



Lustvoll und stressfrei

Das Gefühl, dass die Aufnahme von Nahrung lustvoll und genussreich ist, geht einem im Alltag mitunter verloren: Arbeit und Familienleben unter einen Hut zu bringen und gleichzeitig im Blick zu haben, wann der Wochenmarkt mit den regionalen Produkten seine Stände aufbaut, danach mit Spaß zu kochen, alle an den Familientisch zu rufen, um in gemütlicher Runde und Ruhe gemeinsam zu essen. Eine Illusion? Nein, eine Realität, die bisweilen neu mit Leben gefüllt werden muss. Dass Nahrungsaufnahme lustvoll sein kann, erleben Hebammen täglich bei ihrer Arbeit, wenn sie die Babys an der Brust ihrer Mutter beobachten und den genüsslich grunzenden, schmatzenden Geräuschen lauschen. Und auch Kindern, die mit der Flasche gefüttert werden, ist deutlich anzusehen, dass Essen etwas Schönes ist.

Wie kann es gelingen, dass dieser Genuss beim Übergang von der Milch zur halbfesten oder festen Nahrung nicht verloren geht? Welche Rolle spielen Hebammen dabei? Häufig sind sie die ersten Ansprechpartnerinnen, wenn Eltern sich Gedanken darüber machen, wann ihr Baby die erste Beikost erhalten soll und was sie ihm dann geben können.

Eltern auf dem aktuellen, wissenschaftlich begründeten Stand der Dinge zu informieren, sollte in der Beratung selbstverständlich sein. Darüber hinaus sind einerseits eine gute Struktur – wann informiere ich zu welchen Themen – als auch Kreativität gefragt: PowerPoint-Präsentationen im Kurs und auch beim Besuch zu Hause oder Breikochkurse mit und ohne Kochsession. Die Möglichkeiten, wie Eltern gesunde Ernährung nahe gebracht werden kann, sind zahlreich. Und sicherlich ist es sinnvoll, dieses wichtige – das weitere Leben der Familie prägende – Thema auf verschiedenen Ebenen zu transportieren. Letztlich ist es ein Gesundheitsthema, das bis ins spätere Leben entscheidend ist. Ein Thema, das so alt ist wie die Menschheit und doch immer wieder neue Erkenntnisse oder Trends bietet. So zum Beispiel die „Beikost nach Bedarf“ – eine vom Baby ausgehende Herangehensweise, die sicherlich nicht neu, aber zurzeit stark im Gespräch ist. Das „Lustvolle“ steht bei diesem Ansatz im Vordergrund: Das Baby wählt selbst am Familientisch aus, was es essen möchte. Fingerfood ist hier die Darreichungsform, die dem Bedürfnis des Kindes entgegenkommt zu greifen, zu fühlen, unterschiedliche Konsistenzen zu probieren. Ein für Beikost reifes Kind findet am Familientisch das, was es braucht, so der Ansatz des mit einem englischen Begriff bedachten „baby-led weaning“.

Dass „Lust“ kein unwichtiger Aspekt ist, wenn es um Ernährung geht, zeigt sich in frühen Essstörungen, die schon in den ersten Lebenswochen des Babys auftreten können, gehäuft aber zum Ende des ersten Lebensjahres. Oft handelt es sich zu dem Zeitpunkt um eine gestörte Kommunikation zwischen Mutter und Kind. Hebammen sind hier in einer Schlüsselrolle, beide über die Stillbeziehung hinaus kompetent zu begleiten, zu beraten und zu bestärken.

Britta Ziegler Elisabeth Niederhölter



14

Thema: Einführung von Beikost

Beikost ist ein großes Beratungsthema für Hebammen. Dafür ist es nie zu früh, zumal die Eltern konfrontiert sind mit einer Fülle von Empfehlungen. Starre Zeitpunkte für die Beikosteinführung gehören der Vergangenheit an – vielmehr sind die Reifezeichen des Kindes entscheidend. Klingt nach einer Befreiung von Beikostmythen und -märchen...

kurz & bündig

- 4 Aktuell
- 8 Regionales
- 10 Vereine & Verbände
- 12 Weiterbildung & Studium

Thema

- EINFÜHRUNG VON BEIKOST**
- 14 Beratungsthema Beikost: Die Frauen früh erreichen**
Anja Lohmeier über Möglichkeiten der Beratung in Beikostfragen
- 20 Beikostkurse: Nicht um den heißen Brei herum reden...**
Anja Constance Gaca berichtet aus ihrem eigenen Erfahrungsschatz
- 23 Allergieprävention: Karenz ist nicht mehr angezeigt**
Imke Reese zeigt den aktuellen Stand der Forschung auf
- 26 Beikost nach Bedarf: Mit dem Essen spielt man nicht. Oder doch?**
Lysann Redeker stellt die Methode des sogenannten „baby-led weaning“ vor
- 32 Die sechs Mythen der Beikosteinführung**
Herbert Renz-Polster kommentiert



53

„Jedes Kind ein Zahn“, muss nicht gelten

Eine Schwangerschaft bedeutet nicht zwangsläufig mehr Karies. Die Hormonumstellung in der Schwangerschaft führt jedoch nicht selten zu einer Mundschleimhautentzündung. Eine gute Mundhygiene, die Prophylaxe durch den Zahnarzt und eine zahnfreundliche Ernährung kann dem vorbeugen.



56

Geburt nach Kaiserschnitt: „Ich werde mich öffnen wie eine Blüte.“

Im Zustand nach Sectio besteht oft Sorge bezüglich einer Uterusruptur oder Angst vor Kontrollverlust bei der nächsten Geburt. Mütter auf ihre Ängste anzusprechen und diese ernst zu nehmen ist wichtig, damit sie die Chance haben, sich ihren Ängsten zu stellen.



67

Mütterliche Mikroflora: Zwiesprache der Bakterien

Während der Schwangerschaft verändert sich die Zusammensetzung der mütterlichen Darmflora. Es ist so, als bereite sich der Körper der Frau auf eine „Verimpfung“ oder „Transplantation“ spezifischer Bakterien vor, die sich von denen nicht-schwangerer Frauen sehr deutlich unterscheiden.

34 Interview mit Maria Flothkötter: „Gesund ins Leben“ – Netzwerke aufbauen

Ingrid Lohmann mit Fragen zur Initiative „Gesund ins Leben“

38 Frühkindliche Essstörungen, Teil 1: Prompte Entlastung

Marguerite Dunitz-Scheer ordnet Fütterstörungen und ihre Folgen ein

42 Schadstoffe in der Beikost: Alles im „grünen“ Bereich?

Brigitte Neumann zeigt auf, wie eine schadstoffarme Babykost gelingen kann

45 Kuhmilch im Säuglingsalter: Nur im Brei und maßvoll

Karl Zwiauer über den Stand der Wissenschaft in der „Kuhmilchfrage“

48 Tiefkühlkost für Babys?

Ingrid Lohmann hat ein Pionierunternehmen besucht

50 Interview mit Prof. Dr. Mathilde Kersting: Die Lebenswelt einbeziehen

Elisabeth Niederstucke im Gespräch

Schwangerschaft

53 „Jedes Kind ein Zahn“, muss nicht gelten

Amin Maher über Zahngesundheit

Geburt

56 Geburt nach Kaiserschnitt, Teil 2: „Ich werde mich öffnen wie eine Blüte.“

Ute Taschner gibt Hinweise, wie eine spontane Geburt gelingen kann

1. Lebensjahr

60 Prävention des Plötzlichen Kindstodes: Reicht die Rückenlage?

Birgit Heimbach stellt den neuesten Stand der SIDS-Forschung vor

Organisation & Qualität

64 Selbstorganisation, Teil 1: Der eigene QM-Ordner

Monika Selow gibt praktische Tipps zum eigenen QM-Handbuch

Medizin & Wissenschaft

67 Mütterliche Mikroflora: Zwiesprache der Bakterien

Helmut Jäger erklärt das filigrane menschliche Immunsystem

Weiterbildung & Kongresse

72 Midwifery Today Tagung: Hebammenkunst als Schlüssel

Katharina Hartmann berichtet von einer inspirierenden Tagung

Raum & Design

75 St. Marien-Hospital Bonn: Geburt eines Kreißsaals

Tatjana Parisi weist dem Wohlfühlaspekt eine große Bedeutung zu

Service

77 Tagungen und Kongresse

78 Fortbildungskalender

81 Kleinanzeigen

93 hebamedia

94 Elwin Staude Verlag

Verschiedenes

95 Bücher

96 Vorschau

96 Impressum