

Zeitschrift: Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch
Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband
Band: 107 (2009)
Heft: 4

Rubrik: Mosaik

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 13.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Fotos: Judith Fahner

Schwangerschaft und Wochenbett

Erschöpfungszuständen vorbeugen

Eine prospektive Längzeitstudie von Kathryn Lee und MaryEllen Zaffke von der Universität San Francisco hatte zum Ziel, Erschöpfungs- und Energiezustände bei Frauen vor, während und nach einer Schwangerschaft zu untersuchen und sie in Beziehung zu Faktoren wie Parität, Schlafstörungen, Funktion der Schilddrüse und Eisenmangel zu setzen.

24 Erstgebärende und 18 Mehrgebärende nahmen an der Erhebung teil. Diese wurde mittels Fragebogen und Laboranalysen von Blutproben durchgeführt. Der Fokus der Untersuchung lag auf sich verändernden Erschöpfungs- und Energiezuständen im Laufe einer normalen Schwangerschaft. Die Zeitpunkte der Analysen lagen vor der Konzeption, in jedem Schwangerschaftsdrittel und 1 bzw. 3 Monate nach der Geburt.

Resultate: Jüngerer Alter und tiefere Werte von Eisen, Ferritin und Hämoglobin erklärten grössere Erschöpfungszustände im ersten Trimenon. Weniger Schlaf im dritten Trimenon stand in Beziehung mit höherer Erschöpfung. Zwischen postpartalen Erschöpfungszuständen und wenig Schlaf sowie tiefen Ferritin- und Hämoglobinwerten bestand ein direkter Zusammenhang.

Bedeutung für die Beratung

Die Resultate dieser Studie liefern den Hebammen eine gründliche Beschreibung der Erschöpfungszustände, welche Frauen im Laufe einer Schwangerschaft und nach der Geburt durchlaufen. Nicht Berufstätigkeit, Kinderzahl und Aufgaben der Haushaltführung beeinflussen den Grad

von Erschöpfung und Müdigkeit dieser Frauen, sondern eine ausreichende Menge ungestörten Schlafs und die angemessene Versorgung mit Eisen, Folsäure und Ferritin. Deshalb sollten Gesundheitsfachleute diese Aspekte bereits vor einer Schwangerschaft ansprechen. Insbesondere Erstgebärende sollten auf die Erschöpfungsgefahr im ersten Monat nach der Geburt aufmerksam gemacht werden. Aber alle Frauen, egal ob nach der ersten oder einer späteren Schwangerschaft, müssen wissen, dass Müdigkeit und tiefe Energiereserven in der postpartalen Periode normal sind und bis zu drei Monaten und länger anhalten können.

In dieser Untersuchung stand das Alter der Frauen in umgekehrter Beziehung zum Alter. Deshalb sollten Hebammen insbesondere junge erstgebärende Frauen auf die Gefahr von Erschöpfungszuständen aufmerksam machen, um schwerwiegenden Folgen wie einer gestörten Beziehungsaufnahme zum Neugeborenen oder postpartalen Depressionen vorzubeugen.

Kathryn A. Lee, MaryEllen Zaffke, Longitudinal Changes in Fatigue and Energy During Pregnancy and the Postpartum Period. JOGNN March/April 1999: 183–191.

Stress während Schwangerschaft

Beeinflusst kindliche Schlafmuster

Der Zusammenhang zwischen Angst und Depression in der Schwangerschaft und einem ungünstigen Outcome des Neugeborenen wurde in der Forschungsliteratur vielfach aufgezeigt. Relativ neu ist die Erkenntnis, dass Stress in der Schwangerschaft die Schlafmuster des Säuglings negativ beeinflussen kann.

In einer prospektiven Längzeitstudie beantworteten über 14000 Frauen zu zwei Zeitpunkten ihrer Schwangerschaft (18. und 32. SSW) und zweimal nach der Geburt ihres Kindes (2 und 8 Monate postpartal) einen Fragebogen. Mit den Fragen wurden Stress- und Angstzustände der Mütter erhoben und gemessen. Bei den Säuglingen wurden die Schlafgewohnheiten im Alter von 6, 18 und 30 Monaten, d.h. die gesamte Schlafdauer pro Nacht, die Anzahl von Aufwachepisodes sowie weitere allgemeine Schlafprobleme, erfasst.

Die Resultate lassen vermuten, dass zwischen höheren Angst- und Depressionspegeln der Mütter während der Schwangerschaft und späteren Schlafproblemen der Säuglinge (im Alter von 18 und 30 Monaten) ein Zusam-

menhang besteht. Dies ist ein bedeutsamer Befund. Er reiht sich in die zunehmende Anzahl von Untersuchungen ein, die nahelegen, dass eine unbehandelte Depression oder depressive Verstimmung während der Schwangerschaft langfristige Auswirkungen auf die Entwicklung des Kindes hat. Es gilt als gesichert, dass unter Ängsten und Depressionen leidende Schwangere erhöhte Mengen von Stresshormonen wie Cortisol ausschütten. Sind die Kinder im Mutterleib solchen Stresshormonen ausgesetzt, so kann dies die spätere Entwicklung des Kindes negativ beeinflussen.

O'Connor TG et al. Prenatal mood disturbance predicts sleep problems in infancy and toddlerhood. Early Human Development 2007 July; 83(7): 451–458.

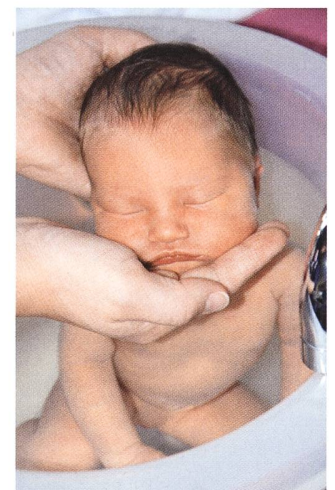
Verbessert den Schlaf Neugeborener

Lavendelbad

In einer randomisierten kontrollierten Studie mit 30 Mutter-Kind Paaren wurde der Effekt eines Bades mit Zusatz von wohlriechendem Lavendelöl auf die Babys und Mütter untersucht.

Die Mütter in der Lavendelbad-Gruppe waren entspannter; sie lächelten und berührten ihr Kind öfter als die Mütter in der Kontrollgruppe. Die Lavendelbad-Babys schauten ihre Mütter während des Badens öfter an, sie weinten nach dem Bad weniger und fielen in einen länger dauernden Tiefschlaf. Der gemessene Cortisolspiegel in dieser Mutter-Kind-Gruppe fiel signifikant ab, was den beobachteten Entspannungsgang bestätigte.

Die Resultate bestätigen frühere Studien, welche eine entspan-



nende und Schlaf fördernde Wirkung des Lavendelaromas nachgewiesen haben.

Field T et al. Lavender bath oil reduces stress and crying and enhances sleep in very young infants. MIDIRS Midwifery Digest 18: 40 2008; 571–573.

Natürlich gebären statt Oxytocin-Nasenspray

zur Verbesserung der Beziehungstauglich- und Bindungsfähigkeit der Menschen

Fragen einer Hebamme zum Artikel «Liebe ist nur Chemie, Macht der Hormone» von Larry J. Young, Professor für soziale Neurobiologie in Atlanta (NZZ am Sonntag, 8. Februar 2009). Beziehungstauglichkeit und Bindungsfähigkeit sind wichtige Ei-

genschaften für Führungspersonen, Kinder, Jugendliche, Frauen, Männer: für fast alle Menschen in fast allen Lebenslagen (ausser wahrscheinlich für Einsiedler auf dem Nordpol). Während einer natürlichen Geburt wird Oxytocin (Wehenhormon/

Bindungshormon) stundenlang von der gebärenden Frau ausgeschüttet, um den Geburtsvorgang zu steuern. Hormone (auch Stresshormone, die ein hohes Imprinting auslösen) sind im Blut und gelangen über die Nabelschnur zum Kind. Welche Wirkung oder Prä-

gung hat dieser Vorgang? Ich bin gespannt auf Studien, welche die Prägungen durch Hormone während der Geburt auf das Leben und das Zusammenleben der Menschen untersuchen.

*Antoinette Schefer
Hebamme, Aarau*

Bettina Salis

Psychische Störungen im Wochenbett

Möglichkeiten der Hebammenkunst

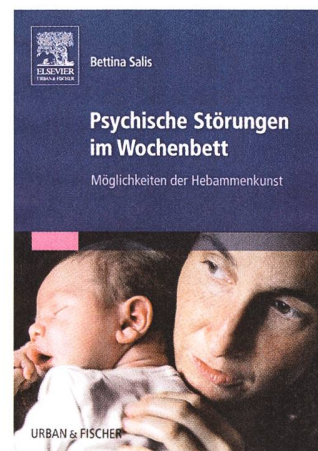
2007. 152 Seiten, 16 farb. Abb., 2 Tab., Fr. 39.–
Elsevier, Urban & Fischer, München

Die Autorin Bettina Salis ist Hebamme und seit 2006 Mitglied des wissenschaftlichen Beirats von «Schatten und Licht», einer Selbsthilfeorganisation für Frauen mit psychischen Störungen im Wochenbett.

Bettina Salis beschreibt im ersten Teil des Buches die verschiedenen Formen von psychischen Störungen nach der Geburt, sowie Ursachen und Krankheitssentstehung, Wege zur Diagnose, Therapien und Auswirkungen auf das Kind und den Partner. Der zweite Teil ist den Möglichkeiten der Hebammenkunst gewidmet. Ziel ist es, den

Hebammen durch Aufklärung rund um das Krankheitsbild und Tipps über Vorbeugung, Beratung, Begleitung und Gesprächsführung, Instrumente in die Hände zu geben, um betroffene Frauen und Familien unterstützen und begleiten zu können. Mit verschiedenen Erlebnisberichten von betroffenen Frauen und Hebammen wird die Notwendigkeit, sensibel zu werden und genauer hinzuschauen, noch deutlicher gemacht. Das Buch ist packend geschrieben und macht uns Hebammen Mut, sich diesen betreuungsintensiven Frauen und Familien anzunehmen. Während dem Lesen war es für mich immer wieder erstaunlich, wie breit Bettina Salis das Thema behandelt hat, ohne dabei

an Tiefgang zu verlieren. Die gesetzlichen Grundlagen punkto Kostenübernahme von Haushaltshilfen, Klinikaufenthalten und anderem sind für Deutschland erläutert und können somit von uns nicht einfach übernommen werden. Es ist jedoch ohnehin ratsam, sich Information über die gängigen Gesetze, sowie Namen von lokalen Ärzten, Therapeuten, Kliniken usw. anzuschaffen, die sich mit diesen Krankheitsbildern auskennen. Ich empfehle dieses Buch nicht nur Hebammen, die mit Wöchnerinnen arbeiten, da diese Krankheiten oft nicht erst im Wochenbett beginnen, sondern traumatische Erlebnisse während der Schwangerschaft oder Geburt zur Auslösung beitra-



gen können. Das Wissen darum hilft uns in jedem Bereich der Mutterschaft sensibel zu sein, um einige Frauen davor zu bewahren oder andere durch die Krankheit zu begleiten.

*Michèle Rindlisbacher
Hebamme*

Hanne Marquardt

Praktisches Lehrbuch der Reflexzonentherapie am Fuss

6. überarbeitete und erweiterte Auflage

2005. 203 Seiten,
81 farb. Abb., Fr. 73.–
Hippokrates Verlag, Stuttgart

Auf 203 Seiten bespricht die bekannte Therapeutin und Lehrerin für die Reflexzonentherapie die Anwendung dieser holistischen Methode. Beginnend mit anatomisch-physiologischen Grundlagen leitet sie über zu einzelnen Griffen und Techniken, zeigt auf, welche Körpergebiete am Fuss welchen Körperregionen zugeordnet sind und wie

die Behandlung aufgebaut wird. In verschiedenen Kapiteln werden verschiedene Krankheitsbilder oder Beschwerden systematisch besprochen. Neu in dieser Auflage geht die Autorin darauf ein, wie bei unerwarteten emotionalen Reaktionen vorgegangen werden soll. Das Buch ist in bekannter Lehrbuchmanier verfasst: sehr übersichtlich gegliedert, mit wunderschönen Zeichnungen und Photos sowie hellgrünen Hervorhebungen macht es richtig

Lust, sich mit der Methode eingehender zu befassen. Wie im Vorwort beschrieben, ist das Buch neben Lehrbuch auch Leitfaden für AnfängerInnen und Nachschlagewerk für Fortgeschrittenen. In diesem umfassend und liebevoll geschriebenen Lehrgang über die Reflexzonentherapie am Fuss kommt die langjährige Erfahrung der Autorin voll zum Tragen.

*Margrit Heller
Pflegefachfrau und Hebamme*

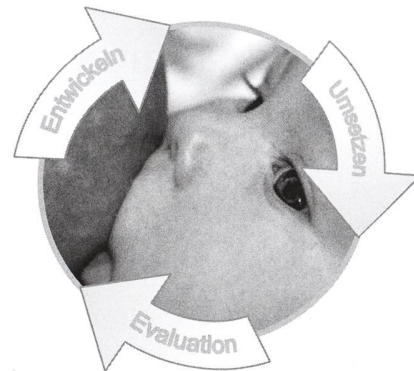


Kongress: Qualität in der Stillberatung

11./12. September 2009, Hotel Arte in Olten

- Sensorische Prägung, Essverhalten des Kindes im Erwachsenenalter
- Stillen und das spätere Gewichtsverhalten
- Zusammensetzung der Muttermilch
- Beratungskompetenzen in der Stillberatung
- BSS Qualitätssiegel
- Schmerzen beim Stillen
- 10 Schritte für nicht gestillte Kinder
- Das kranke Stillkind

und viele andere Themen.



Vorträge, Workshops, Austausch, Diskussionen, lernen, vertiefen und geniessen!

Teilnahmegebühren: inkl. Pausen und Mittagessen
von CHF 395.00 (BSS Mitglieder*) bis CHF 480.00 (Nicht Mitglieder, späte Anmeldung).
*Als Mitglieder gelten Personen, die im BSS, SHV, SVM, LLL sowie in dem VELB angeschlossenen Landesverbänden Mitglieder sind.

Kongresssprachen: Die Vorträge werden in FR und DE übersetzt. Workshops werden in der Originalsprache angeboten.

Anmeldung: vom 1. April 09 bis zum 20. August 09 bei: BSS Geschäftsstelle, Postfach 139, Brünigstr. 12, CH-6055 Alpnach Dorf, Tel. +41 (0)41 671 01 73, Fax +41 (0)41 671 01 71
office@stillen.ch oder www.stillen.ch



BSS Berufsverband Schweizerischer Stillberaterinnen IBCLC
ASCL Association suisse des consultants en lactation IBCLC
ASCA Associazione svizzera consulenti per l'allattamento IBCLC
ASCMT Associazioni svizra da cussegliadras per mammas che tezzan IBCLC

Im Rahmen der BSS Fortbildungen 2009
IBLCE Reg. Nr. 30905CH

medela

Freestyle™

**Kleinste elektrische
Doppel-Brustpumpe**

**Haute performance
pour le plus petit
tire-lait**



Bisphenol-A frei
Sans bisphénol-A

- Natürliches 2-Phasen Pumpprogramm
- Mehr Mobilität durch handfreies Abpumpen
- Digitales Display
- 2-Phase Expression®: au plus près de la nature
- Pour plus de mobilité
- Ecran digital

Erhältlich ist die Freestyle™ in Apotheken, Drogerien und Babyshops.

Freestyle™ est disponible en pharmacies, drogueries et Babyshops.

www.medela.ch

Gratismuster / envoi d'un échantillon gratuit:

☐ Je 1 Medela Hydrogel Pad / Compresse Hydrogel + Contact™ Brusthütchen M / Bouts de sein Contact™ M

Name / nom: _____ Vorname / prénom: _____

Adresse / adresse: _____ Ort / lieu: _____

Bitte einsenden bis / Merci de répondre jusqu'au 31.12.09: Medela AG, «Markt Schweiz/Marché Suisse», Lättichstrasse 4b, 6341 Baar