Zeitschrift: Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch

Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband

Band: 115 (2017)

Heft: 10

Rubrik: Aktuell

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: 12.07.2025

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

«Vorgeburtliche Tests – Sie entscheiden!»

insieme, die Dachorganisation der Elternvereine für Menschen mit einer geistigen Behinderung, fördert die informierte Entscheidung werdender Eltern. Mit der Broschüre «Vorgeburtliche Tests – Sie entscheiden!» und der Internetseite www.vorgeburtliche-tests.ch erleichtert insieme werdenden Eltern den Zugang zu Informationen über die vorgeburtliche Diagnostik. Beide Tools enthalten Kurzinformationen über die verfügbaren Tests und die möglichen Konsequenzen sowie über die Rechte, die werdenden Eltern zustehen. Ausserdem sind Fragenkarten beigelegt, die zum Gespräch beim Arzt oder bei der Gynäkologin mitgenommen werden, sodass alle für eine umfassende Entscheidung wichtigen Fragen geklärt werden können. Darüber hinaus erhalten sie Hinweise auf externe, auch psychosoziale Beratungsstellen und auf Elternorganisationen.

Weitere Informationen unter
www.vorgeburtliche-tests.ch

Stillen beschützt die Frauen vor Brustkrebs

Von den 18 Studien, die das American Institute for Cancer Research (AICR) analysiert hat, zeigten 13, dass das Risiko für Brustkrebs um zwei Prozent sank für jede Periode von fünf Monaten, in der die Frauen stillten. Der Bericht hält auch fest, dass gestillte Babys weniger gefährdet sind, zu viel zuzunehmen, was das spätere Risiko, an Krebs zu erkranken, reduzieren könnte. Bei den Erwachsenen erhöhen laut AICR Übergewicht oder Fettleibigkeit das Risiko für elf Krebsarten.

Das Stillen beschützt auf verschiedene Arten: Es kann den Beginn der Menstruation verzögern, was den Zeitraum reduziert, in dem Frauen Hormonen wie Östrogenen ausgesetzt sind, die mit dem Brustkrebsrisiko zusammenhängen. Ausserdem könnte der Verlust von Brustgewebe nach dem Stillen helfen, Zellen mit beschädigter DNA zu entfernen. Der Bericht ergänzt, dass die Erhaltung eines gesunden Gewichts, das Vermeiden von Alkohol und die aktive physische Betätigung auch dazu beitragen, das Brustkrebsrisiko zu senken. Das Stillen führt den Babys nicht nur wichtige Nährstoffe zu, sondern stärkt ihr Immunsystem und beugt Krankheiten vor. Die AICR empfiehlt Müttern, ihr Baby sechs Monate lang ausschliesslich zu stillen und es danach mit anderen Flüssigkeiten und Nahrungsmitteln zu füttern. Andere Organisationen wie die Weltgesundheitsorganisation geben ähnliche Ratschläge.

Quelle: Robert Preidt, Health on the Net, **www.hon.ch**
Weitere Informationen unter
www.aicr.org/continuous-update-project/breast-cancer.html

Eine Vaginalgeburt zu imitieren birgt Risiken

Gynäkologen verzeichnen bei Kaiserschnitten einen Trend zum «vaginal seeding». Dabei wird das Baby kurz nach der Geburt mit Vaginalsekret der Mutter eingerieben. Dies soll das Immunsystem des Kindes stärken. Doch laut einem Bericht von Gynäkologen und Geburtshelfern aus Dänemark und England schadet «vaginal seeding» möglicherweise mehr als es nützt («BJOG», online). So drohe die Gefahr einer Infektion, etwa durch E. coli, Streptokokken und sexuell übertragbare Krankheiten. Denn ein Abstrich enthält nicht zwingend dieselben Bakterien wie bei einer Vaginalgeburt, bei der sie durch Fruchtwasser und Blut verdünnt werden.

Quelle: «NZZ am Sonntag» vom 27. August 2017

Nationales Programm HIV und andere sexuell übertragbare Infektionen verlängert

Der Kampf gegen HIV und andere sexuell übertragbare Krankheiten wie Syphilis, Gonorrhoe oder Chlamydien wird weitergeführt. Der Bundesrat hat an seiner Sitzung Anfang September beschlossen, das Nationale Programm HIV und andere sexuell übertragbare Infektionen (NPHS) um vier Jahre von 2018 bis 2021 zu verlängern. Dieses zielt darauf ab, die Zahl der neuen Fälle dieser Krankheiten und die negativen Folgen für die infizierten Personen zu verringern. Das NPHS umfasst drei Interventionsachsen. Die erste richtet sich an alle in der Schweiz lebenden Menschen; Hauptmassnahme ist hier die Love-Life-Kampagne. Sie ist ein wichtiger Beitrag zur Prävention und hat dazu beigetragen, dass sich die HIV-Epidemie nicht in der Bevölkerung ausgebreitet hat.

Die zweite Interventionsachse richtet sich an Personen, die ein erhöhtes Risiko haben, sich mit HIV oder einer anderen sexuell übertragbaren Krankheit anzustecken. Dabei handelt es sich um Männer, die Sex mit Männern haben, Migrantinnen und Migranten aus Ländern mit generalisierter HIV-Epidemie, Sexarbeiterinnen und Sexarbeiter, Strafgefangene sowie Personen, die intravenös Drogen konsumieren.

Die dritte Interventionsachse hat zum Ziel, dass HIV-infizierte Personen möglichst rasch diagnostiziert und behandelt werden. Dies erlaubt einerseits eine Verbesserung ihres Gesundheitszustands und verhindert andererseits eine weitere Verbreitung der Krankheit, da die infizierten Personen dank der Behandlung niemanden mehr anstecken können.

Quelle: Medienmitteilung des Bundesamtes für Gesundheit vom 6. September 2017

Fachtagung «The academic midwife – practice and science»

16. Februar 2018 | Mainz (D)

Die 4. Internationale Fachtagung «The academic midwife – practice and science» (Akademisiertes Hebammenwesen – Praxis und Wissenschaft) der Deutschen Gesellschaft für Hebammenwissenschaft e. V. dient dem fachlichen Austausch und der Vernetzung von Hebammen und anderen Professionen im deutschsprachigen und europäischen Raum, die sowohl in der Forschung, der Lehre oder (ausser-)klinischen Praxis tätig sind und an der Hebammenwissenschaft Interesse haben. Diese präsentierten, reflektierten und diskutierten Forschungsergebnisse, wissenschaftlich-methodische Herausforderungen und Perspektiven der Hebammenwissenschaft sowie relevanter angrenzender Wissenschaften. Hauptreferentin ist Professorin Cecily Begley: Sie wird von ihren Erfahrungen in der Entwicklung von primärqualifizierenden Bachelorstudiengängen in Irland berichten. Sie hat den Lehrstuhl in Nursing and Midwifery am Trinity College in Dublin (Irland) inne sowie zahlreiche Mandate in nationalen Gremien und zur Entwicklung von Standards. Alle Vorträge werden simultan ins Deutsche und ins Englische übersetzt. Die Fachtagung findet an der Katholischen Hochschule Mainz statt.

Weitere Informationen unter
www.dghwi.de › 4. Internationale Fachtagung

Bücher rund um das Thema Ernährung

Die folgenden drei Bücher enthalten Rezepte für Schwangerschaft und Stillzeit sowie für Babybrei und geben Tipps bei Schwangerschaftsbeschwerden.

Richtig ernähren in Schwangerschaft und Stillzeit

Die richtige Ernährung spielt eine wesentliche Rolle im Leben der Schwangeren, der stillenden Mutter und des Babys. Ingrid Gerhard, Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, und Barbara Rias-Bucher, Gesundheits- und Ernährungsexpertin, verraten, wie man im Einklang mit dem Biorhythmus isst, die tägliche Zufuhr von Bioaktivstoffen aus heimischen, leicht erhältlichen Zutaten sichert und für Harmonie im Säure-Basen-Haushalt sorgen kann. Abwechslungsreiche Rezepte für die Schwangerschaft und Stillzeit mit ausgewogenen und gut verträglichen Zutaten gewährleisten die optimale Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen. Und bei Übelkeit, Verstopfung und anderen Beschwerden geben die beiden Autorinnen hilfreiche Tipps. Im Teil Babykost sind viele unkomplizierte Rezepte für Babys täglichen Brei zu finden. Oft können Mutter und Kind sogar gemeinsam geniessen: Gemüsebrei pur fürs Baby und als feine Zutat in Mamas Hauptgericht.

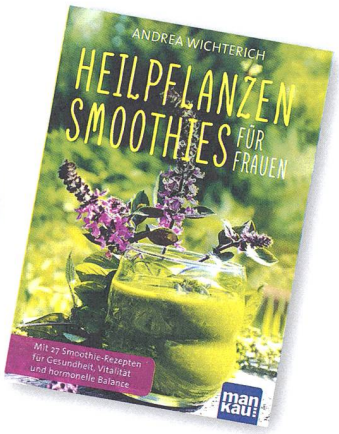
Bezug: Gerhard, I. und Rias-Bucher, B. (2016). Richtig ernähren in Schwangerschaft und Stillzeit. 174 S., CHF 10.90, Mankau Verlag, ISBN 978-3-86374-308-6.

Mein Baby isst mit. Die besten Rezepte für die Schwangerschaft

«Essen Sie doppelt so gut statt doppelt so viel», lautet die Devise. Doppelt so gut essen, das heisst auch so bunt und abwechslungsreich wie möglich. Was nach viel Aufwand klingt, kann ganz einfach sein. Für «Mein Baby isst mit» haben die Ernährungsberaterin Ariane Hitthaller, die Ernährungswissenschaftlerin Lisa Peterlik und die Medizinjournalistin Petra Ruso die besten Gerichte für Mutter und Kind während der Schwangerschaft ausgewählt. Vom Frühstück über Hauptgerichte mit oder ohne Fleisch, süsse Happen und Getränke bis hin zu Energiekicks für zwischendurch finden sich viele abwechslungsreiche Rezepte mit Nährstoffinfos und Zubereitungstipps. Dazu gibt es Tipps bei Schwangerschaftsbeschwerden sowie die wichtigsten Hintergrundinfos zu Do's und Don'ts der Ernährung. Schliesslich sei eine Schwangerschaft der beste Zeitpunkt, um sich auf das Thema Ernährung neu einzulassen, betonen die Autorinnen, denn der Körper brauche in dieser Zeit von einigen Nährstoffen mehr.

Bezug: Hitthaller, A. et al. (2016). Mein Baby isst mit. Die besten Rezepte für die Schwangerschaft. 120 S., CHF 27.90, maudrich, ISBN 978-3-99002-035-7

Heilpflanzen-Smoothies für Frauen

Der Genuss grüner Smoothies, ganz besonders wenn diese aus Wildpflanzen hergestellt werden, ist für die Heilpraktikerin und Autorin Andrea Wichterich weniger eine Modeerscheinung als ein Ausdruck eines neuen Gesundheitsbewusstseins. Daher betont sie die besondere Verbindung zwischen der Pflanzenkunde und der weiblichen Weisheit, welche die natürlichen Verbündeten immer schon für sich zu nutzen wusste. Heilpflanzen-Smoothies helfen nicht nur, gesund zu bleiben, sondern sie lassen sich auch gezielt einsetzen, wenn das Gleichgewicht bereits gestört ist und es zu manifesten Erkrankungen kommt. Die heilende Kraft zeige sich besonders offenkundig in den Pflanzen, deren grüner Farbstoff, das Chlorophyll, tatsächlich als «Stoff gewordenes Sonnenlicht» bezeichnet werden kann. Es regt die Blutbildung an und befördert Sauerstoff in die Zellen. Auf diese Weise reguliert es auch den Säure-Basen-Haushalt, reinigt das Blut und spült Ablagerungen und Gifte aus den Blutgefässen und aus dem gesamten Körper hinaus.

Bezug: Wichterich, A. (2016). Heilpflanzen-Smoothies für Frauen. Mit 27 Smoothie-Rezepten für Gesundheit, Vitalität und hormonelle Balance. 159 S., CHF 10.90, Mankau Verlag, ISBN 978-3-86374-326-0.