

Zürich

Kinderbetreuung
Die Stadt will mehr
Krippenplätze
subventionieren.

20



Papageien
Im Zoo Zürich
dürfen die Loris
gefüttert werden.

21

Mediennutzung

Handywahn im Gebärsaal

Die überbordende Nutzung des Smartphones rund um die Geburt gerät zunehmend zur Belastung. Fachleute warnen vor den Folgen für die Entwicklung Neugeborener.

Carmen Roshard

Die Frau liegt in den Wehen, das Kind kommt bald, im Gebärsaal ist alles bereit für den Empfang des neuen Erdenbürgers. Auch das Smartphone. Wenn es losgeht, glaubt man sich in einem Dokumentarstreifen, der werdende Vater filmt von allen Seiten, steht überall im Weg, sodass die Hebamme ihre Arbeit kaum verrichten kann. Ist das Kind da, wird bald auch das Handy der Mutter aktiviert. Bei der Hälfte der frischgebackenen Mütter, sagt eine erfahrene Hebamme, kommt schon nach zehn bis fünfzehn Minuten das Smartphone ins Spiel.

Das Phänomen ist weit verbreitet, in jeder Geburtsabteilung in zunehmendem Ausmass. Fachleute sorgen sich. Auch in der Frauenklinik des Triemliospitals. «Das Problem begegnet uns täglich und gab im Team Anlass zur Diskussion», sagt Gabriella Stocker, stellvertretende Chefarztin der Frauenklinik. «Oft machen die Eltern nach der Geburt ein Foto des Kindes, bevor sie es überhaupt anschauen», sagt sie. Die erste Kontaktaufnahme mit dem Kind werde dadurch gestört. Auch auf der Wochenbettstation betrachten die Mütter beim Stillen immer öfter das Handydisplay anstatt das Neugeborene. Deshalb hat man in der Frauenklinik des Triemliospitals eine Mittagsruhe auf der Mutter-Kind-Station eingeführt. Dort soll kein Besuch, keine medizinisch nicht dringend notwendige Massnahme die Mutter-Kind-Beziehung stören. Angedacht und empfohlen sei während der ersten Zeit auch ein medienfreies Fenster zu etablieren. «Wir versuchen, die Frauen so zu sensibilisieren», sagt Stocker. Im Triemli rät man «dringend von einer filmischen wie fotografischen Dokumentation der Geburt ab», auch weil der unbegleitete Umgang mit den Bildern eine Geburtsverarbeitung erschweren kann.

«Nur zu gut» kennt man den Handywahn auch in der Hirsländenklinik Im Park, sagt Nathalie Colling, Abteilungsleiterin Frau-Mutter-Kind. Täglich erkläre das Personal, dass ein übermässiger Handygebrauch den wichtigen ersten Beziehungsaufbau stören könne. «Das Handy sollte nicht mehr Aufmerksamkeit bekommen als das Baby.»

Auch für Angela Kuck, Chefarztin Frauenklinik im Paracelsusspital in Richterswil, ist das Smartphone im Gebärsaal und im Wochenbett «ein grosses Thema». Säuglinge, so Kuck, sollten so wenig wie möglich mit Strahlung in Kontakt kommen. Zudem sei es wichtig, dass die Aufmerksamkeit der Eltern in den ersten Tagen ausschliesslich dem Säugling gehöre. «Es gilt, das Kind kennen zu lernen, miteinander vertraut zu werden, die Äusserungen und Bedürfnisse des Kindes und die eigenen wahrzunehmen. Dieser Prozess darf nicht gestört werden.» Diese Zeit sei prägend für den Rest des Lebens, sagt Kuck.

Broschüre statt Verbot

Sie will die jungen Eltern nicht anklagen, die meist aus Gewohnheit oder aus Faszination zum Handy greifen. Es gehe aber darum, Eltern für die Risiken zu sensibilisieren. «Wir machen die Eltern darauf aufmerksam, dass man nicht sofort die ganze Verwandtschaft über eine Geburt informieren muss.» Oft reagierten die jungen Eltern dankbar, dass man sie raushole aus der Handyroutine und der Gewohnheit, alles sofort mitteilen zu müssen. Klar ist für Kuck: «Der Vater soll die Mutter bei der Geburt unterstützen und sie nicht filmen.»

Vor einigen Jahren gab es im Paracelsus sogar ein Handyverbot, doch das sei heute nicht mehr durchsetzbar, sagt



Die Geburt eines Kindes ist ein ganz besonderer Moment. Er sollte nicht gestört werden. Foto: Sif Meincke (Plainpicture)

Kuck. Deshalb setzt man in Richterswil auf Aufklärung. Dafür hat sie an der Broschüre «Digitale Medien als Spielverderber für Babys» mitgeschrieben, die im Paracelsusspital aufliegt und auf die Folgen des Smartphonewahns hinweist. Die Fachinformationen stossen auf Interesse, nicht nur bei uns, auch in Deutsch-

«Oft machen die Eltern nach der Geburt ein Foto des Kindes, bevor sie es überhaupt anschauen.»

Gabriella Stocker, Frauenklinik Triemliospital

land und Österreich. Bereits wurde die Broschüre auf Englisch und sogar ins Russische übersetzt, und die dazugehörenden Falblätter wurden zu Zehntausenden bestellt. Herausgeberin ist Maria Luisa Nüesch aus Buchs SG. «Unsere Broschüre ist auf Anstoss von Hebammen entstanden, die sich nicht mehr zu helfen wussten», sagt Nüesch.

Die ehemalige Kindergärtnerin begleitet seit vier Jahrzehnten kleine Kinder und Eltern. In Workshops, Vorträgen und Artikeln schult sie die Menschen für die Bedürfnisse von Babys und Kleinkindern. Sie warnt schon seit Jahren vor dem Gebrauch der digitalen Medien in den Gebärdkliniken.

Gefährliche innere Abwesenheit

Nüesch erwähnt in der Broschüre eine Studie aus Deutschland. Demnach sprechen Mütter durchschnittlich schon länger in ihr Handy als zu ihren Kindern.

Doch für Kinder sei die innere Abwesenheit der telefonierenden Eltern nicht nachvollziehbar. «Im schlimmsten Fall reagieren sie mit seelischem Einfrieren», sagt Nüesch, «denn die Beziehung zum Säugling ist die zentrale Grundlage für sein Leben.» Laut Neurologen löse das Unterbrechen des Blickkontakts, das Nichtanwesendsein der Mutter eine fatale Kettenreaktion aus. «Die Kinder werden mühsam, quengelig, unglücklich. Das halten Mütter nicht den ganzen Tag aus, sie wenden sich noch mehr ab, und alles wird noch schlimmer», sagt Nüesch. Besonders gefährdet seien Babys, die eine schwierige Geburt hatten. In der neu überarbeiteten Broschüre kommen zahlreiche namhafte Fachleute zu Wort. Sie liefern Antworten auf Fragen wie: Gelingt es noch, für die Babys Räume der Ruhe, der Verlangsamung, des Respekts zu schaffen? Gelingt es, für sie ganz ungestört präsent zu sein? Und welche Auswirkungen haben Handy, TV und Computer sowohl seelisch als auch körperlich auf unsere Säuglinge?

«Alles, was eine Mutter davon ablenkt, sich ihrem Kind während der ersten Tage zu widmen, ist Gift für das sich entwickelnde Gehirn ihres Kindes und Gift für die sich entwickelnde Beziehung zwischen der Mutter und ihrem Kind», sagt etwa Gerald Hüther, emeritierter Professor für Neurobiologie in Göttingen. Denn, um sich nach der Geburt in der neuen Welt zurechtzufinden und all die neuen Sinnesreize zu verarbeiten, brauche es viel Ruhe und Sicherheit. Das schaffe Vertrauen und «ist die Grundlage für die Ausbildung einer Sicherheit bietenden Bindungsbeziehung zwischen ihm und seiner Mutter». Wenn die Mut-

ter während dieser Phase mit anderen Dingen beschäftigt ist, das Mobiltelefon ständig klingelt, steige die Gefahr, «dass die Ausbildung dieser Sicherheit nicht gelingt», so Hüther.

Ein erfahrener Psychologe und Eltern-Baby-Therapeut warnt: «Säuglinge reagieren irritiert, wenn ihre Beziehungspartner emotional nicht präsent und mit ihren Gedanken ständig woanders sind. Auf einen solchen Mangel an emotionaler Verfügbarkeit der Eltern antworten die Säuglinge mit Stress, Unruhe und verlängerten Wachzeiten.»

Zu hohe Strahlenbelastung

Auch der Epidemiologie-Professor Martin Rössli von der Uni Basel hält Handys in Gebärdkliniken für problematisch: «Nach der Geburt kann die Strahlenbelastung des Kindes gross sein, wenn in der Nähe des Kindes ein Mobiltelefon strahlt.» Es gelte zu beachten, dass Neugeborene einen kleineren Kopf als Erwachsene haben, und deshalb die Strahlenbelastung in tieferen Hirnregionen höher sei als bei Erwachsenen.

Doch der vermeintliche Druck, alles in Bildern festhalten zu müssen, prägt viele junge Eltern. Die Hebamme und Zürcher SP-Kantonsrätin Claudia Wyses, die selber Mutter von vier Kindern ist, erzählt von einem Fall, wo Eltern die anwesende Unterassistentin im Gebärsaal baten, die Geburt zu filmen. Einerseits wollten Eltern nur das Beste für ihren Sprössling, andererseits gingen sie zu sorglos mit den digitalen Medien um: «In der einen Hand halten sie den Löffel mit dem Biobrei und in der anderen das Handy gleich neben dem Kopf des Kindes. Das ist paradox.»

Anzeige

BETHANIE
Privatklinik

Öffentlicher Vortrag
Do., 8. Juni 2017
18.00–19.00 Uhr

**BEHANDLUNGEN
VON HÜFT- UND
KNEIARTHROSE**

Dr. med. Matthias Schmied
Dr. med. Stephan Plaschy

Ort: Toblerstrasse 51, Zürich
Anmeldung: Tel. +41 43 268 70 70
oder reception@klinikbethanien.ch
Ihre Teilnahme ist kostenlos

SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER

Neun Tipps an werdende Eltern

Wenn man ein Kind erwartet, sollten nicht nur Windeln, Schoppen und Stubenwagen bereitstehen.

Maria Luisa Nüesch, die Herausgeberin der Broschüre «Digitale Medien als Spielverderber für Babys», versucht seit vielen Jahren, Eltern für die Bedürfnisse ihrer Babys zu sensibilisieren. Der TA hat aus der Broschüre neun Ratschläge zusammengestellt.

1. Hebammen konsultieren. Machen Sie die Vorsorgeuntersuchung bei einer Hebamme (von der Grundversicherung bezahlt). Sie hat viel mehr Zeit für Sie, macht alles Notwendige und unterstützt Ihren Kontakt zum Kind. Das lindert Ängste.

2. Handyfreie Zeiten. Versuchen Sie bereits jetzt, Ihren Bildschirmkonsum einzuschränken, führen Sie handyfreie Zeiten ein, zum Beispiel beim Essen, im Bett, beim Spazieren. So wird es Ihnen später leichter fallen. Fachleute raten Eltern dringend davon ab, sich während oder nach der Geburt von technischen Geräten ablenken zu lassen.

3. Handy weg vom Bauch. Deponieren Sie Ihr Smartphone nie auf Ihrem Bauch, die Wirkung der Strahlung auf das ungeborene Kind ist noch nicht erforscht.

4. Ruhe nach der Geburt. Setzen Sie sich bereits vor der Geburt dafür ein, dass die ersten Lebensstunden Ihres Kindes ohne Störung verlaufen. Ein übermässiger Handygebrauch im Gebärsaal und Wochenbett kann den wichtigen ersten Beziehungsaufbau zwischen Eltern und Kind stören.

5. Besucher informieren. Informieren Sie Ihr Umfeld, dass Sie nach der Geburt ungestörte erste Tage wünschen und Sie sich selber melden, wenn Sie für Besucher bereit sind.

6. Vorsicht beim Telefonieren. Telefonieren Sie nicht, wenn das Baby auf Ihrem Schoss liegt. Der Kopf ist besonders durchlässig für Strahlung.

7. Pflegezeiten einhalten. Schützen Sie alle Pflegezeiten, insbesondere Stillzeiten, Wickeln, Füttern, Anziehen vor Störungen. Versuchen Sie, voll präsent zu sein. (www.beginningwell.org)

8. Guter Kinderwagen. Wählen Sie einen Kinderwagen mit Blickkontakt, und plaudern Sie lieber mit dem Baby statt mit dem Smartphone.

9. Kein Bildschirm. Digitales Spielzeug für Babys ist ungeeignet. Die Regel lautet: Von 0 bis 3 Jahren kein Bildschirm. Beim Babyphone keinen DECT-Standard verwenden. (roc)