



STILL-POSTILLE

Liebe Kolleginnen,

Weihnachten und der Jahreswechsel naht- und hier kommt für die ruhigen Stunden die neue Still-Postille dazu.

Viele verschiedene Artikel/Meldungen/Erwähnenswertes wurden von mir gesammelt und editiert.

Ich hoffe, es ist wieder etwas Interessantes für Euch/Sie dabei!

Auf Rückmeldungen, Anmerkungen, Kritik, Wünsche freue ich mich!

In diesem Sinne wünsche ich Euch/Ihnen eine ruhige Vorweihnachtszeit, schöne und erholsame Weihnachtstage und für 2009 nur das Beste!

Es grüßt

Alice Semmler

Beauftragte für Stillen und Ernährung des
Hebammenlandesverbandes NRW

Beningsfeld 9A

51427 Bergisch Gladbach

Telefon: 02204-201 227

E-Mail: semmler@hebammen-nrw.de

Inhaltsverzeichnis:

- 🌀 Gedanken zum Jahreswechsel
- 🌀 Stillen- ein Merkblatt mit Humor
- 🌀 Ankündigung: neue Studie zur Zöliakie

- ⊙ Studienauswertung: Gestillte Kinder sind schlauer und schlanker
- ⊙ Früher anfangen-länger durchhalten
- ⊙ Besser kuscheln: neue Erkenntnisse zu Oxytocin und Vasopressin
- ⊙ Buch-Tipps
- ⊙ Link-Sammlung
- ⊙ Gesundheitsheft des RKI zum Thema
,,Gesundheitliche Folgen von Gewalt'' erschienen

GEDANKEN ZUM JAHRESWECHSEL

Immer wieder lesenswert und längst noch nicht erreicht:

,,Es ist Zeit für ein Wiegenlied

(...)

Um ihr Kind gebären zu können, braucht die Mutter Privacy. Sie muß sich unbeobachtet fühlen können. Das Neugeborene braucht die Haut der Mutter, den Geruch der Mutter, ihre Brust. Dies sind alles Bedürfnisse, die wir mit den anderen Säugetieren gemeinsam haben, die wir Menschen jedoch zu vernachlässigen, zu ignorieren oder sogar zu verleugnen gelernt haben.(...)

Machen Sie sich also über Humanisierung keine Sorgen. An dem Tag, an dem die menschliche Gesellschaft zu ihrer Rolle als Beschützerin von Mutter und Kind zurückkehrt statt sich in die Mutter-Kind-Beziehung einzumischen, wird Humanisierung ganz natürlich auf dem Fuß folgen. Die Mutter wird ihr Baby wieder in den eigenen Händen und Armen wiegen, und die Melodien und rhythmischen Klänge, die in ihrem Inneren entströmen, werden uns zurückfinden lassen zum typisch menschlichen Wiegenlied''

Aus: Michel Odent: Geburt und Stillen, Verlag C.H.Beck, 2.Auflage 2000

STILLEN-EIN MERKBLATT MIT HUMOR ;-)

Auch eine Art der kurzen und humorvollen Aufklärung von Still-situationen- ich finde, es ist ein guter Ansatz...

Erst anklicken:

<http://www.telamos.org/espanol/visto.asp?ct=5>

und hier die Übersetzung von Lisa Fehrenbach

,, (...)Ich übersetze:

Illustration: Dinge, vor denen Dich niemand warnt, wenn Du stillst. Veränderte Frauen. Maitena.

Die argentinische Illustratorin Maitena bebildert 9 Stillsituationen, in den ersten sieben geht es um Schwierigkeiten und Probleme, in den letzten beiden beschreibt sie, dass das Baby nicht nur Milch trinken will beim Stillen und dass "mamar", das spanische Wort für Stillen, die perfekte Synthese aus Mama und amar (lieben) ist. Die argentinische Illustratorin Maitena Burundarena, geboren 1962 in Buenos Aires, veröffentlicht ihre Cartoons über "Veränderte Frauen" in argentinischen Zeitschriften (Para ti, seit 1993) und Tageszeitungen (La Nacion, seit 1998), sowie in spanischen Zeitungen (El Pais). Eine Auswahl ihrer Zeichnungen findet sich in mehreren Bänden des Verlages Atlantida de Buenos Aires (ISBN 950-08-2112-5) und Lumen de Barcelona (ISBN 84-264-4610-8, 2001).

Die Bilder:

Von links oben nach rechts unten:

Das, was Dir vorher niemand sagt, wenn Du Dein Baby stillst.

- 1. Das es nicht so einfach ist, wie in den Filmen**
- 2. Manchmal lässt die Milch auf sich warten (Sprechblase: Wie? Kolostrum? Und meine Milch?)**
- 3. Und manchmal lässt das Baby sich mit dem Lernen Zeit**
- 4. Niemand sagt Dir, dass die Nippel wehtun und dass es bissige Babys gibt!**
- 5. Und dass Du ihm die andere Brust geben musst, BEVOR er einschläft! (Mist, schon wieder bin ich unsymmetrisch!)**
- 6. oder bevor DU einschläfst**
- 7. Dass die Genfer Konvention das Stillen verbieten müsste!**
- 8. Und dass Milch trinken nicht das einzige ist, was das Baby von der Brust will. (..wir machen seit 45 Minuten chupuchupu...)**

9. weil Stillen die perfekte Synthese von Mama und Liebe ist

Lisa Fehrenbach
BEAUFTRAGTE für STILLEN & ERNÄHRUNG des DEUTSCHEN
HEBAMMENVERBANDES e.V.''

EINE NEUE EU-STUDIE WILL DIE ENTSTEHUNG DER ZÖLIAKIE UNTERSUCHEN.

Die Voraussetzung für eine Zöliakie, wird von den Eltern an die Kinder vererbt. Doch nicht jeder, der diese genetische Anlage in sich trägt, wird tatsächlich an einer Zöliakie erkranken. Welche zusätzlichen Faktoren nötig sind, um die Weizenunverträglichkeit hervorzurufen ist bisher kaum bekannt. Dabei ist gerade dieses Wissen notwendig, um bei Personen mit entsprechender genetischer Anlage durch gezielte Prävention den Ausbruch der Zöliakie zu verhindern.

Die frühkindliche Ernährung scheint ein wichtiger Bestandteil in der Entwicklung vieler Erkrankungen zu sein. Stillen bewies in vielen Studien einen vorbeugenden Effekt. Dies gilt auch für den Ausbruch der Zöliakie. Bezüglich der Einführung der Beikost bei Säuglingen wird empfohlen, glutenhaltige Beikost nicht vor dem 6. Lebensmonat in den Speiseplan einzuführen. Die meisten Mütter haben zu diesem Zeitpunkt bereits abgestillt. Neue Studienergebnisse deuten jedoch darauf hin, dass die Einführung von Gluten in die Ernährung des Kindes mit genetischer Prädisposition für Zöliakie während der Stillphase erfolgen sollte. Günstig schein dabei ein Zeitfenster zwischen dem 4. und 6. Lebensmonat des Säuglings.

Die groß angelegte, europaweite Interventionsstudie "Prevent CD"

<<http://www.kindergesundheit.de/fileadmin/kindergesundheit/dokumente/preventCD-poster.pdf>> (Verhinderung der Zöliakie) will dieser Hypothese nun auf den Grund gehen. Dabei wird bei Neugeborenen, deren Eltern oder Geschwister bereits Zöliakie haben, ein Neugeborenen-Screening auf die Erbanlagen durchgeführt. Ist das Ergebnis positiv und damit ein Zöliakierisiko vorhanden, sollte der Säugling zunächst voll gestillt werden. Ab dem 5. Lebensmonat erhält das Kind dann per Zufallsprinzip entweder 1g Weizenmehl oder 1g Scheinstoff pro Tag in pulverisierter Form. Die Gabe erfolgt täglich über 8 Wochen und birgt keine Risiken. Nach dem 6. Monat kann dann Gluten in den Speiseplan des Kindes eingebaut werden. Um zu kontrollieren, ob sich eine Zöliakie entwickelt, werden regelmäßig Blutproben untersucht. Dies gibt möglicherweise auch Aufschluss darüber, welche Vorgänge des Immunsystems an der Entstehung der Zöliakie beteiligt sind. Auch die Muttermilch wird regelmäßig untersucht. Des Weiteren wird das Ernährungsverhalten des Kindes im ersten Lebensjahr anhand eines Fragebogens festgehalten. Insgesamt beträgt die Studiendauer 3 Jahre. In dieser Zeit stehen die Kinder unter regelmäßiger Beobachtung, wodurch eine beginnende Zöliakie schnell erkannt und eine rasche Behandlung ermöglicht wird.

Hier sehen Sie den Studienablauf im Überblick.

<<http://www.kindergesundheit.de/fileadmin/kindergesundheit/dokumente/verlaufgraphik-zoeliakiestudie.pdf>>

Eine Teilnahme an dieser Studie ist auch in Deutschland möglich! Das Studienzentrum befindet sich am Dr. von Hauner'schen Kinderspital in München. Sollten Sie ein Kind erwarten und Sie selbst, Ihr Partner oder eines Ihrer anderen Kinder bereits an Zöliakie erkrankt sein, melden Sie sich bitte unter folgender *Kontaktadresse:*

Dr. von Hauner'sches Kinderspital
Abteilung für Gastroenterologie und Hepatologie
Prof. Dr. med. Sibylle Koletzko
Ansprechpartner: Frau Ossiander, Frau Werkstetter
Lindwurmstr. 4, 80337 München
Telefon: 089/5160-7931, Fax: 089/5160-7898
EMail: zoeliakie@med.uni-muenchen.de
Homepage: www.preventcd.com <<http://www.preventcd.com/>>

GESTILLTE KINDER SIND SCHLAUER UND SCHLANKER

Positive Effekte des Stillens

Das Stillen mit Muttermilch stärkt nicht nur das Immunsystem, sondern fördert auch die geistigen Fähigkeiten von Kindern. Dies bestätigt eine aktuelle kanadische Studie. Konkret fanden die Wissenschaftler heraus, dass Kinder, die in den ersten drei Monaten ihres Lebens oder länger ausschließlich durch Stillen ernährt worden sind, bei IQ-Tests im Alter von sechs Jahren im Durchschnitt besser abschneiden als ihre nicht gestillten Altersgenossen.

Ein derartiger Zusammenhang war bereits seit längerer Zeit heiß diskutiert und vermutet worden. Nun scheint ein Zusammenhang zwischen Stillen und Intelligenz zu bestehen, auch wenn über die genaue Art und Weise, wie die beiden Faktoren Stillen und Intelligenz miteinander verknüpft sind, zur Zeit allerdings noch keine ausreichende Klarheit herrscht. Es könnte an der Zusammensetzung der Milch liegen, oder aber auch am physischen Kontakt zwischen der Mutter und dem Baby. Ebenso möglich ist es zudem, dass der Akt des Stillens selbst und das spezifische Verhalten der Mütter in diesem Zusammenhang ausschlaggebend ist. So wäre nicht die Milch verantwortlich für die gesteigerte Intelligenz, sondern die mit dem Stillen verbundene liebevolle Zuwendung.

Die Wissenschaftler haben für die aktuelle Untersuchung rund 14.000 Kinder getestet, die zwischen 1996 und 1997 in 31 weißrussischen Krankenhäusern geboren wurden. Die eine Hälfte der Mütter wurde dazu ermutigt, ihren Nachwuchs ausschließlich zu stillen, die andere Hälfte dagegen nicht. Als die Kinder dann das Alter von 6,5 Jahren erreicht hatten, wurde ihnen ein standardisierter IQ-Test vorgelegt. Dabei zeigte sich, dass die gestillten Kinder besser abschnitten. Auch die Lehrer bestätigten, dass die gestillten Kinder besser lesen und schreiben konnten.

FRÜHER ANFANGEN, LÄNGER DURCHHALTEN

Je früher Frauen nach der Entbindung mit dem Stillen Ihres Neugeborenen beginnen, desto länger bekommt das Kind ausschließlich Muttermilch. Das bestätigt eine Studie der Universität Wien, die jetzt aktuell vorgelegt wurde und auf einer Befragung von rund 400 repräsentativ ausgewählten Müttern basiert.

Da Stillen anerkanntermaßen gut für Mutter und Kind ist, empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation WHO, Säuglinge bis zum sechsten Monat ausschließlich mit Muttermilch zu füttern. Ob das gelingt, hängt von zahlreichen Faktoren ab. Die Wiener Forscher haben jetzt bereits bekannte Einflüsse auf den Stillserfolg näher untersucht und Ihre Ergebnisse in der Fachpresse veröffentlicht. Danach bestätigt sich, dass Frauen, die ihr Kind schon in den ersten zwölf Stunden nach der Geburt anlegen konnten, im Schnitt 42 Tage länger stillten und später mit der Zufütterung von Beikost begannen als Mütter, die erst nach mehr als zwölf Stunden dazu kamen.

Am längsten stillten diejenigen, die schon innerhalb der ersten Stunde nach der Entbindung begannen. Auch Hautkontakt zum Baby innerhalb der ersten Stunde und so genanntes "Rooming-in" erhöhten den Stillserfolg. Beim mittlerweile weit verbreiteten "Rooming-in" werden die Kinder nicht wie früher üblich getrennt von ihren Müttern untergebracht, sondern im selben Zimmer.

Insgesamt hatten die Wissenschaftler 400 Frauen aus Österreich befragt und kamen dabei auch zu dem Befund, dass Säuglinge, die direkt nach der Geburt im Krankenhaus routinemäßig zusätzliche Nahrung, wie etwa Glukose- oder Elektrolytlösung erhielten, wesentlich kürzer gestillt wurden.

Dabei ist eine Zufütterung bei gesunden Neugeborenen in der Regel nicht notwendig. Zwar nehmen die meisten gestillten Säuglinge in ihren ersten drei Lebenstagen ab. Das ist aber kein Grund, direkt nach der Geburt zuzufüttern. Denn sobald die Mutter genug Milch bildet, nehmen die Kinder während der ersten drei Lebensmonate im Allgemeinen mehr zu als mit der Flasche ernährte Säuglinge. Später sind gestillte Kinder tendenziell schlanker. Das berichtet die Nationale Stillkommission in ihren aktuellen Empfehlungen zur Gewichtsentwicklung gestillter Säuglinge.

Weiterführende Informationen:

Verantwortlich:

vitawo

Schützenstr. 39 b

58239 Schwerte

Fon: 02304-594014

Fax: 02304-594112

E-Mail: vitawo@tippund.info

URL: www.vitawo.de

BESSER KUSCHELN

SZ, 28.10.08

Als wichtigstes Hormon in der Beziehung zwischen Mutter und Neugeborenem gilt Oxytocin. Während der Geburt löst es Wehen aus, kurbelt dann die Milchproduktion an und verstärkt die emotionale Bindung zwischen Mutter und Baby. Doch jetzt bekommt das Kuschelhormon Konkurrenz. Biologen der Universität Regensburg haben in Experimenten mit Laborratten herausgefunden, dass das Hormon Vasopressin das Verhalten der Mutter gegenüber ihrem Nachwuchs sogar stärker beeinflussen kann als Oxytocin. Die Wissenschaftler behandelten Rattenmütter, die gerade Junge bekommen hatten mit einer Substanz, die das Hormon Vasopressin funktionsunfähig macht. Diese Tiere säugten ihren Nachwuchs seltener und verbrachten weniger Zeit mit Pflege und Kuscheln. In einem zweiten Versuch bekamen Rattenmütter zusätzlich Vasopressin. Sie kümmerten sich daraufhin besser um ihren Nachwuchs als unbehandelte Ratten und waren sogar fürsorglicher als Mütter, die zusätzlich Oxytocin bekommen hatten. Dazu der Link zur Uni Regensburg: <http://idw-online.de/pages/de/news286300>

FÜR DEN GESCHENKE-TISCH-ODER AUCH DANACH- BUCHTIPPS:

- Immer wieder lohnt sich ein Blick in den Online-Shop von www.stillen.de:
 1. Artikel-Nr. 1525, Stillen gesund & richtig, Gabi Eugster / Denise Both, Urban & Fischer Verlag 2008, 16,95 €
 2. Artikel-Nr. 1524, Die stillende Frau in der gynäkologischen Praxis, M.Abou-Dakn/ Z.Bauer, Commed Medical Publishing 2008, 13,90 €

- Wer an signierten Buechern der edition riedenburg-Kindersachbuchreihe "Ich weiss jetzt wie" zum Thema Schwangerschaft, natuerliche Geburt, Stillen & Tragen interessiert ist, kann sich gerne melden. Die Buecher kosten 15 Euro, Versand ist gratis, dazu gibt es ein kostenloses Poster und Folder!
 - 1) Mamas Bauch wird kugelrund (Schwangerschaft)
 - 2) Ein Baby in unserer Mitte (Geburt, Tragen, Stillen)
 - 3) Unsere kleine Nina (Babys 1. Jahr)
 - 4) Besonders wenn sie lacht (LKG-Spalte)
 - 5) Lilly ist ein Sternenkind (Kindstod)

Regina Masaracchia
Still- und Laktationsberaterin IBCLC
Vicolo Cartiera snc.
I-90030 Palazzo Adriano
Palermo ITALY
regina.masaracchia@alice.it
www.masaracchia.de/regina
www.stillenbeispalte.org
www.editionriedenburg.at

LINK-SAMMLUNG

- **Studie bestätigt: Gestillte Kinder leiden weniger unter allergischen Erkrankungen.**

Tolle Zahlen und Argumente für Stillen über den 6.Lebensmonat hinaus!

<http://www.kinderaerzte-im-netz.de/bvkj/aktuelles1/show.php3?id=2983&nodeid=26>

- **Eine neue Datenbank zum Thema Arzneimittel in der Schwangerschaft wurde freigeschaltet:**
www.arzneimittel-in-der-schwangerschaft.de

ANKÜNDIGUNG - JENSEITS DES STILLENS

Gesundheitsberichterstattungs (GBE)-Heft "Gesundheitliche Folgen von Gewalt" erschienen

Pressemitteilung des Robert Koch-Instituts

Gewalt ist eines der weltweit größten Gesundheitsrisiken für Frauen und Kinder. In Deutschland ist Studien zufolge mehr als jede dritte Frau im Laufe ihres Erwachsenenlebens mit sexuellen oder körperlichen Übergriffen unterschiedlichen Schweregrades konfrontiert worden. „Gesundheitliche Folgen von Gewalt unter besonderer Berücksichtigung von häuslicher Gewalt gegen Frauen“ ist Thema und Titel des neuen Heftes der Gesundheitsberichterstattung (GBE). Die Herausforderungen an das europäische Gesundheitssystem, die durch Gewalt verursacht werden, sind Thema einer Tagung am 30. und 31. Oktober 2008 in Bonn. Veranstalter sind die Bundesärztekammer und das Europäische Büro der Weltgesundheitsorganisation in Kooperation mit dem Bundesministerium für Gesundheit.

Das GBE-Heft gibt auf knapp 60 Seiten einen Überblick zu betroffenen Gruppen, gesundheitlichen Folgen, Folgekosten, Interventions- und Präventionsmöglichkeiten, Erreichtem, Forschungs- und Handlungsbedarf sowie Informationsquellen. Die Gewaltforschung unterscheidet psychische, körperliche und sexualisierte Gewalt. Bei Gewalt gegen Kinder und gegen pflegebedürftige Personen ist zudem der Begriff der Vernachlässigung relevant.

Das Gesundheitswesen hat eine Schlüsselposition als erste Anlaufstelle für Gewaltbetroffene: Ärzte, Pfleger oder Hebammen haben direkten Zugang zu allen

Bevölkerungsgruppen. Die Fachkräfte in der Gesundheitsversorgung unterliegen der Schweigepflicht und genießen ein hohes Maß an Vertrauen in der Bevölkerung. Studien zeigen allerdings, dass die Mehrzahl der praktizierenden Ärzte und Pflegekräfte sich nicht für ausreichend kompetent hält für die Diagnose von Gewaltfolgen und die Weiterleitung an spezialisierte regionale oder kommunale Beratungsstellen.

Warnzeichen für häusliche Gewalt sind zum Beispiel verschiedene Verletzungen in unterschiedlichen Heilungsstadien, Verzögerungen zwischen dem Zeitpunkt der Verletzung und dem Aufsuchen des Arztes oder auch ein Partner, der nicht von der Seite der Frau weichen will. Untersuchungen zeigen übereinstimmend, dass viele betroffene Frauen nicht von sich aus über erlittene Gewalt sprechen und den Wunsch haben, unmittelbar darauf angesprochen zu werden. Häusliche Gewalt kommt in allen sozialen Schichten vor. Zu den Hauptrisikofaktoren für die Entstehung von Gewalt oder für größere Gewaltbetroffenheit gehören frühere Gewalterfahrungen in Kindheit und Jugend.

Das (42.) GBE-Heft „Gesundheitliche Folgen von Gewalt“ kann schriftlich kostenlos bestellt werden (Robert Koch-Institut, GBE, General-Pape-Straße 62, 12101 Berlin, E-Mail: gbe@rki.de, Fax: 030-18754-3513) und ist auf den Internetseiten des Robert Koch-Instituts abrufbar: www.rki.de > Gesundheitsberichterstattung und Epidemiologie.

Erscheinungsdatum
30. Oktober 2008

