

Magazin zur Traditionellen Lehre der Hebammen- und Entbindungskunst



## Stillen

### Anlegen

Damit das Neugeborene an der Mutterbrust gut und richtig trinken lernt, ist das erste Anlegen bedeutsam.

### Schützen

Muttermilch kann den Säugling vor Krankheiten bewahren und auch die Gesundheit der Stillenden schützen.

### Gedeihen

Eine Gewichtskurve, gut geführt und kenntnisreich ausgewertet, visualisiert den Stillverlauf.



## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wieder erwartet sie ein prallvolles Heft mit einer unfassbaren Themenfülle, die sich rund um die Brust, Muttermilch und das Stillen dreht. Ich selbst, als kinderlose Frau, hatte die spannende Chance, mir nicht nur einen Kreisaal anzusehen, sondern auch eine Frühgeborenen-Intensiv-Station. Vor allem hat mich aber das Gespräch mit der engagierten Oberärztin Barbara Naust über den Aufbau einer Muttermilchbank im schleswig-holsteinischen Klinikum Itzehoe bewegt. Welche Hürden sie dabei überwinden musste, schilderte sie im Interview anschaulich. Die Still- und Laktationsberaterin Schwester Simone Vogelsberger vom Uniklini-



### Unser Titelbild

Nochmals Danke an die fantastische Berliner Künstlerin Henriette Rietz alias Herzette dafür, dass wir ihre Zeichnung einer stillenden Mutter als Cover verwenden durften. Mehr auf Seite 80.

kum Jena ist da schon weiter, denn die dortige Muttermilchbank existiert bereits seit 2011. Und durch gezielte Presse-Kampagnen konnten auch externe Frauen zu Muttermilchspenden bewegt werden.

Große Freude macht mir auch das Interview mit Henriette Rietz alias Herzette, deren Selbstbildnis unser Cover zierte. Die Zeichnung entstammt einem Kurzfilm der Grafikerin und Video-Künstlerin, die darin mal röhrend, mal tragisch-komisch ihre Zeit im Wochenbett schildert. Rietz war übrigens glücklich, dass sie die LUCINA auf diese Weise unterstützen konnte, weil sie die Arbeit von Hebammen unglaublich wichtig findet. Sie selbst hatte nach ihrer ersten Geburt große Probleme beim Stillen und wäre total verzweifelt, wenn ihre Hebamme ihr nicht mit großer Geduld und viel Unterstützung beigestanden hätte, bis es endlich funktionierte.

Der Aufmacher-Artikel unserer Herausgeberin Barbara Kosfeld unterstreicht ebenfalls die Aufgabe der Hebammen, junge Mütter beim Stillen anzuleiten und zu überprüfen, ob das Baby auch richtig saugt und die Brust ausreichend leert. Warum beides so wichtig ist und wie dadurch die Entwicklung des Kindes maßgeblich beeinflusst, aber auch die Mutter vor Krankheiten geschützt wird, erfährt man in diesem ausführlichen Beitrag.

Und wo wir schon einmal bei der Brust sind: Gisela Hitschke, Inhaberin eines Miederwaren- und Dessous-Fachgeschäfts im sächsischen Döbeln, erklärt, wie ein Büstenhalter richtig sitzen sollte und warum eine gute Beratung beim Kauf der richtigen Größe und Passform so immens wichtig ist. Denn ein schlechtsitzender BH kann zu Kopf- und Rückenschmerzen, Verspan-

nungen und unangenehmen Quetschungen führen. Tatsächlich kennen 80 Prozent aller Frauen ihre richtige BH-Größe nicht. Kommt mir irgendwie bekannt vor ...

Und noch etwas habe ich dazugelernt: Die Biologin Dr. rer. Nat. Annette Haß vom Projektmanagement der PRIMAL-Klinische-Studie erklärt, warum Muttermilch, Darm und Gehirn eng miteinander verknüpft sind. Die Lübeckerin stellt uns die faszinierenden Ergebnisse der Studie zur Darmbesiedelung vor. So erfahren wir, dass die Zusammensetzung der Darmflora – also des Mikrobioms – am Beginn des Lebens entscheidend für die Abwehrkraft der Neugeborenen ist und die Gabe von Probiotika an Frühgeborene dabei helfen kann, einer Dysbiose vorzubeugen.

Für einen weiteren aufschlussreichen Beitrag konnten wir darüber hinaus die Schweizer Physiotherapeutin Selina Güttinger gewinnen. Die COPCA®-Dozentin und Moderatorin des Qualitätszirkels von Physio Siss „Physiotherapie auf der Neonatologie“ bietet nicht nur einen weiten Überblick über diverse Bereiche und Konzepte in der Kinderphysiotherapie. Sie erklärt auch welche pädiatrische Frühintervention helfen kann, wenn Neugeborene orofaziale Dysfunktionen haben und es daher auch Probleme mit dem Such-Saug-Reflexes gibt.

Einen völlig anderen Aspekt des Stillens beleuchtet hingegen das Forschungsteam rund um die Australierin Julie Smith. Denn Smith unterschreicht die wirtschaftliche Beurteilung und den finanziellen Wert der Muttermilch und der Stilltätigkeit von Frauen anhand des so genannten „Mother's Milk Tools“. Grund: Julie Smith möchte damit erreichen, dass Politik und Wirtschaft endlich bessere Stillbedingungen

schaffen und Elternzeiten gewähren. Und wie sollte dies besser gelingen als mit Zahlen und finanzspezifischen Fakten?!

Auch Cat Bohannon ist tief in ihrem Herzen Feministin und als solche war es ihr wichtig, endlich einmal die weibliche Seite der Evolution zu schildern, die lange Zeit von den Forschenden ignoriert worden ist, weil sie sich rein auf den männlichen Körper fokussierten. Mit ihrem faszinierenden Buch „Eva. Das Wunder des weiblichen Körpers – und wie er seit 200 Millionen Jahren die Entwicklung des Lebens auf der Erde vorantreibt“ schildert Bohannon uns nun unglaubliche Fakten des feministischen Neulands. Aber in dieser LUCINA können Sie nicht nur meine kurze Rezension des 581-seitigen Wälzers (plus Anhang) lesen – der übrigens mit dem bezeichnenden Unterkapitel „Asteroiden und Arschlöcher“ endet und damit wunderbar die absolut amüsante Erzählweise der amerikanischen Sachbuch-Autorin abbildet. Wir von LUCINA freuen uns zudem, ein Exemplar des in den USA preisgekrönten Buches verlosen zu dürfen.

Außerdem halten wir es für zunehmend wichtig, das LUCINA Hebammenstudentinnen für ihre Forschung zur Verfügung steht – mehr dazu in dieser Ausgabe auf Seite 79.

Und nicht zuletzt können Sie, liebe Leserinnen und Leser, mehr darüber erfahren, welche Bedeutung eine Temperatur- und Gewichtskurve für die ersten Lebenstage eines Neugeborenen hat.

Viel Spaß beim Lesen wünscht





06



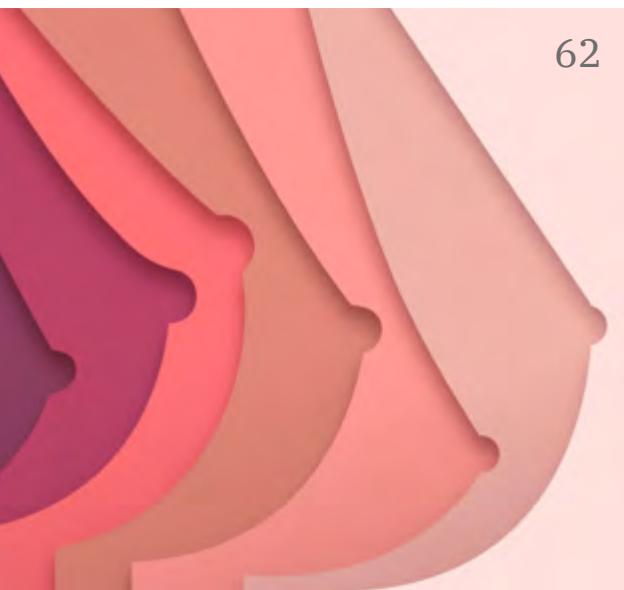
34



51



57



62



70

# Inhaltsverzeichnis

- |    |   |
|----|---|
| 6  | <b>Stillen</b><br>Warum kompetente Hilfe beim Stillen so wichtig ist  |
| 34 | <b>Bedeutung einer Temperatur- und Gewichtskurve für die ersten Lebenstage</b><br>Worauf es in den ersten Tagen des Neugeborenen ankommt                                      |
| 51 | <b>PRIMAL-Klinische-Studie: Können Probiotika Frühgeborene schützen?</b><br>Dr. rer. nat. Annette Haiß über die Interaktion zwischen Darm und Immunsystem                     |
| 57 | <b>Möglichkeiten pädiatrischer Frühintervention</b><br>Physiotherapeutin Selina Güttinger bietet einen Einblick in funktionelle Therapien                                     |
| 62 | <b>Der richtige BH ist kein Zufall</b><br>Gisela Hitschke zur richtigen Größe und Passform  |
| 65 | <b>Kolostrum schützt die kleinsten und kranken Frühchen mit wertvollen Abwehrzellen</b><br>2023 ging die Frauenmilchbank im Klinikum Itzehoe an den Start                     |
| 68 | <b>Jena sucht Spenderinnen von Muttermilch auch per Zeitung</b><br>Welche Labor-Checks vorher immens wichtig sind   |
| 70 | <b>Mit jährlich 21,3 Millionen Litern Muttermilch produzieren deutsche Frauen rund 1,8 Milliarden Euro</b><br>„Mother's Milk Tool“ berechnet was Muttermilch wert ist         |
| 74 | <b>Literaturtipp: Eva – Das Wunder des weiblichen Körpers</b><br>Rezension von Cat Bohannons Meisterwerk und Verlosung des Sachbuches   |
| 79 | <b>LUCINA-Aktion für Studentinnen</b><br>Wir unterstützen Ihre Forschung!   |
| 80 | <b>„Wie kam ich bloß auf die Idee, dass meine Elternzeit eine Art Sabbatical werden könnte...?“</b><br>Videokünstlerin Herzette mit dem bemerkenswerten Kurzfilm „Wochenbett“ |
| 2  | Editorial   |
| 84 | Quellenverzeichnis  |
| 86 | Autorenverzeichnis  |
| 87 | Impressum   |

#24