - wie die Informationsblätter zum Stillen für Schwangere und Stillende der Nationalen Stillkommission am BfR - von der Internetseite www.bfr.bund.de heruntergeladen oder in beliebiger Stückzahl kostenlos beim BfR angefordert werden: Geschäftsstelle der Nationalen Stillkommission, Bundesinstitut für Risikobewertung, Thielallee 88-92, 14195 Berlin, Email: stillkommission@bfr.bund.de, Fax: 030-8412 3715.

http://www.bfr.bund.de/cm/207/checkliste_fuer_die_zeit_nach_der_geburt.pdf