

Hirslanden Baby-Weekend: Viel Wissen und Geduld im Gepäck

Schwangerschaft, Geburt und erste Zeit mit dem Baby – unzählige sind die Fragen, teilweise gross ist die Ungewissheit, insbesondere, wenn man zum ersten Mal schwanger ist. Eigentlich sollte ich also viele Fragen haben, denke ich, als wir am Freitagabend im Zug Richtung Solothurn sitzen. Aber konkret formulieren kann ich keine einzige und so lasse ich es auf mich zukommen und freue mich auf die kommenden zwei Tage.

Den Anfang machen Eva Gleso, Fachärztin FMH für Gynäkologie und Geburtshilfe, und Nathalie Colling, Hebamme und Abteilungsleiterin Geburtenabteilung Klinik Im Park in Zürich. Kompetent und eindrücklich beschreiben sie den Ablauf einer Spontangeburt und eines Kaiserschnittes, erzählen aus der Praxis. «Entscheidend für die Geburt sind die 5 P: Passenger, Pelvis, Power, Pain und Patience – Frau/Kind, Becken, Kraft, Schmerz und Geduld. Vor allem Geduld ist wichtig», sagt Nathalie Colling.

«**Qualität statt Quantität**» Spannend und informativ ist auch der Vortrag von Ernährungsberaterin Nicole Besançon Rieder über die gesunde Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit sowie die Ernährung des Säuglings. Schwanger sein heisse keineswegs Essen für zwei. Durch das Wachstum des Babys und der Plazenta benötigten Schwangere ab dem 4. Monat «nur» 200 bis 300 kcal mehr pro Tag. «Das sind beispielsweise ein Stück Vollkornbrot und ein Stück Käse oder eine Handvoll Dörrfrüchte und Nüsse», sagt sie. Zum Vergleich: Ein McFlurry Toblerone von McDonald's kommt auf 450 kcal. Es gelte, das Richtige zu essen und nicht einfach mehr. Deshalb ihr Tipp: «Legen Sie Wert auf Qualität statt Quantität. Drei kleinere Haupt- und zwei bis drei Zwischenmahlzeiten und dabei drei bis vier Portionen Milchprodukte zu sich nehmen, damit der Körper genügend Eiweiss und Calcium erhält.»

Über Stammzellen aus der Nabelschnur und ihre Verwendungsmöglichkeiten zu einem späteren Zeitpunkt referiert Biochemikerin Marion Bartel von der Vita 34 AG aus Leipzig. Das Thema bewegt, ist es doch auch mit ethischen und philosophischen Fragen verbunden. Und: Wer möchte nicht das Beste für sein Kind? Wobei, es gibt keine Komplet-Prävention, keinen Total-Schutz, man kann sein Kind nicht vor allem bewahren.

Fakten und Lebensweisheit Nicht nur harte Fakten, sondern viel Lebensweisheit zeichnen Mohammad Schams Vortrag über die Vorsorge des Kindes aus. Der Facharzt FMH für Kinder- und Jugendmedizin an der Klinik Hirslanden in Zürich zeigt auf, wann ein Neonatologe bei der Geburt beigezogen wird, welche Untersuchungen und Behandlungen in den ersten Tagen erfolgen, welche Impfungen wann empfohlen werden und was die Vorsorgeuntersuchungen im ersten Lebensjahr umfassen. Wichtig sei: «Kinder sind medizinisch betrachtet keine kleinen Erwachsenen.» Psychosozial gesehen, lebten Kinder in ihrer eigenen und nicht in einer erwachsenen Welt. Dem soll man sich stets bewusst sein. Ebenso soll man versuchen, sich nicht zu stark aus der Ruhe bringen zu lassen. «Wenn Mütter oder Väter sehr besorgt und unruhig sind, sage ich jeweils: «Gehen Sie nach oben in die Bar und trinken Sie ein Bier.» Das beruhigt und diese Ruhe überträgt sich auch auf Ihr Kind.»

Gleichermassen wertvoll sind die frauen- und männerspezifischen Programmpunkte: Während die Frauen in der moderierten Gesprächsrunde mit Hebamme und Frauenärztin individuelle Fragen und Anliegen vorbringen und besprechen können, üben sich die Männer im Wickeln und tauschen sich im Väterkurs von Mann zu Mann aus.

Fazit Die zwei Tage in Solothurn sind wie im Fluge vergangen. Die Gespräche mit anderen werdenden Eltern habe ich als äusserst bereichernd empfunden. Unser Geist ist mit viel wertvollem Wissen und unser Körper mit vielen kulinarischen Leckerbissen versorgt worden. Das Ambiente – im Hotel Ramada an der Aare sowie im Referatraum Palais Besenval – ist sehr stimmig und gemütlich. Positiv ist die Kompaktheit der Informationsvermittlung, die Möglichkeit zur Auszeit vom Alltag und Eintauchen in die Babywelt an einem anderen Ort als zu Hause. Denn während den zwei Tagen bleibt einem Paar genügend Zeit, das Gehörte zu diskutieren, die Stadt Solothurn näher kennen zu lernen oder einfach die Seele baumeln zu lassen. Kurz: Das Hirslanden Baby-Weekend kann ich nur weiter empfehlen.

Beatrice Guarisco, November 2011