


Er beginnt im Mutterleib, wenn die Mutter unter Spannung ist – denn auch der Fötus bekommt die Auswirkungen zu spüren. Stress gehört zum Leben und war wohl immer auch Überlebensmechanismus. So gibt es Eustress und Distress, die guten und die krankmachenden Herausforderungen im Alltag und Beruf. Heute weiß man, dass gerade Frauen ihren Rhythmus brauchen. Sonst drohen Depression oder Burnout.

.....

kurz & bündig | 4

- 4 **Aktuell**
- 7 **Weiterbildung & Studium**
- 9 **Vereine & Verbände**
- 10 **Regionales**

Thema | 12

- STRESS**
- 12 **Burnout: Wege in einen nährenden Alltag**
Katrin Mikolitch über Symptome und Schutzmöglichkeiten bei Burnout
 - 17 **„Bin ich überhaupt irgendwer ohne diesen Beruf?“**
Ein anonymes Bericht einer Hebamme
 - 20 **Stress im Mutterleib: **
Wie wirkt er sich aus?
Marion Tegethoff und Lavinia Flückiger stellen die neuesten Erkenntnisse vor
 - 24 **Das Schutzzym wirkt – jedoch nur begrenzt**
Dr. Florian Rakers über die Wirkung von Stress auf das endokrine System
 - 29 **Von einer Generation an die nächste**
Dr. Karl Heinz Brisch über die Weitergabe psychosozialer Belastungen

44

Ein neuer Verlaufsbogen für die frühe Eröffnungsphase

Innerhalb einer Studie wurde eine neue Dokumentationshilfe entwickelt, getestet und weiterentwickelt. Hebammen sollen durch den „Verlaufsbogen“ die Betreuungsarbeit in der frühen Eröffnungsphase reflektieren und klinische Routinen hinterfragen.

50

Neue Empfehlungen zur Stilldauer Teil 1: Fragwürdige Deutung von Studien

„Säuglinge sollten gestillt werden, mindestens bis zum Beginn des fünften Monats ausschließlich“, lautete im Sommer 2010 die Empfehlung des Netzwerks Junge Familie, einer Initiative des Verbraucherschutzministeriums. Auch ein Beitrag im Britischen Ärzteblatt „Sechs Monate ausschließliches Stillen: Wie gut ist der wissenschaftliche Beweis?“ wurde vor einem Jahr medienwirksam aufgegriffen. Was steckt hinter den neuen „Empfehlungen“?

64

Breath of Life-Konferenz in London: Schlüsselfaktoren für das Leben

Schwangerschaft, Geburt und die frühe Zeit der Bindung standen im Zentrum einer Londoner Konferenz im Frühjahr vergangenen Jahres. Störungen in dieser Zeit und die Heilung von traumatischen Erlebnissen waren die Themen von internationalen ExpertInnen, die zum Nachdenken anregten.

32 Elternwerden – eine ganz normale Herausforderung?

Viresha Bloemeke über Spannungen in der Familienwerdung

36 Mehr Achtsamkeit

Dr. Martina Aßmann über Methoden zu einer höheren Wachsamkeit für die eigenen Bedürfnisse

Beruf & Praxis | 40

SCHWANGERSCHAFT

40 Aufklärung und Einwilligung: Entscheidungen bewusst machen

Katharina Jeschke zeigt die Ziele und Vorteile des neuen Aufklärungsbogens auf

GEBURT

44 Ein neuer Verlaufsbogen für die frühe Eröffnungsphase

Astrid Krahl, Ute Lange und Prof. Dr. Friederike zu Sayn-Wittgenstein über ein neues Dokument

STILLEN

50 Neue Empfehlungen zur Stilldauer Teil 1: Fragwürdige Deutung von Studien

Silvia Höfer diskutiert neue Empfehlungen zur früheren Einführung von Beikost

PORTRÄT

56 Ein vielseitiger Beruf, aber kein Vollerwerb

Karen Roske hat die Hebamme Frauke Lippens in Hamburg besucht

MEDIZIN

59 Neuer Bluttest auf Trisomie 21 – ohne Risiken?

Dr. Anne Rummer macht sich Gedanken zum neuen Down-Syndrom-Test

TAGUNGEN & KONGRESSE

63 Ein Kongress zum Mutmachen

Britta Zickfeldt stellt den DHZCongress vor

64 Breath of Life-Konferenz in London: Schlüsselfaktoren für das Leben

Barbara Trübner wünscht sich diese Tagung auch für Deutschland

Weltweit

67 Urteil gegen die Hausgeburtshelmebame Ivana Königsmarková: Inquisition in Tschechien?

Eva Labusová über das Schicksal der Präsidentin der tschechischen Hebammen-Union

KULTUR

70 Alfred Kubin, Zeichner der Jahrhundertwende: Albtraumhafte Geburtsbilder

Birgit Heimbach über Kubins düstere Bilder vom Mutterwerden

Service | 73

73 Tagungen und Kongresse

74 Fortbildungskalender

75 hebamedia

76 Elwin Staude Verlag

78 Kleinanzeigen

Verschiedenes | 85

85 Bücher

87 LeserInnenbriefe

88 Vorschau

88 Impressum