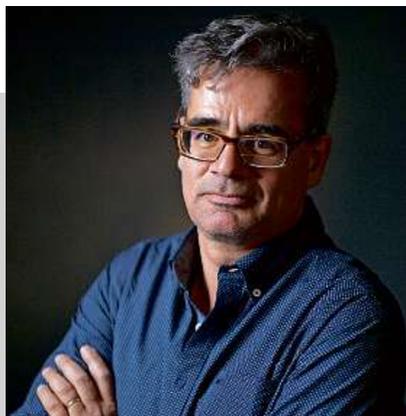


# Aufgefallen RUHE DANK HELI?



Urs Heinz Aerni,  
Journalist

Beim Frühstückskaffee auf der Heid las ich in der «NZZ am Sonntag», wie im Wallis Helikopter Biker auf Bergspitzen fliegen, um sie dem Rausch der Talfahrt zu überlassen. Trotz Protesten wegen Lärmbelastung und Störung der Tierwelt. Es wird sogar gemunkelt, dass der Verlust des Unesco-Weltkulturerbes fürs Hubschrauber-Geschäft in Kauf genommen werde. Und nun war auch in der Zeitung zu lesen, dass die «Art Furrer»-Hotels Bergflüge für Massagen mit tibetanischen Planetenschalen anböten, für rund 600 Franken inklusive 35 Minuten Flug und 45 Minuten Massage ... als Mittel zur «Entschleunigung». Bevor ich mich dazu äussere, postete ich auf Facebook diese Mitteilung und erhielt folgende Reaktionen: «In welch' einer Welt leben wir bloss!», von I. S. aus Fislisbach AG. «Der Irrsinn scheint keine Grenzen zu kennen», von R. D. aus Winterthur. «Unsere Gesellschaft ist wirklich dekadent», von S. N. aus Olten.



«Ich würde gleich noch Klangschaalen an die Rotoren schrauben, und dann kann der Heli klangschalenmässig durch die Lüfte rotieren und so die ganze Gegend in ein supadupa Wellnessparadies verwandeln», U. W. aus D-Esslingen. «Zeichen der Zeit», von P. F. aus Brugg. «Sollen doch alle ihre Massagen auf dem Mond machen lassen und gleich oben bleiben!», von C. F. aus Mallorca. Doch halt. Klaus Schwab könnte doch seinen Freund Donald Trump wieder zum WEF einladen, um dann das Heli-Geschwader ins Wallis zur Tibetischen Massage umleiten zu lassen, die den US-Präsidenten in die Tiefenentspannung versetzte und das Wallis gleichzeitig mit dem gewünschten Gedröhn bediente. Urs Heinz Aerni

**Der passende Buchtip:** «Das grosse Hubschrauber-Handbuch – Geschichte, Flugtechnik, Einsatz» von Michael Mau und Helmut Mauch. Verlag Gera Mond. 159 Seiten. 43.60 Franken.

## Hebammenbriefkasten



Jasmin Battaglia, Hebamme,  
Stv. Leiterin Gebärabteilung/  
Hebammenpraxis, beantwortet  
die Fragen rund ums Thema  
Schwangerschaft.

**Meine Schwester hat vor wenigen Tagen ihr erstes Kind bekommen. Das Baby schläft sehr viel und wird jeweils nur zum Trinken wach. Warum ist das so? S.K. aus H.**

Ein neugeborenes Kind braucht viel Schlaf und Ruhe, es ist normal, dass es in den ersten Tagen sehr viel schläft. Durch die ungewohnte Umgebung ausserhalb der Gebärmutter nimmt das Kind sehr viele Reize wahr, diese muss es verarbeiten und zudem verbrauchen sie für das Trinken viel Energie. Die Babys kennen noch kein regelmässiges Schlafmuster, auch der Rhythmus und die Dauer des Schlafes sind von Kind zu Kind unterschiedlich.

Die Zeit, in der die Neugeborenen schlafen, ist über den Tag und die Nacht verteilt und zeigt sich in mehreren Schlafphasen von jeweils drei bis vier Stunden. Durchschnittlich schlafen sie in dieser Zeit zwischen 16 bis 18 Stunden am Tag. Natürlich gibt es auch da Unterschiede, manche Neugeborene benötigen weniger Schlaf als andere.

Die Kinder können anfangs nicht zwischen Tag und Nacht unterscheiden, einige sind regelrechte Nacht-eulen und werden am Abend oder in der Nacht erst richtig wach und aktiv. Um dem Baby von Anfang an Unterschiede aufzuzeigen, können die Eltern, wenn ihr Kind nachts wach wird, das Füttern und Wechseln der Windel in einem etwas abgedunkelten Raum, in möglichst ruhiger Atmosphäre durchführen und nur leise und wenig mit dem Baby sprechen. Am Tag hingegen kann das Wickeln und Füttern aktiv gestaltet werden, beispielsweise, indem man viel Licht ins Zimmer lässt, dem Kind etwas vorsingt oder erzählt. Ein regelmässiger Tagesablauf ist ebenfalls empfehlenswert, da Neugeborene schon früh Abläufe erahnen können, was zu ihrer Beruhigung beiträgt.

Die neugeborenen Kinder haben zudem im Unterschied zu uns Erwachsenen viel mehr Leichtschlafphasen, in denen sie Hunger oder Kälte wahrnehmen können. Dies ist überlebenswichtig für die kleinen Geschöpfe.

Nach einigen Monaten entwickelt das Kind zunehmend einen regelmässigen Schlafrythmus, und die Wachzeiten werden länger. In dieser Zeit entwickelt es auch ein Gefühl für Tag und Nacht, die aktive Phase verlagert sich zunehmend auf den Tag und die Ruhephase in die Nacht. Auch wiederholende Rituale vor dem Schlafengehen am Abend, wie eine Spieluhr oder ein Schlaflied, fördern das Einschlafen. Ein sanftes Streicheln erleichtert dem Kind den Übergang zum Schlaf und gibt Sicherheit.

In der ersten Zeit mit dem Baby empfiehlt es sich, sich als Eltern auch etwas hinzulegen und auszuruhen, wenn ihr Kind schläft. Schliesslich möchte das Baby auch wenn es in der Nacht wach wird von den Eltern umsorgt werden.

Haben auch Sie Fragen rund ums Thema Schwangerschaft? Dann schicken Sie ein E-Mail mit Betreff «Hebammenbriefkasten» an [hebammenbriefkasten@ksgr.ch](mailto:hebammenbriefkasten@ksgr.ch). Eine Auswahl der gestellten Fragen erscheint anonym in der «Büwo»-Ausgabe vom 26. September – beantwortet werden aber alle eingegangenen Mails.

 **Kantonsspital**  
Graubünden

