

Eltern*info* 34

EIN SUPPLEMENT DER DEUTSCHEN HEBAMMEN ZEITSCHRIFT

Bonding

Vom ersten
Herzschlag an

Nähe durch
Stillen

Schwierige
Situationen
meistern



ELWIN
STAUDE
VERLAG

Die ersten Augenblicke sind für die Eltern ein unvergessliches Erlebnis.



© Kerstin Pukall

Die Geburt einer Familie

Die Zeit nach der Geburt ist eine Zeit besonders intensiver Gefühle, die Eltern und Baby aneinander binden. | Thomas Harms |

Nach Monaten des Wartens liegt Ihr lang ersehntes Baby endlich in Ihren Armen. Für viele Eltern ist dieser Moment der Begegnung einer der intensivsten Augenblicke, die sie in ihrem erwachsenen Leben erfahren werden. In dieser ersten Zeit des Kennenlernens erfahren frisch geborene Mütter und Väter ihre Gefühle in einer Wucht und Heftigkeit, wie sie es aus ihrem bisherigen Leben nicht gewohnt sind. Dabei sind es nicht nur positive Gefühle, wie Zuneigung, Verliebtheit oder Anziehung, die sie in diesen ersten Phasen des Zusammenseins mit dem Neugeborenen durchfluten. Ebenso können auch belastende Gefühle der Angst, Sorge und Trauer von ihnen Besitz ergreifen.

Heute wissen wir, dass diese Intensität in der ersten Zeit nach der Geburt ihren tieferen Sinn hat. Hilft sie uns doch dabei, ein emotionales Band, ein sogenanntes Bonding, zu unseren neugeborenen Kindern aufzubauen. Ohne dieses Band wären wir als Eltern ziemlich verloren. Wir könnten die Last und Anstrengung der vielen schlaflosen Nächte nicht ertragen. Wir wären nicht in der Lage, ohne Murren stundenlang mit unserem weinenden Baby auf dem Arm durch die Wohnung zu laufen. Kurzum, wir wären nicht bereit, die Entbehrungen des Elternseins auf uns zu nehmen.

Wissenschaftler der ganzen Welt haben in den vergangenen dreißig Jahren intensiv das Seelenleben von frisch gebackenen Eltern und Neugeborenen untersucht und sind dabei zu erstaunlichen Ergebnissen gekommen. So wurde entdeckt, dass die Verhaltensanlagen, die Sinnesfähigkeiten und hormonellen Ausstattungen bei Eltern und ihren frisch geborenen Kindern wie Schlüssel und Schloss zueinanderpassen. Alles scheint darauf abgestimmt zu sein, dass junge Eltern jenen „emotionalen Klebstoff“ entwickeln, den wir Bonding nennen.

Die Rolle des Vaters

Häufig ist unter werdenden Eltern die Ansicht verbreitet, dass die intensiven Gefühle, die mit dem Bonding einhergehen, in erster Linie bei der Mutter auftauchen. Dies ist ein Trugschluss! Väter können ebenso tiefe und nachhaltige Gefühle zu ihren neugeborenen Kindern entwickeln, wie dies bei den Müttern der Fall ist. Entscheidend ist jedoch, dass werdende Väter von Beginn an die Gelegenheit haben, einen Kontakt mit ihrem Baby aufzubauen.

Besonders wichtig sind hierbei die ersten Stunden nach der Geburt. Heute wissen wir, dass Vätern das Bonding mit ihren Kindern leichter gelingt, wenn sie diese in der ersten Stunde nach der Geburt berühren, streicheln und anblicken können. Tatsächlich reichen kurze Momente der Begegnung, um bei den „frisch geborenen“ Vätern tiefe Gefühle der Liebe und Verbundenheit auszulösen. Es ist interessant, dass diese ersten Augenblicke zwischen Vätern und ihren Babys auch noch Monate später eine positive Wirkung haben: Väter, die nach der Geburt mit ihren Babys andocken konnten, sprechen ihre Kinder auch noch sechs Monate nach der Geburt häufiger an, nehmen sie öfter in den Arm und sind auch – so die Forschungsergebnisse – ausdauernder auf der Suche nach Blickkontakt mit ihren Säuglingen. <

Bonding schenkt Vertrauen

Ergebnisse einer Studie sorgten in den 70er-Jahren für Aufsehen in der Fachwelt und tun es heute noch: Mediziner des Rainbow Kinderkrankenhauses in Cleveland, USA, konnten wissenschaftlich nachweisen, wie bedeutend körperliche Nähe und Blickkontakt für die gesunde Entwicklung von Babys sind. Die Bonding-Theorie war geboren: Enger und häufiger Körperkontakt zu den Eltern während der ersten Lebensmonate hilft Babys, Vertrauen in ihre neue Umgebung zu fassen. Dieser Prozess der frühen Vertrauensbildung wird seitdem weltweit als entscheidend für die gesunde Entwicklung von Neugeborenen angesehen – in den ersten sechs Monaten und darüber hinaus.

Pionierarbeit für Tragesitze

Der Kinderarzt Dr. John Lind, damals am Karolinska Universitätskrankenhaus in Stockholm tätig, war von der Bonding-Theorie inspiriert und widmete sich als einer der ersten intensiv deren Erforschung. Fasziniert von der Idee, Eltern und Kindern das Bonding durch einen Tragesitz zu ermöglichen, entwarfen er und Björn Jakob-

(„Herzensnah“). Die beiden Pioniere der Tragesitzentwicklung holten sich weitere Mediziner ins Team, aber auch Hebammen und Eltern. Ihr Ziel war es, möglichst viele Erfahrungen und Meinungen aufzunehmen. Diese Philosophie der Zusammenarbeit zwischen verschiedenen Disziplinen hat BABYBJÖRN bis heute beibehalten, so dass alle Tragesitze stets auf aktuellem Forschungsstand sind.

Sicherheit von Anfang an

Seit nunmehr rund 40 Jahren fördert BABYBJÖRN das Bonding mit seinen Tragesitzen. Denn Eltern, die ihr Kind regelmäßig tragen, können den Bonding-Prozess auf einfache Weise unterstützen und dabei die intensive Nähe zu ihrem Baby erleben. Baby und Eltern lernen sich kennen und spüren: Tragen ist Balsam für beide. Weil jedes Eltern-Kind-Paar eigene Bedürfnisse hat, gibt es von BABYBJÖRN heute fünf Tragesitz-Modelle mit zahlreichen Funktionen, Farben und Designs. Sie alle sind vom TÜV sowie nach Öko-

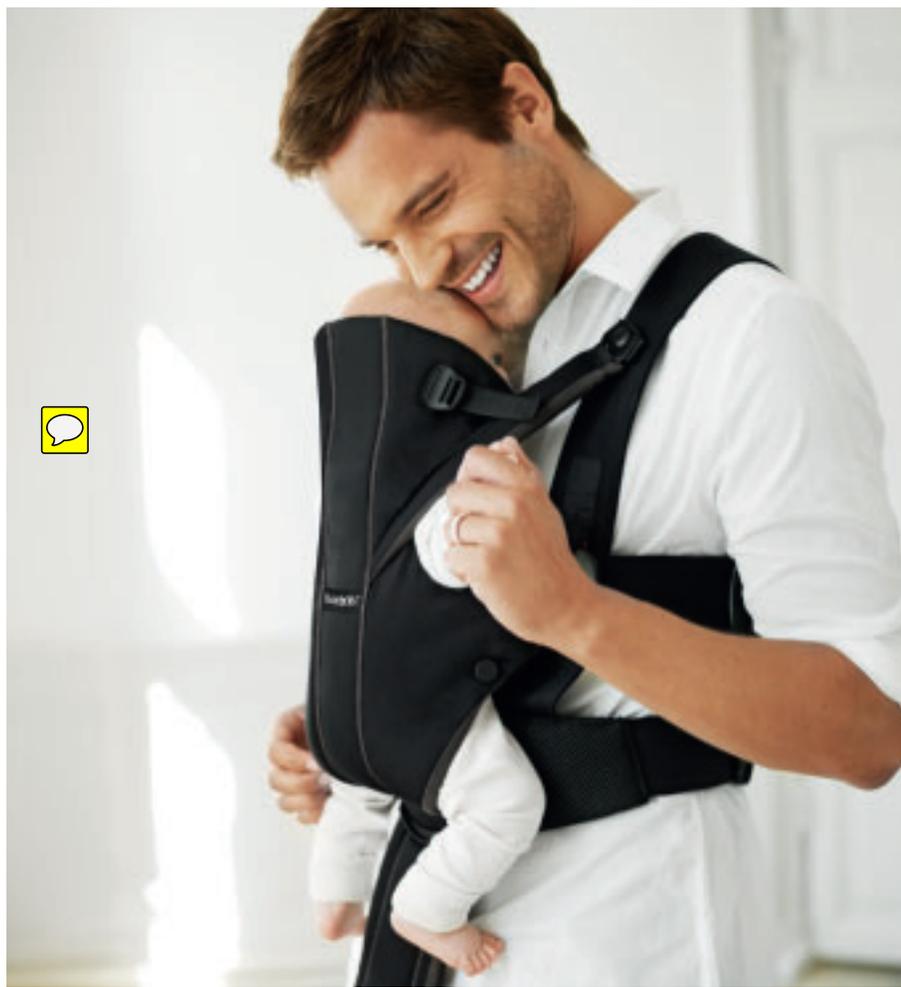
EXPERTENGRUPPE

Unter www.hebammengruppe.com haben wir ein Forum zum Dialog, Austausch und für Diskussionen geschaffen. Melden Sie sich jetzt an, teilen Sie Ihr Wissen und bestimmen Sie die Inhalte selbst mit!

Tex Standard 100 (Klasse 1) zertifiziert und somit garantiert sicher. Kompromisslose Produktsicherheit steht im Hause BABYBJÖRN von Anfang an an erster Stelle, da sie das Wertvollste behütet, was Eltern haben: die Gesundheit und damit das Wohlbefinden ihres Babys.

BABYBJÖRN®

www.babybjorn.de



Der weltweit erste Tragesitz, 1973

son, Gründer des schwedischen Familienunternehmens BABYBJÖRN, 1973 den weltweit ersten Tragesitz „Hjärtenära“



© image stock & people GmbH/Ralph Peters

So liebevolle, gemeinsame Momente sind schön für Mutter, Vater und Kind.

Was Eltern-Kind-Bonding bedeutet

Wir sind von der Natur gut dafür ausgestattet, dass sich ein enges, festes Band inniger Liebe zwischen uns und unseren Kindern knüpft. Bereits in der Schwangerschaft, direkt nach der Geburt oder vielleicht auch nach den ersten gemeinsamen Tagen. | Thomas Harms |

Menschliche Säuglinge erblicken in einem Zustand großer Unreife das Licht dieser Erde. Damit sie überleben können, benötigen sie die Fürsorge und Pflege eines oder mehrerer erwachsener Menschen. Daran hat sich in den vergangenen 100.000 Jahren menschlicher Entwicklung wenig verändert. Heute wie früher reagiert ein Neugeborenes mit Aufregung und Schreien, wenn es nach der Geburt nicht die wärmende Haut seiner Mutter spüren darf, nicht den melodischen Klang ihrer Stimme hört oder auf den tröstenden Blick ihrer Augen verzichten muss. Warum ist dies so? Weil wir trotz aller technischen Fortschritte unserer modernen Zeit, trotz zunehmendem Komfort in den verschiedenen Bereichen unseres Alltags als menschliche Säuglinge weiterhin auf dem Niveau von Steinzeitmenschen ticken. Wäre ein Säugling damals von seinen Eltern vergessen worden, während diese als

Ein angeborenes „Bedürfnis nach Bindung, unsere Sehnsucht nach einem ‚emotionalen Hafen‘, bleibt uns lebenslang erhalten.“

Jäger und Sammler durch die Landschaften wanderten, so hätte das Schicksal des Babys festgestanden. Es wäre innerhalb kurzer Zeit hungrigen Raubtieren zum Opfer gefallen oder an den Folgen von Hunger und Durst gestorben. An diesen Grundbedürfnissen eines Neugeborenen hat sich bis heute kaum etwas verändert.

Menschen brauchen Bindung

Neugeborene Menschen sind Bindungswesen. Sie benötigen die Zuwendung und Geborgenheit in der Beziehung zu ihren wichtigsten Bezugspersonen ebenso dringend wie Luft zum Atmen und ausreichende Nahrung. Werden diese sogenannten Bindungsbedürfnisse nicht ausreichend befriedigt, ergeben sich auf Dauer große Probleme für die seelische und körperliche Gesundheit des Kindes. Dieses angeborene Bedürfnis nach Bindung, unsere Sehnsucht nach einem „emotionalen Hafen“, bleibt uns lebenslang erhalten. Dies ist der Grund, warum wir auch noch im fortgeschrittenen Alter von 50 oder 70 Jahren mit Trauer, Verzweiflung und Schmerz reagieren, wenn unsere wichtigsten Beziehungspartner uns plötzlich verlassen oder sterben.

Eben weil sie so abhängig und schutzlos sind, ist es überaus wichtig, dass die Eltern in der ersten Zeit nach der Geburt eine liebevolle emotionale Verbindung zu ihren Kindern aufbauen.

Der Zauber der ersten Augenblicke

Die ersten Minuten nach der Geburt sind für jede Mutter und jeden Vater ein besonderes Ereignis. Die Bonding-Forschung hat mittlerweile gut nachweisen können, dass alle Erwachsenen über biologische Anlagen verfügen, die wirksam werden, wenn sie als Eltern zum ersten Mal mit ihren neugeborenen Kindern in Kontakt treten. So suchen Mütter direkt nach der Geburt intuitiv den Blickkontakt ihrer Kinder. Sie nehmen es in einer Weise in den Arm, dass sie dem Baby in einem Abstand von 25 bis 40 Zentimetern in die Augen schauen können. Diese Distanz wird von allen Eltern dieser Erde spontan und intuitiv gefunden! Es ist der optimale Abstand für das Neugeborene, da es direkt nach der Geburt nur im Umkreis von maximal 50 Zentimetern Dinge scharf erkennen kann. Die biologischen Bonding-Programme sind somit perfekt auf die Fähigkeiten und Bedürfnisse des Kindes abgestimmt.

Der liebevolle Blickkontakt hat wiederum direkte Auswirkungen auf die Ausschüttung von spezifischen Hormonen, wie etwa dem Oxytozin, das vor allem Gefühle der elterlichen Zuwendung und Fürsorge unterstützt. Das ist auch der Grund, warum der erste Blick der Neugeborenen vielen Eltern derartig unter die Haut geht. Er berührt uns im wahrsten Sinne des Wortes am Herzen, macht uns weit und weich für die erste Begegnung mit dem Kind.

Ebenso beginnen „frisch geborene“ Eltern in dieser sensiblen Phase nach der Geburt ganz von allein, in einer hohen und melodischen Weise mit ihren Babys zu sprechen. Diese sogenannte Ammensprache ist ein weiteres intuitives Programm der Eltern. Aus der Forschung wissen wir, dass die Babys diese hohe Stimmlage der Mütter bevorzugen. Sie scheinen sich zu erinnern, wer da mit ihnen spricht, da sie die Stimme und die Sprachmelodie der Mutter bereits in der Zeit der Schwangerschaft gehört haben.

Liebe auf den ersten Blick?

Dabei meinen viele junge Eltern irrtümlicherweise, dass das elterliche Bonding direkt nach der Geburt auftauchen und entstehen müsste. Viele Mütter sind verzweifelt, wenn sie nach einer langen und anstrengenden Geburt vorerst keinen Nähewunsch zum Kind haben oder sich vielleicht noch fremd und unvertraut mit ihrem Baby füh-

Thomas Harms,

Diplom-Psychologe und Körperpsychotherapeut, ist Begründer und Leiter des Zentrums für Primäre Prävention und Körperpsychotherapie (ZePP) in Bremen. Schwerpunkt: Bindungsförderung und präventiven Psychotherapie mit Eltern und Säuglingen. Er ist Autor des Buches „Emotionelle Erste Hilfe“ (Leutner-Verlag, 2008).

Kontakt: www.zepp-bremen.de

len. Tatsächlich entsteht das Gefühl des Verliebenseins zu ganz unterschiedlichen Zeitpunkten. So entdeckten englische Forscher in einer Studie, dass 41 Prozent der Eltern bereits in der Schwangerschaft, 24 Prozent direkt nach der Geburt, 27 Prozent in der ersten Woche nach Geburt und acht Prozent der jungen Eltern erst nach über einer Woche Gefühle der Liebe und Zuneigung für ihr Neugeborenes empfunden haben. Die Ergebnisse der Untersuchung widersprechen der weit verbreiteten Erwartung junger Eltern, dass die Gefühle der Liebe und Verbundenheit plötzlich und wie aus dem Nichts nach der Geburt auftauchen sollten. Diese Annahmen produzieren häufig hohe Leistungserwartungen und mächtige Gefühle der Enttäuschung, wenn sich der idealtypische Verlauf des elterlichen Bondings nicht einstellt. Bonding ist kein statischer Zustand, der plötzlich nach der Geburt entsteht. Vielmehr handelt es sich um einen dynamischen Prozess, der in der Beziehung zwischen Eltern und ihren Säuglingen in Tempo, Intensität und Qualität des Erlebens sehr unterschiedlich verläuft.

Vorteile des Bondings

Ein gelungenes Bonding hat viele Vorteile für die Eltern. Durch den Aufbau dieser emotionalen Verbindung fällt es den Eltern viel leichter, sich in die Körper- und Verhaltenssprache ihres Kindes einzufühlen und sie zu beantworten. Das Bonding ist vergleichbar mit einer schnellen DSL-Datenautobahn für Eltern und Kind. Darüber werden eine Fülle körperlicher und emotionaler Informationen über die Bedürfnisse und Befindlichkeiten des Kindes übermittelt. All dies geschieht, ohne dass wir als Eltern darüber nachdenken müssen. Demgegenüber wissen wir aus der Forschung, dass anhaltender Stress, Angst und Belastung dieses Band auf empfindliche Weise schwächt. Wenn wir als Eltern im Strudel von Unsicherheit, ständigem Grübeln und zunehmender Verspannung gefangen sind, wird der emotionale Draht zum Kind häufig dünner. Die Folge ist, dass die betroffenen Eltern sich dann schwerer tun, ein Gefühl der Vertrautheit und inneren Sicherheit mit dem Kind zu entwickeln. <

**BONDING
TOP**
by Hoppediz®



Auf
Tuchführung
von Anfang
an



PERSÖNLICHE BERATUNG
UND BESTELLUNG BEI:

Hoppediz®

Baby-Tragetücher und mehr...



Zum Scheider Feld 10
D-51467 Bergisch Gladbach
Telefon: +49 (0) 22 02-98 35 0
info@hoppediz.de
www.hoppediz.de

Wie Bindung gelingt



© ego stock & people GmbH/blickwinkel

Freunde und Verwandte brennen natürlich darauf, Sie nach der Geburt zu besuchen, das Baby zu bestaunen, Glückwünsche und Geschenke zu überbringen. Aber: Gönnen Sie sich viel Ruhe und Zurückgezogenheit in dieser wertvollen ersten, gemeinsamen Zeit und vertrösten Sie die Gäste auf etwas später. | Thomas Harms |

Bitte nicht stören! Es stärkt Sie und Ihre Familie, wenn Sie die gemeinsame Zeit ruhig beginnen.

Wie kann ein gutes Bonding gelingen? Es gibt Voraussetzungen, die den Aufbau einer festen Bindung erleichtern und Umstände, die es der neuen Familien erschweren, sich ganz auf sich zu konzentrieren.

Bonding braucht Rückzug

Der französische Geburtshelfer und Bonding-Experte Michel Odent weist in seinen Arbeiten nach, dass Rückzug und Intimität zu den wichtigsten Voraussetzungen gehören, dass das nachgeburtliche Bonding mit unseren Kindern gelingt. Ein Blick in die Tierwelt macht klar, was gemeint ist: Katzen und Hunde ziehen sich an ruhige, versteckte Orte zurück, um ihre Jungen zu gebären. Auch der Erstkontakt mit den Säuglingen findet häufig in Dunkelheit und Abgeschlossenheit statt. Tierforscher konnten zeigen,

dass Mäuse Geburtskomplikationen und Störungen des Bondings allein dadurch entwickelten, dass eine Person den Schutz dieser versteckten Orte durchbrach und den Tieren bei der Geburt zuschaute.

Auch bei Menschen in traditionellen Kulturen scheint dieses tief verankerte Erbe noch sehr aktiv zu sein. Die Gebärenden ziehen sich in diesen Kulturen oft an einen geschützten Ort im Wald oder in eine abseits gelegene Hütte zurück. Dabei sind sie jedoch in der Regel begleitet von einer erfahrenen Geburtshelferin, die ihnen Beistand und Unterstützung bietet. Stille, Sicherheit und räumliche Abgeschlossenheit sind auch hier wichtige Voraussetzungen, damit die instinktiven Programme in den Frauen aktiv werden und sie sich dann an die neugeborenen Kinder „andocken“.

Sorgen Sie gerade in den ersten Tagen und Wochen nach der Geburt für genügend „Kuschelzeiten“, die Sie ungestört mit Ihrem Baby verbringen können. Organisieren Sie sich Unterstützung durch Freunde, Verwandte oder PartnerInnen, damit Sie in diesen wichtigen Kontaktphasen nicht abgelenkt werden durch Forderungen von Geschwisterkindern, Handyklingeln oder andere Alltagspflichten. Hilfreich sind klare Abmachungen und Verlässlichkeit! So ist eine ungestörte Stunde der Intimität mit Ihrem Baby besser als ein drei-

Wie Väter Bonding fördern können

- Suchen Sie bereits in der Schwangerschaft die Nähe und die Verbindung zu Ihrem ungeborenen Kind. Legen Sie in regelmäßigen Abständen Ihre Hände auf den Bauch Ihrer Partnerin. Spüren Sie, wie die Wärme Ihrer Hände Ihr Kind erreicht und umspült.
- Sprechen Sie in diesen Kontaktphasen in der Schwangerschaft mit Ihrem Baby. Das Kind kann Ihre Stimme hören und unterscheiden,

wer da spricht. Durch das Sprechen lernt Ihr Kind Sie bereits vor der Geburt kennen!

- Schauen Sie, dass Sie in den ersten Tagen nach der Geburt ausgedehnte Phasen des Körperkontaktes mit Ihrem Kind erleben. Besonders intensiv ist es, wenn Sie Ihr Kind für längere Phasen nackt mit Hautkontakt auf Ihren Bauch legen. Spüren Sie dabei, wie Sie sich bei jedem Atemzug mit Ihrer Bauchdecke an das Baby anschmiegen.

stündiger Rückzug, in dem sie wiederholt aus der Nähe mit Ihrem Kind herausgerissen werden.

Bonding braucht Langsamkeit

Neugeborene kommen aus einer gemächlichen Welt. Aus der Zeit der Schwangerschaft sind die Babys Beständigkeit und Stille gewohnt. Ein frisch geborenes Baby erwartet eine Fortsetzung dieser Gemächlichkeit, in der das Leben des Ungeborenen tickt. Alles andere ist unbekannt und letztlich ein Auslöser für Stress und Unbehagen.

Damit wir „an Land“ die Körper- und Ausdruckssprache der Säuglinge richtig verstehen, ist es nötig, dass die Erwachsenen ihr Tempo an die Geschwindigkeit der Babys anpassen. Für junge Eltern ist es häufig schwer zu glauben, wie langsam unsere Babys „ticken“.

Eine einfache Möglichkeit, um die innere Geschwindigkeit zu drosseln, ist die Beobachtung unserer Atmung. Probieren Sie es mal für einen Moment: Legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch und atmen Sie drei- bis viermal entspannt in den Bauchraum. Spüren Sie, wie in jeder Einatmungsphase Ihr Bauchraum sich weitet und Ihre Hand auf der Bauchdecke nach oben gehoben wird. Schon nach wenigen Atemzügen werden

Sie spüren, wie Sie innerlich ruhiger und gelassener werden. Ihr Betriebstempo hat sich verlangsamt. Diese Übung können Sie auch dann machen, wenn Ihr Baby auf Ihrem Bauch liegt.

Die Übung macht deutlich, warum Langsamkeit für das gelingende Bonding so wichtig ist: Erstens, Sie spüren sich und Ihren Körper besser, wenn Sie sich mithilfe der Atmung verlangsamen. Zweitens, es gelingt leichter, sich auf die Gefühls- und Körperzustände der Babys einzustimmen. Wenn Sie sich in einem inneren Zustand von Ruhe und Gelassenheit befinden, sind Sie für Ihr Baby emotional verfügbarer. Die Folge ist, dass sich Ihr Baby sicherer fühlen wird und sich schneller entspannt.

Bonding braucht Entspannung

Damit wir uns einem anderen Menschen gegenüber öffnen und uns auf ihn einlassen können, benötigen wir einen entspannten Körper. Aus eigener Erfahrung wissen Sie, wie schwierig es ist, Nähe zuzulassen, wenn Sie sich verkrampft, unsicher und angespannt erleben. Hatten wir einen überaus anstrengenden Arbeitstag, dann fällt es schwer, direkt auf Innigkeit und Zärtlichkeit umzuschalten. Im Gegenteil: Die meisten Menschen benötigen erst einmal einige

Zeit des Rückzugs, um die Anspannung des Alltags abzubauen, um sich dann wieder für einen Kontakt öffnen zu können.

Auch die moderne Gehirnforschung weist nach, dass Unsicherheit, Stress und Körperspannung schlechte „Ratgeber“ für den Beziehungsaufbau mit dem neugeborenen Kind sind. So konnte gezeigt werden, dass Körperberührungen weniger innig wirken, wenn wir gestresst und angespannt sind. Ebenfalls ist bekannt, dass Eltern weniger verlässlich und feinfühlig auf die Signale ihrer Babys antworten, wenn sie in einem Zustand von Verspannung stecken.

Wenn Sie etwas tun wollen, um die Bedingungen für das Bonding mit Ihrem Baby zu verbessern, sorgen Sie für genügend Momente, wo Sie entspannen und genießen können. Lassen Sie sich verwöhnen! Eine kleine Fuß- oder Streichelmassage von Ihrem Partner, das Hören Ihrer Lieblingsmusik oder ein ausgedehnter Spaziergang in einer schönen Landschaft können Quellen von Entspannung sein. Sie selbst wissen am besten, was Sie benötigen und was Ihrer Fähigkeit zur Entspannung zuträglich ist.

Noch ein Wort zum Schluss: Obwohl körperliche Entspanntheit sicher hilft, die Nähe zu Ihrem Kind aufzubauen, wird es auch Tage geben, an denen Sie sich in einer Spirale aus Erschöpfung, Unsicherheit und Verkrampfung wiederfinden. Stress und Anstrengung sind normale Bestandteile des Elternseins. Weder für Sie, noch für Ihr Kind ist es hilfreich, wenn Sie sich dafür verurteilen und niedermachen, weil es Ihnen nicht gelingt, eine schwächende Stress-Spirale zu verlassen. Gerade dann sind innerer Zuspruch und Selbstannahme überaus wichtig, um aus dem Strudel aus Verzweiflung und Erschöpfung herauszufinden. <

Wenn Bio-Qualität und Testergebnis eins sind:
Sehr gut.

Klinik
getestet

Naturtextilien
Lotties

Naturwäsche vom Hersteller

Echte, naturbelassene Bio-Mode und mehr: Passt prima, ist hautgesund und preiswert dazu - sehr gut, oder?

ÖKO-TEST
RICHTIG GUT LEBEN
Bett- und Kantenschutz „zitron“
sehr gut
Magazin 02/2012
Supplement Kinder

ÖKO-TEST
RICHTIG GUT LEBEN
Lotties Bambini-Schlafs-Interlock (mitwachsend)
sehr gut
Magazin 10/2008
Rubrik Nachwirkungen

ÖKO-TEST
RICHTIG GUT LEBEN
Lotties Stillkissen
sehr gut
Magazin 01/2012
Rubrik Nachwirkungen

ÖKO-TEST
RICHTIG GUT LEBEN
Lotties Tragetuch
sehr gut
Jahrbuch Kleink. 2006
Test Tragehilfen

Den neuen Gratis-Katalog mit aktuellen Frühjahrstrends für Baby- und Kinder Bio-Artikel können Sie **kostenlos** anfordern unter Tel: 09444 / 97800 bzw. E-Mail: info@lotties.de oder gleich auf

www.lotties.de

Lotties Naturtextilien • Ortsstr. 50 • 93354 Biburg

Vom ersten Herzschlag an ...

Kaum liegen Sie im Bett, wird es in Ihrem Bauch munter?

Es ist Ruhe eingekehrt. Zeit für den kleinen Spross, sich bemerkbar zu machen.

Gönnen Sie sich – wenn möglich gemeinsam mit Ihrem Partner – auch tagsüber öfter mal etwas Ruhe und Zeit für das Baby. | Margret Seddig |

„Ich bin schwanger!“ Ob überraschend oder lange geplant, nach der ersten Aufregung kommt unweigerlich die Frage, wer denn der kleine Mensch im Bauch ist. Wie lerne ich mein Baby kennen – auch ohne Ultraschall beim Frauenarzt?

Das Baby kennenlernen

Bereits in der Schwangerschaft kann die werdende Mutter bewusst Kontakt zu ihrem Baby aufnehmen. Diese Begegnung ist etwas Besonderes und findet auf mehreren Ebenen statt: zuerst in der Fantasie, später dann konkret im Spüren des Kindes und der Entwicklung von Gefühlen für das ungeborene Kind. Dadurch wird auch die gemeinsame Erfahrung der Geburt sowohl für die Mutter als auch für das Kind leichter – das gemeinsame Leben beginnt schließlich schon vor der Geburt. In der ersten Zeit erlebt die Schwangere jedoch neben Freude auch Ver-

unsicherung. Wie verändert sich mein Leben? Was sagt mein Partner zur Schwangerschaft? Wer unterstützt mich vor, während und nach der Geburt?

Nach der ersten Umstellung auf das Leben als Schwangere kommen Fantasien über das Kind: Wird es ein Junge oder ein Mädchen? Wird es ganz wild oder eher ruhig? Wie wird es aussehen? Werde ich eine geduldige Mutter oder eher gestresst? Was für ein Vater wird mein Partner? Die gedankliche Auseinandersetzung ist sehr wichtig, um sich auf all das Unbekannte, was das Baby in das Leben bringt, einzustellen. Es braucht viel Zeit, um all diesen Gedanken nachzugehen und nach innen zu lauschen.

Das Ungeborene nimmt teil

Über den mütterlichen Organismus nimmt das Baby bereits vor der Geburt an Ihrem Leben teil. Früher ging man davon aus, dass das ungeborene Baby in der Schwangerschaft nichts von seiner Umwelt mitbekommt. Heute ist es jedoch sicher, dass das Baby seine Umwelt bewusst wahrnimmt und kommunizieren kann. Bereits in den ersten Wochen seiner Entwicklung bilden sich der Tastsinn und das Gehör heraus. Das Baby spürt in der Gebärmutter die Begrenzung und wird geschaukelt durch die mütterliche Bewegung.

Alle Familienmitglieder genießen es, sich schon in der Schwangerschaft in Ruhe kennenzulernen.



Kontakt aufnehmen:

Die Baby-Zeit – Langsamkeit entdecken

- Suche einen angenehmen, ruhigen Ort zu Hause, wo du ungestört bist, mach es dir bequem, damit sich dein Körper entspannen kann.
- Nimm dir Zeit, in deinen Körper hineinzuspüren.
- Lenke deine Aufmerksamkeit auf deine Atmung – spüre, wie die Luft ein- und ausströmt, wo sich dein Körper ausdehnt.
- Lege deine Hände auf eine Stelle am Bauch, die dir angenehm ist.
- Spür den Kontakt deiner Hände und lass deinen Atem langsam in diese Richtung fließen.
- Warte ab – dein Baby wird sich melden.
- Genieße diese kostbaren Momente – auch als Paar.

Ab der 16. Woche kann das Kind Stimmen und Geräusche gefiltert aus der mütterlichen Umwelt wahrnehmen. Nach der Geburt erkennt es die Stimme der Mutter, des Vaters, bekannte Melodien wieder. Und: Es kann sich mitteilen, mit seiner Mutter kommunizieren. Es kann mit seinen Bewegungen mit der Mutter spielen, ihr zeigen: Hier bin ich. Oder kräftig strampeln, damit sie weiß: Das wird mir zu viel. Die werdende Mutter reagiert körperlich: Ihr Herzschlag erhöht sich, wenn das Baby sich bewegt.

Eigene Bedürfnisse

Es kann eine ganz neue Erfahrung sein, zu entscheiden: Was tut mir gut, was brauche ich jetzt? Ist es Essen, eine Pause, Schlaf, Entlastung, Austausch? Alle diese Entscheidungen werden durch Hinweise aus dem eigenen Körper, sozusagen aus dem Bauch heraus, getroffen. Körperliche Bedürfnisse sollen besonders während und nach der Geburt berücksichtigt und angenommen werden. Ist die werdende Mutter beruflich stark eingebunden, kann dies eine neue Herausforderung für sie sein. Besonders wenn im Beruf ganz andere Fähigkeiten, wie zum Beispiel langes Durchhalten oder schnelle Entscheidungen gefordert sind, werden sich die Bedürfnisse im Alltag ändern. Erst bei ausreichendem Wohlbefinden ist der Kontakt mit dem Baby möglich. Nur dann wird vermehrt Oxytocin ausgeschüttet, das allgemein als Liebeshormon bekannt ist und später bei der Geburt und beim Stillen eine große Rolle spielt.

Kein Stress – keine Hektik!

Stress steht dem Kontakt mit dem Baby im Weg. Belastender und anhaltender Stress findet einen Weg zum Baby. Die im Körper der Schwangeren produzierten Stresshormone wie zum Beispiel Adrenalin oder Cortisol gelangen über Mutterkuchen und Nabelschnur zum Baby und wirken sich dort in erhöhter Körperspannung, abwehrenden Strampelbewegungen oder Rückzug des Babys aus. Die Mutter ist ebenfalls körperlich angespannt, ihre Aufmerksamkeit ist von Sorgen und Gedanken belegt. Dadurch ist es schwieriger, den Kontakt zum Baby aufzunehmen. Eine andauernd hohe Belastung durch mütterliche Stresshormone wirkt sich auf das heranreifende Nervensystem des Kindes aus. Werden diese verringert, hilft das den Eltern, vor, während und nach der Geburt im Gleichgewicht zu bleiben. Außerdem wird die gesunde Entwicklung des Babys gefördert. Es gibt viele Möglichkeiten, Stress zu reduzieren. Manchmal reichen mehr Pausen schon aus. Ihre betreuende Hebamme kann Sie beraten, an welchen Stellen im Alltag Entlastung nötig und machbar ist. Zudem gibt es Kurse, die Entspannung vermitteln, wie zum Beispiel Yoga. Alles was Ruhe ermöglicht und damit den Kontakt der Schwangeren zu sich selbst stärkt, stärkt den Kontakt zum Baby und ist eine gute Basis für das Bonding. <

Margret Seddig,

Mutter von Zwillingen, ist Hebamme und Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG). Sie arbeitet als Fachberaterin und Trainerin für Emotionelle Erste Hilfe und ist Leiterin einer Schreiambulanz.

Kontakt: www.margret-seddig.de,
E-Mail: margret-seddig@t-online.de

Ganz nah bei Mama und Papa



kidsgo
EMPFEHLUNG
tobi babybay
1st 12/16
www.kidsgo.de

wächst mit
bis 7 Jahre!

DAS ORIGINAL
babybay[®]

Das Bett am Bett

Dranschieben und fixieren - einfacher geht's nicht.

Glückliche Babys - erholte Eltern

Stressfreie Nächte für Mama, Papa und Kind.

Nie wieder nachts aufstehen

Stillen, Kuscheln, Trösten direkt an Mamas Bett.

Stufenlos verstellbar

Passt an jedes Bett - ohne Umbau, ohne Bohren.

10-fach verwandelbar

babybay wächst mit und begleitet Babys viele Jahre: Stubenwagen, Hochstuhl, Laufstall, Reisebett, Kinderbank, Kinderstuhl, Schreibtisch, Spieltisch, Puppenwickeltisch ...

Geprüfte Sicherheit

babybay erfüllt die strengen Anforderungen des GS-Prüfsiegels. Unsere Textilien sind schadstoffgeprüft nach Öko-Text-Standard 100 für Babyartikel.





Kompetenzen von Eltern und Babys

Wenn ein Baby zur Welt kommt, liegen Freude und Sorge über die gemeinsame Zukunft oft in einer Schale. Vertrauen Sie darauf: Die Natur hat uns – erprobt in Jahrtausenden – schon vieles mitgegeben. | Ursula Henzinger |

Sie sind nun Mutter oder Vater. Möglicherweise wird diese Aufgabe zum wichtigsten Projekt Ihres Lebens. Sie suchen nach brauchbaren Modellen für das gemeinsame Leben mit Ihrer Familie. Natürlich denken Sie dabei auch an Ihre eigenen Eltern, an das Modell, das Sie selbst erlebt haben. Sie orientieren sich daran und möchten vielleicht auch eigene Wege finden.

Die große Aufgabe

Jede Familie ist etwas absolut Neues. Bilder, Zahlen und Prognosen haben nur bedingt Gültigkeit. Denn komplexe Systeme, wie es Menschen und Familien sind, können nicht in einem einfachen Ursache-Wirkungs-Muster dargestellt werden.

Lebendiges ist in Bewegung und verändert sich. Was statistisch vielleicht stimmt, kann für Sie und Ihr Kind ganz anders sein. Ihr Kind, sich selbst, Ihre Familie in ihrer „Eigenart“ wahrzunehmen, das ist die Herausforderung. Sie wissen noch nicht, wohin Sie das führen wird.

Es gibt einen festen Orientierungspunkt, der für persönliche Bindungen von Bedeutung ist: sich in der Beziehung wohlfühlen, in einem konkreten, körperlichen Sinn. In diesem Augenblick. Da, wo Sie gerade

Das kompetente Neugeborene

Sehen: sieht innerhalb von 20 Zentimetern scharf, sucht die Augen in einem Gesicht.

Hören: bewegt den Kopf zur Schallquelle, bevorzugt die mütterliche, aber auch die väterliche Stimme, beruhigt sich durch hohe, leise, melodische Töne, erkennt bekannte Musik und Muttersprache.

Riechen: folgt dem Geruch der Brustpheromone, bevorzugt den Geruch seiner Mutter.

Schmecken: genießt Süßes, lehnt Bitteres und Saures ab.

Körperwahrnehmung: empfindet Schmerz, unterscheidet Intensität und Geschwindigkeit von Berührung, Druck und Vibration, bevorzugt rhythmisches Schaukeln, mag gehalten, umfasst und getragen werden.

Fühlen: zeigt Ekel, Schmerz, Überraschung, Interesse und Neugier

sind. Niemand kann so gut wie Sie selbst spüren, was Ihnen selbst guttut und was Sie brauchen, um sich sicher zu fühlen.

Sie selbst sind Expertin oder Experte für das, was Sie und Ihr Kind betrifft.

Was das Baby mitbringt

Das unwillkürliche Verhalten rund um die Geburt und das Stillen läuft ganz von selbst ab. Es ist über eine unvorstellbar lange Zeitspanne hindurch entstanden und wurde in der Natur immer wieder erprobt und überprüft. Wenn bestimmte Auslöser es abrufen, funktioniert es verlässlich. Gelingt es bei der Geburt, sich dem dafür vorgesehenen „Programm“ zu überlassen, gehen Mutter und Kind unbeschreiblich gestärkt daraus hervor.

Am Karolinska-Institut in Stockholm hat man – wie auch bei einer Forschungsgruppe in Russland – das Verhalten von gesunden Neugeborenen unmittelbar nach einer natürlichen Geburt untersucht. Die Neugeborenen wurden dazu auf den Bauch ihrer Mutter gelegt. Danach ließ man sie gewähren, ohne sie weiter zu beeinflussen. Vertraute Reize und interessante neue Nuancen übten eine große Attraktion aus: der Herzschlag der Mutter im Hintergrund anderer Geräusche, der Geruch der Pheromone, gebildet in den Duftorganen ihrer Brustwarze und die Süße der Milch.

Jedes Neugeborene hat es nach ungefähr einer Stunde ganz alleine geschafft, sich zur Brust vorzuarbeiten! Ruhe, Langsamkeit, Nackenreflexe (verschiedene Bewegungen des Kopfes führen zu bestimmten Stellungen von Armen und Beinen), Suchreflex (das Köpfchen pendelt hin und her), Einstellreflex (das Köpfchen wird auf und ab bewegt) und Saugreflex reichten dazu aus. Hinterher beherrschten alle das koordinatorisch komplizierte Saugen an der Mutterbrust ohne Schwierigkeiten!

Hatten Sie und Ihr Kind nicht das Glück, direkt nach der Geburt ausreichend Geborgenheit, Zeit und Entspannung zu haben:

Das angeborene Verhaltensprogramm eines Neugeborenen kann auch noch wochenlang nach der Geburt abgerufen werden. Auch und gerade dann, wenn es Schwierigkeiten gibt. Wesentliches ist in der Natur mehrfach abgesichert.

Ihr Neugeborenes weiß, was es braucht.

Fähigkeit zur Resonanz

Resonanz, auch Stimmungsübertragung oder Gefühlsansteckung genannt, spielt bei allen sozial lebenden Lebewesen eine Rolle. Sie ist die erste soziale Fähigkeit eines Babys. Resonanz dient dazu, das Verhalten in einer Gemeinschaft aufeinander abzustimmen. Bei Fischen und Vögeln zum Beispiel schließen sich im Fall einer Bedrohung die Mitglieder der Gruppe jenem Tier an, das die Gefahr als erstes erkennt. Durch die Resonanzfähigkeit können Verhalten und Ausdruckssignale von allen blitzschnell erfasst werden. Wichtig ist, dass zwischen Erkennen und gemeinsamer Reaktion möglichst wenig Zeit vergeht.

Richtig Schnullern ist wichtig



GOLDI®
Sauger

von Hebammen empfohlen

Wir informieren Sie gerne ausführlicher. Bestellen Sie unsere Information: „Daumen, Finger, Schnuller?“

EN 1400-1-2-3
EU Norm für Sicherheit und Gifffreiheit

ÖKO-TEST
RECHTS GUT LEHRE
GOLDI Beruhigungs-Sauger Naturform
sehr gut
Jahrbuch Kleinkinder 2004

WVP GmbH · Martinerfeld 9 · 54294 Trier
Fon 0651 - 699 330 72 · Fax - 699 330 73
wvpgmbh@aol.com · www.goldisauger.de

Die eigene Ruhe kann das Baby anstecken – und öfter auch mal umgekehrt.

Bedenkt man die lange Geschichte der Resonanzfähigkeit, kann man ermessen, wie stabil und kraftvoll diese Fähigkeit auch im Menschen verankert ist. Nur Babys, die sich anpassen konnten, haben überlebt. Das hat auch bei Ihrem Kind seine Spuren hinterlassen. Ihr Baby stimmt sich auf Sie ein. Resonanzphänomene spüren Sie als Eltern vor allem dann, wenn es ihnen gut geht. Fühlen Sie sich wohl, wird das Baby augenblicklich angesteckt und entspannt sich. Schon ein Ungeborenes kann das. Das hat, wie die Wissenschaft nachweisen konnte, große Auswirkungen auf das physiologische Gleichgewicht des Neugeborenen: Herzfrequenz und Sauerstoffsättigung stabilisieren sich. Regulationsvorgänge wie die Temperaturregelung der Haut, die Einstellung des Blutzuckerspiegels und des Säure-Basen-Gleichgewichts funktionieren optimal. Die Verdauung kommt in Gang.

Besonders gut untersucht ist dieser Effekt bei Frühgeborenen, die sich durch intensiven Hautkontakt wesentlich besser und schneller entwickeln als im Wärmebettchen oder im Inkubator. An der Harvard Medical School in Boston zum Beispiel wurde hierzu ein Programm entwickelt, das weltweit in vielen Stationen für Frühgeborene umgesetzt wird. Sie können also darauf vertrauen:

Dem Baby geht es gut, wenn Sie sich wohlfühlen.

Nähe und Distanz

Das Baby braucht Ihre Nähe, damit sich entwickeln kann, was in ihm angelegt ist. Sie wiederum brauchen seine Nähe, damit Sie die „Belohnung“, die die Natur dafür vorgesehen hat, erleben und genießen können. Geht es Ihnen gut, nimmt Ihr Baby dieses Wohlbefinden auf und strahlt es zurück. Sie sind in einem Zustand der

Verliebtheit, in dem das Bedürfnis nach Nähe und Bindung zur geliebten Person besonders groß ist.

Wohlbehagen ist jedoch kein dauerhafter, statischer Zustand. Es ergibt sich in jedem Augenblick wieder neu. Manchmal stimmt die Nähe, manchmal braucht es ein wenig Abstand. Das Baby und sein Verhalten sind dabei die wichtigste Orientierungshilfe. Es ist kompetent, mit Ihnen zusammen das Richtige

Ursula Henzinger,

Mutter von vier Kindern, ist Humanethologin und forscht zum Thema Bindung und Autonomie. Sie ist Autorin und Organisatorin von Fachveranstaltungen. Ursula Henzinger hat eine Ausbildung in Emotioneller Erster Hilfe.

Kontakt: www.zoi-tirol.at,
E-Mail: ursula.henzinger@zoi-tirol.at

Managementwissen erlernen + nutzen

- Qualitätsmanager
- Qualitätsbeauftragter

Fernlehre = Lernen von zu Hause
Beginn: jederzeit, freie Zeiteinteilung
CQA ist zugelassener Träger beruflicher Weiterbildung;
Annahme von Bildungsschecks und Bildungsgutscheinen

CQA
Corporate Quality Akademie
Hansering 28, 59929 Brilon
Tel.: (02961) 908951
Fax: (02961) 908952
e-mail: info@cqa.de
Internet: www.cqa.de

Buch-Tipps

- Alberti, Bettina (2011): Die Seele fühlt von Anfang an. Kösel, München
.....
Bolster, Alice (2004): Muttersein – 101 Tipps für Mütter von Neugeborenen. La Leche Liga, Zürich
.....
De Jong, Theresia Maria (2009): Im Dialog mit dem Ungeborenen. Via Nova, Petersberg
.....
De Jong, Theresa Maria/Marcovich, Marina (2008): Frühgeborene – zu klein zum Leben, Kösel, München
.....
Deyringer, Mechthild (2008): Bindung durch Berührung. Leutner, Berlin
.....
Guóth-Gumberger Márta; Hormann, Elizabeth (2003): Stillen – So versorgen Sie Ihr Baby rundum gut, Gräfe und Unzer, München
.....
Harms, Thomas (2008): Emotionelle Erste Hilfe. Bindungsförderung – Krisenintervention – Eltern-Baby-Therapie. Leutner, Berlin
.....
Henzinger, Ursula (1999): Stillen. Die Quelle mütterlicher Kraft. Walter, Zürich
.....
Henzinger, Ursula (2006): Stress als Teil eines kompetenten Systems. Nähe und Distanz in der frühen Mutter-Kind-Beziehung. In: Borrmann, Birgit/Schücking, Beate A. (Hg.): Stillen und Müttergesundheit, Göttingen
.....
Hüther, Gerald/ Krens, Inge (2011): Das Geheimnis der ersten neun Monate. Beltz, München
.....
Lang, Christine (2009): Bonding. Bonding fördern in der Geburtshilfe. Urban & Fischer, München
.....
Odent, Michel (2005): Es ist nicht egal, wie wir geboren werden. Risiko Kaiserschnitt, Patmos

zu finden und reagiert sofort, wenn es sich nicht mehr wohlfühlt. Ob das Unbehagen von Ihnen oder von ihm selbst kommt, spielt dabei keine Rolle.

Auch Sie haben Bedürfnisse, die befriedigt werden müssen. Es kann sein, dass Ihnen der Kontakt manchmal zu eng wird. Fragen Sie sich, was Sie brauchen. Und dann machen Sie das, wonach Ihnen ist. Sorgen Sie für sich in einem ganz konkreten körperlichen Sinn.

Der Kontakt zu sich selbst weckt in Ihnen eine ungeahnte Fähigkeit: Sie wissen auf einmal genau, was das Kleine braucht und was Sie dafür tun können! Ihr „intuitives Elternverhalten“, wie das Säuglingsforscherehepaar Hanus und Mechthild Papoušek es nennt, ist stammesgeschichtlich gelernt und abrufbar und passt wie ein Puzzlestück zu seinem angeborenen Bindungsverhalten.

Jede kleine Anpassung an Ihr Wohlbefinden stärkt die Selbstwirksamkeit bei Ihnen beiden, steigert das Sicherheitsgefühl und vergrößert die Toleranz für Erregung. Daraus ergibt sich ein stabiles Fundament für eine persönliche, unverwechselbare Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Kind.

Sie können sich auf die Feinfühligkeit Ihres Babys verlassen. <

Babymassage – Liebe geht durch die Haut

In den 1970er-Jahren beobachtete der Gynäkologe Frédéric Leboyer, dass in Indien Eltern ihre Babys wie selbstverständlich jeden Tag liebevoll massierten. Mit der eingeölte, flachen Hand strichen sie den ganzen Körper sanft aus. So entspannten und beruhigten sie ihre Kinder. Leboyer erkannte, dass Babys über ihre Haut Kontakt zur Außenwelt aufnehmen können und dass die Kinder durch die liebevollen Berührungen Urvertrauen gewinnen. Er sorgte dafür, dass die Babymassage auch in Europa wiederentdeckt wurde.



Hebammen als Botschafterinnen

Dabei spielten und spielen vor allem Hebammen als Multiplikatorinnen eine wichtige Rolle. Sie zeigen Eltern im Krankenhaus, zu Hause und in speziellen Kursen, wie sie ihr Kind massieren und damit sich und dem Baby etwas Gutes tun können.

Starke Bande schaffen

Gerade in der heutigen Zeit, wo viele Mütter nach relativ kurzer Zeit wieder in ihren Beruf zurückkehren, ist die Babymassage von großer Bedeutung. Eltern und Kinder lernen, sich selbst und einander intensiv wahrzunehmen, zu verstehen und zu vertrauen. So entsteht eine enge vertrauensvolle Bindung, Basis eines glücklichen Familienlebens.

Berührung mit Respekt

Bevor Hebammen Eltern die Griffe zeigen, mit denen sie ihr Kind massieren, zeigen sie ihnen etwas viel Wichtigeres. Sie bitten die Eltern, ihr Kind zu fragen: „Möchtest du massiert werden?“ Diese Frage sensibilisiert die Eltern für die Körpersignale des Säuglings. Erst wenn das Baby deutlich signalisiert, dass es bereit ist für die Massage, beginnen die liebevollen Berührungen. Durch diesen achtsamen Umgang erfährt das Baby, dass seine Bedürfnisse respektiert werden, es erfährt Selbstwirksamkeit, die es für die Entwicklung eines gesunden Selbstbewusstseins braucht.

Die richtigen Glücksgriffe

Es gibt viele Methoden der Babymassage. Die Deutsche Gesellschaft für Baby- und Kindermassage e.V. (www.dgbm.de) hat in Zusammenarbeit mit Bübchen ein Poster entwickelt, das die Babymassage nach Vimala McClure in einzelnen anschaulichen

Bildern zeigt – zum „Nachmachen“ zu Hause. Auf der Rückseite des Bübchen Posters finden Eltern zudem wertvolle Tipps und Handgriffe, die Babys bei Bauchweh und Koliken gut tun. Das Poster ist ein ausgezeichnetes Unterrichtshilfsmittel für Babymassage-Kurse. Mehr zum Thema Babymassage finden Sie unter www.buebchen.de im Internet.

Bevor man beginnt

Das unparfümierte Bübchen BIO-Calendula-Pflegeöl ist ideal für die Babymassage. Es enthält Bio-Calendula, das die zarte Babyhaut beruhigt. Wertvolle Öle sorgen dafür, dass die Hände sanft über den kleinen Körper gleiten können und ihn wohlig wärmen. Dafür wird eine kleine Menge Öl auf den Handflächen verteilt und mit kreisenden Bewegungen in die Haut einmassiert.

Bübchen Calendula Milk und Pflege Öl



Bübchen Calendula Milk
Für empfindliche Haut. Zieht sofort ein und hinterlässt ein angenehmes Hautgefühl.

Bübchen Calendula Pflege Öl
Für die Reinigung des Windelbereichs sowie zur täglichen Hautpflege und Massage.

Hebammen vertrauen dieser Pflege und empfehlen Bübchen BIO-Calendula.



© Markus Heimbarth

Stillen – Nahrung, Nähe, Geborgenheit

Stillen ist die von der Natur vorgesehene Ernährung für das kleine Menschenkind. Dabei ist Stillen weit mehr als Nahrung. Neben vielem anderen ist es ein wesentlicher Wegbereiter für eine wachsende Mutter-Kind-Bindung. | Barbara Walcher |

Stillen, dieses unbezahlbare Geschenk an das Baby, wo Körpernähe und Geborgenheit für Mutter und Kind spürbar werden, benötigt gerade in der sensiblen Übergangsphase in den ersten Tagen und Wochen nach der Geburt Zeit, Zuversicht und Vertrauen – sowohl in die mütterliche als auch in die kindliche Kompetenz.

Stillen, mehr als Nahrung

Muttermilch entspricht in ihrer Zusammensetzung ernährungsphysiologischen Bedürfnissen des Menschenkindes. Sie birgt das natürliche Potenzial für die optimale körperliche und geistige Entwicklung des Babys. Aber nicht nur das Kind

profitiert. Auch die Mutter erfährt über das Stillen gesundheitsfördernde langfristige Auswirkungen. Neben den vielen gesundheitlichen Auswirkungen auf Mutter und Kind sind die emotionalen Aspekte des Stillens von besonderer Bedeutung. Viele Vorgänge, wie die Nahrungsaufnahme über eine einzige Bindungsperson, der ausgedehnte Körperkontakt, die taktile Stimulation und die nonverbale Kommunikation sind Faktoren, die unbewusst beim Stillen auf Mutter und Kind einwirken. Erlebt eine Mutter vielleicht nach anfänglichen Startschwierigkeiten, wie ihr Kind beim Stillen genährt, beruhigt und getröstet in die Entspannung fällt, so stärkt dies das Vertrauen in ihre eigenen und die kindlichen

Fähigkeiten. Diese Erfahrung bietet eine wertvolle Ressource und Entlastung im manchmal recht turbulenten Familienalltag. **Stillen ist Teil eines komplexen Bindungsprozesses. Es unterstützt vor allem auch die Frau in ihrem Muttersein.**

Mancher Anfang ist schwer

Stillen ist zwar der natürlichste, anfangs aber nicht immer ein einfacher Weg. Alle Voraussetzungen für die Ernährung des Kindes an der Brust sind sowohl beim Baby als auch bei der Mutter körperlich angelegt. Nichtsdestotrotz ist das Stillen kein intuitiver Vorgang, sondern eine soziale Kompetenz, die Mutter und Kind vielleicht mühevoll erlernen müssen. Dieser Lernprozess benötigt Raum und Zeit, bis sich beide Schritt für Schritt gefestigt im Stillen wiederfinden, Nähe und Vertrautheit darin erfahren. Kurzfristig mag sich der Weg des Stillens als mühevoll erweisen, langfristig unterstützt es die Etablierung eines stärkenden Bindungsfeldes, eine Investition, die sich lohnt!

Stillen bedeutet Teamwork

Stillen bedeutet Teamarbeit, bedeutet sich annähern, bedeutet sich vertraut machen mit der neuen Lebenssituation. Nicht immer fällt es Müttern leicht, sich auf diesen neuen Lebensabschnitt einzulassen. Wir leben heute in einer sehr schnelllebigen, vermeintlich kontrollierbaren Zeit. Dies sind nicht gerade die geeigneten Voraussetzungen für einen erfolgreichen Stillverlauf. Dieser Zahn unserer Zeit stellt eine große Herausforderung im Einlassen auf dieses kleine Wesen mit all seinen Bedürfnissen dar, ist das Ernähren an der Brust doch ein unkontrollierbarer Vorgang in Bezug auf die Trinkmenge und die damit einhergehenden unvorhersehbaren Stillzeiten. Es bedeutet für die Mutter, die Kontrolle abzugeben und fordert sie heraus, sich dem Kind in seiner Kompetenz anzuvertrauen, den Weg des Stillens gemeinsam zu beschreiten.

In der Schwangerschaft

Wie können sich Eltern auf das Stillen einstimmen? Nun, Stillen ist ein grundlegend körperlicher Prozess. Die Stärkung der eigenen Körperwahrnehmung und Selbstanbindung ist somit eine wesentliche Grundlage für einen guten Stillverlauf. Während der Schwangerschaft, wertvolle neun Monate lang, bereitet sich der Körper auf Geburt und Stillzeit vor, evolutionsbiologisch gesehen ein unverzichtbarer Aspekt für das Überleben der menschlichen Spezies. Es gilt, diese Zeit zu nutzen – zum Innehalten, zum Etablieren von Ruheoasen, zum Vertrautmachen des sich verändernden Körpers und des kleinen Lebens, das darin wohnt. Das ist die beste Vorbereitung auf die Zeit nach der Geburt. Es ist ratsam, sich bereits in der Schwangerschaft in seinem Umfeld umzuhören, an wen sich Eltern bei auftretenden Stillschwierigkeiten wenden können. Auch die Auseinandersetzung mit der Frage, in welcher Weise Entlastung im Haushalt hilfreich ist, hat ihre berechtigte Notwendigkeit.

Väter sind in dieser sensiblen Phase rund um die Geburt wichtige Weggefährten und können durch ihr unterstützendes Dasein den erforderlichen Rückhalt bieten.

Die Physiologie des Stillens

In der Schwangerschaft kommt es über den hormonellen Einfluss zu einem Wachstum und zur Differenzierung des Brustdrüsengewebes. Feine Drüsen am Brustwarzenvorhof produzieren eine pflegende, schützende Substanz, die unter anderem einen Duftstoff enthält, der es Neugeborenen ermöglicht, aus eigener Kraft den Weg zur Brust zu finden. Aufgrund dieser Tatsache ist es weder notwendig, die Mamillen (Brustwarzen) noch die Brust auf das Stillen vorzubereiten. Diese Aufgabe übernimmt bereits der mütterliche Körper. Bleiben Mutter und Kind unmittelbar nach

Die Zeit, in der Sie stillen, kann für die ganze Familie eine Oase der Ruhe sein.



Wenn Stillen weh tut...

Unabhängige Studie belegt Wirksamkeit von HPA Lanolin

Schmerzende und wundte Brustwarzen sind bei stillenden Müttern weit verbreitet und stellen eine Hürde beim Stillbeginn dar.

Das Ziel einer kürzlich veröffentlichten, unabhängigen Studie war die Bewertung der Wirksamkeit von HPA Lanolin medizinischer Güte gegenüber ausgestrichener Muttermilch bei der Behandlung schmerzender und wundter Brustwarzen im Zusammenhang mit dem Stillen.

Bemerkenswert:

Weniger Frauen geben das Stillen auf, wenn ihre Brustwarzen mit HPA Lanolin behandelt werden.

Die Kriterien zur Beurteilung der Wirksamkeit beider Behandlungsmethoden waren:

- Schmerzen der Brustwarze
- Verletzungen der Brustwarze
- Heilungsfortschritt sowie
- Stilldauer, Komplikationen, postnatales Gesamtbefinden.

Die Auswertung sprach in allen Punkten für HPA Lanolin:

- Schnellere Schmerzlinderung
- Zügiger Heilungsprozess
- **Niedrigere Abbruchrate des Stillbeginns**
- Weniger Fälle von Milchstau und Mastitis

Die Autoren kamen zu folgendem Ergebnis: HPA Lanolin ist effektiver bei der Schmerzreduktion und der Heilungsunterstützung einer Verletzung der Brustwarze als ausgestrichene Muttermilch.

Skin Pharmacology and Physiology 2011; 24



Ausführliche Informationen auf www.wunde-brustwarzen.de



**Lansinoh
HPA® LANOLIN**

Pflegt, beruhigt und schützt wundte Brustwarzen

LANSINOH

der Geburt im Haut-auf-Haut-Kontakt zusammen und erfahren keine auch noch so kurzfristige Trennung, dann können sich körpereigene Prozesse weiter entfalten. Je nach kindlicher Nachfrage durch das Saugen reguliert der mütterliche Körper in der Folge das Milchangebot – ein nachhaltiges, effektives Grundprinzip. All dies sind komplexe Vorgänge, die in ihrer Wechselwirkung einzigartig sind. Alle körperlichen Voraussetzungen für diese Abläufe tragen Mutter und Kind in sich, und das Wissen darum stärkt das mütterliche Vertrauen in die eigene Stillfähigkeit.

Hormone, wundersame Wegweiser

Hormone regeln überlebenswichtige Vorgänge. Sie sind eine wortlose Kommunikation zwischenmenschlicher Beziehungen, beeinflussen biologische Abläufe im Körper, steuern Verhalten und Empfindungen. Gerade während der Stillzeit befindet sich der Körper in einem einzigartigen Hormonstatus. Im Besonderen sind es zwei Hormone, die eine bedeutende Rolle während der Stillzeit spielen, die Milchbildung und Milchfluss steuern: das Oxytocin, bekannt als das Hormon der Liebe, und das Prolaktin, auch Mütterlichkeitshormon genannt. Bindungsprozesse werden unter dem hormonellen Einfluss gefördert, Ängstlichkeit reduziert und soziales Lernen erleichtert. Ebenso fördern diese Hormone Geduld und Ausdauer, die Gelassenheit und die Konzentration auf das Wesentliche. Nestinstinkt, Gefühle des Wohlbefindens und der Entspannung sowie ein oberflächlicher mütterlicher Schlaf als Ausdruck von Wachsamkeit und Schutz für das kleine Wesen sind weitere Auswirkungen.

In ihrer Wechselwirkung stellen die Hormone der Stillzeit Mutter und Kind eine Autoregulation zur Seite, eine wertvolle Basis, die das Kennenlernen und Miteinander erleichtert.

Stillen aus Sicht des Kindes

Kinder benötigen in den ersten Wochen nach der Geburt viele Stillmahlzeiten. Die häufige Aufnahme von zunächst kleinen Nahrungsmengen rund um die Uhr kommt den kindlichen Bedürfnissen entgegen und fördert die Stoffwechselanpassung in diesem veränderten Lebensumfeld. Den sicheren Hafen für das Zurechtfinden in dieser turbulenten Zeit bieten die Eltern. Niemand kennt das Kind besser. Die mütterliche Nähe ist das vertraute Umfeld für das Baby. Sie bietet ihm Sicherheit in dieser neuen Welt. Kein noch so kompetentes Fachpersonal kann diese grundlegende Voraussetzung erfüllen!

Das Trinken an der Brust bedeutet Nahrungsaufnahme und Stärkung des kindlichen Gesamtbefindens. Vertraute Körperer-

fahrungen werden erlebt. Das Baby kann die Mutter über die Haut fühlen, ihren Herzschlag hören, ihre Atembewegungen wahrnehmen, ihren Geruch einatmen, die emotionale Verbundenheit spüren.

Stillen im Familienalltag

Frauen sind immer wieder überwältigt davon, wie sehr so ein kleines Baby das eigene Leben grundlegend auf den Kopf stellt. Dieses Leben ist anstrengend, bei aller Freude, die es mit sich bringt. Der eigene Anspruch an sich als Mutter stellt dabei allzu oft einen großen Stolperstein dar. Das Stillen kann in diesen Situationen eine hilfreiche Ressource sein, zwingt es doch die Mutter zum Innehalten, unterstützt sie, durch die oben genannten hormonellen Regelkreise zur Ruhe zu kommen, und bringt ein Stück Gelassenheit und Langsamkeit in den Alltag. Diese Momente bewusst als Kraftquelle wahrzunehmen, eröffnet neue Perspektiven. Viele Mütter schaffen sich zu Hause eine Oase des Stillens, einen Ort des Rückzugs, des entspannten Zurücklehns. Kissen und Decken liegen bereit, damit es sich Mutter und Kind bequem machen können. Das Bereitstellen eines Getränks und eines gesunden Fingersnacks in Form von Nüssen, Trockenfrüchten oder ähnlichem sorgen dafür, das auftretende Durst- und Hungergefühl nicht zu vernachlässigen.

Ist das Stillen gut etabliert, haben Mütter gerade während der Stillzeiten die Mög-

Barbara Walcher

ist Kinderkrankenpflegerin, Stillberaterin IBCLC und Fachberaterin für Emotionelle Erste Hilfe. Sie begleitet Eltern-Kind-Paare in den ersten Lebensjahren in freier Praxis. Die Mutter von zwei Kindern lebt mit ihrer Familie in Freienfeld, Südtirol.

Kontakt: info@barbarawalcher.it, www.barbarawalcher.it



Storchenwiege®

Nähe genießen – Geborgenheit geben

Babytragetuch • RingSling • BabyCarrier

*100 % Baumwolle mit Öko-Tex-Zertifikat,
diagonal elastisch gewebt, auch in kbA-Baumwolle*

– hergestellt in Deutschland –

Online-Shop und viele Infos zum Tragen auf www.storchenwiege.de



IMPRESSUM

Elterninfo Nr. 34 „Bonding“
 Best.-Nr. 2046
 1. Auflage 2012
 © Elwin Staude Verlag GmbH
 Postfach 510660, 30636 Hannover
 Tel. (05 11) 65 10 03
 Fax (05 11) 65 17 88
 www.staudeverlag.de
 E-Mail: info@staudeverlag.de

Redaktion: Anne Meier-Hezinger
 Gesamtverantwortung: Britta Zickfeldt
 Anzeigenverwaltung:
 Verlagsbüro ID GmbH & Co. KG,
 Borsigstraße 6, 30916 Isernhagen
 Tel. (05 11) 616595-0
 Fax (05 11) 616595-55
 E-Mail: service@verlagsbuero-id.de
 Titelfoto: © imago stock & people GmbH/
 Petra Schneider
 Satz: typotime, 31162 Bad Salzdetfurth
 Druck: CWN Druck, 31785 Hameln
 Weitere Eltern-Infos siehe
 www.hebamedia.de.

Wichtige Hinweise:

Alle Angaben in dieser Eltern-Info wurden von der Autorin und vom Verlag nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Handeln Sie stets vorsichtig und verantwortungsbewusst. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den in dieser Eltern-Info gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Bei der Nennung von Berufsgruppen sind immer sowohl die männlichen wie die weiblichen VertreterInnen gemeint – auch wenn im Einzelfall nur die eine oder andere Form genannt ist.

Eine Literaturliste können Sie beim Verlag anfordern.

lichkeit, größere Geschwisterkinder an diesem Ort der Ruhe mit einzubinden. So werden die Stillzeiten auch für sie zu Momenten des stärkenden Zusammenseins.

Abschiednehmen vom Perfektionismus, Wertschätzung und Anerkennung, Bewusstmachen von Kraftquellen im Elternalltag und Gelassenheit geben dem Elternsein eine gewisse Leichtigkeit zurück!

Wenn Stillen nicht gelingt

Stillen ist ein wunderbarer, nicht aber der einzige Weg, eine sichere Bindung zu etablieren. Wenn Stillen nicht oder nur teilweise gelingt, ist es von Bedeutung, Stillabläufe bewusst ins Gedächtnis zu rufen. Es gilt diese Aspekte bei der Gabe künstlicher Muttermilchersatznahrung zu integrieren. So erlebt das Kind auch auf diesem Weg Nähe und Nahrungsaufnahme als Krafftase. Dies erfordert einen deutlich höheren Einsatz, denn körpereigene Ressourcen stehen dabei nicht selbstverständlich zur Verfügung.

Nähe wagen, weil es sich lohnt

Nähe zum Kind wagen, Vertrautes verlassen, ungewisses Terrain betreten und sich auf dieses kleine Wesen wirklich einlassen erfordert Mut – unabhängig davon, in welcher Form das Kind ernährt wird. Jede Mutter, jeder Vater hat in dieser neuen Lebensphase Fragen und Zweifel. Es ist wichtig, sich davon nicht irritieren zu lassen. Hineinhören in sich selbst, seinen Gefühlen und Wahrnehmungen trauen, sind der beste Weg, Antworten für den gemeinsamen Lebensweg als Familie zu finden.

Jeder Mensch trägt die Sehnsucht nach Geborgenheit, Nähe und Liebe in sich. Wird dieses Bedürfnis von Anfang an genährt, so wird es zu einem tragfähigen Fundament, auf welchem das Kind zu einem selbstbewussten Menschen heranwachsen kann. Aus dieser Basis heraus entfalten sich die kindliche Autonomie und die Entwicklungsschritte, die das Kind auf der Grundlage einer sicheren Bindung dann machen wird, wenn es dazu bereit ist, ohne Druck mit einer großen Portion Selbstvertrauen! Und davon profitieren Eltern und Kind ein Leben lang! <

Ihre Muttermilch – das Beste für Ihr Kind!


ARDO


ARDO Calypso
 Die behutsame elektrische
 Milchpumpe



ARDO Amaryll
 Die individuelle
 Handmilchpumpe



ARDO GoldCream
 Die 100 % reine
 Lanolin-Brustcreme



www.milchpumpen-ardo.de



Erhältlich in der Apotheke sowie bei Hebammen und Stillberaterinnen.



Wenn Babys weinen

Das Baby ist frisch gestillt, die Windel ist sauber, es liegt im Arm und – es schreit und schreit. Stress für die ganze Familie. Gut, wenn Eltern in der Situation bewusst zu einer inneren Ruhe finden, denn nicht nur Stress, auch Stärke und Gelassenheit können ansteckend wirken. | Mechthild Deyringer |

Eltern kümmern sich liebevoll um ihr Kind, es bekommt alle Pflege und Fürsorge, die sie ihm geben können und trotzdem weint es immer wieder. Vielleicht weint es sogar anhaltend und lässt sich nur mit viel Einsatz trösten, manchmal scheint gar nichts zu helfen, außer abzuwarten – oder Eltern sind den ganzen Tag auf den Beinen, im Dauereinsatz, um das Weinen des Babys „abzufangen“. Es entsteht zunehmende Anstrengung oft verbunden mit Sorge um das Wohlergehen

des Babys, allmählich leidet die Befindlichkeit der Eltern, gegebenenfalls der großen Geschwister, Spannungen in der Partnerschaft entstehen.

Ähnliche Erfahrungen machen in unserem Kulturkreis viele Eltern, Tendenz zunehmend. Wenn wir für dieses Phänomen Ursachen suchen, ist es hilfreich, die verschiedenen Formen des Weinens genauer zu untersuchen.

Bedürfnisweinen

Das Baby hat Hunger, Durst, es ist ihm zu warm oder zu kalt, es sucht Nähe und Geborgenheit oder es möchte ein wenig Anregung. Bedürfnisweinen hört auf, wenn das Bedürfnis erkannt und beantwortet wird. Es entsteht dabei ein wunderbares Resonanzphänomen: Sowohl Eltern als auch Kinder fühlen sich beglückt und zufrieden, wenn sie sich miteinander verständigen konnten, und eine Befriedigung der Bedürfnisse möglich wurde.

Schmerzen oder Erkrankung

Wenn keine Abhilfe für das Weinen gefunden wird, sind alle Menschen (nicht nur Eltern!) instinktiv beunruhigt, weil die Vermutung naheliegt, dass das Baby Schmerzen hat oder krank ist. Eine genaue Abklärung durch Hebamme und Kinderarzt ist selbstverständlich erforderlich. Schmerzen und Unruhezustände können zum Beispiel durch eine geburtsbedingte Belastung der Halswirbelsäule entstehen, die Wirkung ist ähnlich wie ein Schleudertrauma. Meist haben diese Babys eine ausgeprägte Lieblingsseite und ein starkes Saugbedürfnis, das Ansaugen beim Stillen ist auch für die Mutter schmerzhaft – spezielle Baby-Osteopathie hilft hier weiter. Weitaus seltener als angenommen ist tatsächlich Bauchweh für das Babyweinen verantwortlich. Es gibt jedoch weniger bekannte, aber in unserer Kultur sehr verbreitete Ursachen. Um sie zu erläutern, werfen wir zunächst einen Blick auf das unwillkürliche Nervensystem des Menschen, das auch vegetatives oder autonomes Nervensystem genannt wird.

Autonomes Nervensystem

Manche Menschen, sowohl Kinder als auch Erwachsene, können schwer „abschalten“. Ihr Nervensystem ist fast immer in einem Zustand erhöhter Wachsamkeit, einem leichten Alarmzustand. Medizinisch ausgedrückt ist der Nervus Sympathikus überaktiv, jener Teil des autonomen Nervensystems, der für Wachheit und Leistungsfähigkeit, aber auch für die Mobilisierung großer Kraftreserven in Stress- und Gefahrensituationen sorgt. „Mein Baby will nie etwas verpassen, es schläft ganz wenig, braucht dauernd Abwechslung, sonst ist es schnell unzufrieden und schreit mehr.“, berichten viele Eltern und erleben den Alltag mit dem Baby recht anstrengend. Gleichzeitig geraten sie selbst immer mehr in einen Dauerspannungszustand, der oft anfangs kaum wahrgenommen wird, aber zunehmend kräftezehrend wirkt. Eltern und Kinder stecken sich in ihrem erhöhten Spannungszustand an, so kann ein „Teufelskreis“ entstehen.

Der „Gegenspieler“ ist der Nervus Parasympathikus (= Vagus), er sorgt für Entspannung, Verlangsamung, Schlafbereitschaft, für Appetit und Verdauung. Das Vagus-System ist auch aktiv, wenn sich Menschen liebevoll zuwenden, wenn Nähe und zärtliche Innigkeit entstehen.

Man spricht von „guter Regulationsfähigkeit“ eines Kindes, wenn sich Sympathikus und Vagus in ihrer Führungsrolle abwechseln, eine Balance besteht, die sowohl waches Spielen, erkennbare Übergangphasen und ruhige Entspannungszustände enthält.

Stressweinen

Wenn nun das Baby wenig schläft, vielleicht vielen Reizen ausgesetzt ist und auch die Bezugspersonen immer wieder (auch unmerklich) angespannt sind, dann schaukelt sich der Spannungszustand im gesamten Familiensystem immer weiter hoch. Das Baby reagiert wie ein Seismograph: Ist seine Aufnahmekapazität erschöpft, werden seine Bewegungen „zappelig“ und unruhig, der Blickkontakt nimmt ab, es wirkt unzufrieden. Bieten Eltern dem Baby in dieser Phase beginnender Sympathikusdominanz rechtzeitig eine kleine Beruhigungshilfe an, (zum Beispiel Stillen, Tragetuch, Einhüllen,



HIER SCANNEN.

Nähe erleben. Überall.



Vom Moment der Geburt an wird es für Sie nichts schöneres geben als Ihr Baby ganz nah bei sich zu tragen. Und Ihr Baby wird es lieben, Ihren vertrauten Herzschlag zu hören und Ihre Körperwärme zu spüren. Mit dem Ergobaby Carrier tragen Sie Ihr Kind sicher und geborgen ganz nah bei sich.

Tragen Sie mit Verantwortung. Für mehr Freiheit. Für mehr Nähe.



www.ergobaby.eu

Es wirkt oft Wunder, wenn bei einer Weinattacke derjenige übernimmt, der gerade die größte innere Ruhe hat.

Wiegen, evtl. Elternbett) und achten gleichzeitig auf ihre eigene Entspannung, besteht die Chance, dass das Baby innerhalb kurzer Zeit zur Ruhe kommt. Hier entsteht jedoch ein häufiges Missverständnis: Viele Eltern glauben, dem Kind sei langweilig, sie möchten ihm viel Anregung geben und bieten ihm eine noch stärkere Stimulation, die für kurze Zeit seine Aufmerksamkeit noch mal fesselt. Das Baby überschreitet jedoch in dieser Zeit seine Toleranzgrenzen, es beginnt zu quengeln, der Sympathikus übernimmt komplett die Führung. Das Baby braucht mehr Zeit und mehr Unterstützung, um zur Ruhe zu kommen, das günstige Zeitfenster zum Einschlafen ist vorbei-gezogen. Ihren hohen Erregungszustand können viele Babys jetzt nur noch durch Weinen abbauen, sie entladen ihre Überspannung in einem Stressweinen, das umso anhaltender ist, je mehr Stress sich gleichzeitig bei den erwachsenen Begleitern aufgebaut hat.

Mechthild Deyringer

ist Physiotherapeutin, Heilpraktikerin und begleitet Eltern und Babys in eigener Praxis. Als Referentin für Emotionelle Erste Hilfe leitet sie berufliche Fortbildungskurse. Frau Deyringer ist Autorin des Buches „Bindung durch Berührung“ (Leutner-Verlag 2008) und Mutter einer Tochter.

Kontakt: www.praxis-eltern-kind.de,
E-Mail: m.deyringer@web.de

Erinnerungsweinen

Viele Zeichen sprechen dafür, dass es bei Babys ein Weinen gibt, das durch Erinnerungen ausgelöst wird und keine aktuelle Ursache hat. Dieses Weinen beginnt meist unvermittelt, ohne erkennbaren Grund, es geht nur selten eine Quengelpphase als Vorwarnung voraus. Manche Babys wachen schreiend auf oder sie beginnen, scheinbar unerklärlich, nach einer sanften Massage zu weinen. Das Weinen kann wellenartig verlaufen (ähnlich wie Wehen), eine verzweifelte oder wütende Qualität haben, es kann nur wenige Minuten oder stundenlang dauern. Es tritt während der Entwicklungsschübe in der fünften bis sechsten und neunten Lebenswoche gehäuft auf, oft begleitet vom Überstrecken des Rückens und von Abstoßbewegungen der Beine, jenen Reflex-Bewegungen, die als Beitrag des Babys zum Geburtsverlauf angelegt sind.

Beziehungsaufbau um die Geburt

Ein gelungenes Bonding nach der Geburt, ein von Mutter und Kind gut verkrafteter Geburtsverlauf und auch eine vorgeburtliche Hinwendung zum ungeborenen Baby stärken das Liebesband in der jungen Familie und stellen Kraftreserven für die ersten Lebensmonate zur Verfügung. Die Erfahrungen sprechen dafür, dass ein guter, entspannter Start spätere Spannungszustände und häufiges Weinen weit weniger wahrscheinlich macht, allerdings auch nicht ausschließt. Wenn es dennoch auftritt, fällt es den Eltern nach einer guten Bonding-Erfahrung leichter, mit dem Weinen umzugehen. Viele Familien hatten jedoch einen schwierigen Start, medizinische Eingriffe während Schwangerschaft und Geburt sind inzwischen die Regel. Im Wochenbett stehen die Familien vor der Herausforderung, ohne oder mit wenig „Kredit“ einer stärkenden Anfangszeit zurechtzukommen.

Ein Netz stärkender Beziehungen

Bonding-Erfahrungen vertiefen sich durch verlässliche Beziehungen, wie eine stabile Partnerschaft durch sichere und verfügbare Bindungspersonen für die Eltern, die sie entlasten und auch Modell für einen entspannten Umgang mit dem Baby sein können. Tatsächlich wirkt zum Beispiel eine Oma oder Tante, die „die Ruhe selbst“ ist, oft verblüffend beruhigend auf das Baby. Was sind die „Zaubermittel“, die solche Menschen anwenden?

Das innere Bonding mit sich selbst

Die Antwort kennen eigentlich alle Eltern, es hängt irgendwie mit „innerer Ruhe“ zusammen – aber wie kann man sie im Alltagsstress erzeugen, insbesondere wenn das Baby gerade weint? Es besteht nämlich ein starkes „Ansteckungspotenzial“ von Span-



nungszuständen zwischen Menschen, die sich sehr verbunden sind, gleichzeitig liegt hierin auch ein zentraler Lösungsansatz.

Wenn ein Baby weint, entsteht in den Betreuungspersonen zunächst eine leicht erhöhte Muskelspannung, die gebraucht wird, um auf das Baby reagieren zu können, gleichzeitig erhöhen sich Puls und Atemfrequenz ein wenig, die Atmung wird etwas flacher, die Gedanken und Intuition suchen nach einer Lösung. Wenn sich das Baby schnell beruhigt, dann klingt alles in kurzer Zeit wieder ab und ist vergessen. Wenn das Weinen länger dauert und bei den Eltern zunehmend Unsicherheit entsteht oder auch aus der Umgebung an sie herangetragen wird, umso mehr steigert sich der Erregungszustand des unwillkürlichen Nervensystems und umso höher wird die emotionale Belastung: Die Eltern erleben dann Angst, Hilflosigkeit, Ausgeliefertsein oder auch Ärger und Wut.

Wenn es keine Hinweise auf Erkrankung oder Hunger gibt, dann befindet sich Ihr Baby höchstwahrscheinlich im Stress- oder Erinnerungsweinen.

Was hilft jetzt?

Auch wenn es vielleicht überraschend klingt, Sie können Ihrem Baby dennoch mit einfachen Mitteln effektiv beistehen:

Machen Sie sich zunächst klar: Das Weinen ist vorübergehend und es ist für Sie als Eltern meist viel dramatischer als für Ihr Baby! In der Stress-Situation scheint das ganze Baby nur noch aus Schreien und Verzweiflung zu bestehen, eine beruhigende Erinnerung an entspannte Momente mit dem Kind ist kaum mehr abrufbar. Die Verbindung zu sich selbst und vor allem zum eigenen Körper scheint weit entfernt.

Nehmen Sie Kontakt zu sich selbst auf, spüren Sie bewusst Ihren eigenen Körper! Nur wenn Sie sich (wirklich!) spüren, dann kann Ihr Baby Sie auch deutlich als haltgebende Person wahrnehmen.

Atmen Sie in den Bauch: Atmen Sie bewusst ein wenig tiefer, langsamer und achten Sie darauf, dass der Bauchraum in die Atembewegung einbezogen wird. Stellen Sie sich vor, Ihre Bauchdecke wölbt sich



Marcus Heimbach

Manchmal wirkt „eine Oma oder Tante ... verblüffend beruhigend auf das Baby.

beim Einatmen ein wenig zum Baby hin, beim Ausatmen sinkt sie zurück, alle Luft ausströmen lassen! Das Baby spürt die Bewegung wie eine kleine Welle, und wenn die Welle langsam und rhythmisch wird, wirkt sie beruhigend. Stärkende Gedanken und innere Bilder können den Atem unterstützen, zum Beispiel einatmend Sauerstoff und gute Kräfte aufnehmen, ausatmend Spannung und belastende Gedanken und Gefühle ausströmen lassen.

Vielleicht hört Ihr Baby nicht gleich auf zu weinen, aber Sie verkraften die Situation besser, Ihr Nervensystem beginnt sich zu stabilisieren und Ihr Baby empfängt von Ihnen „ansteckende Gesundheit“.

Erden Sie sich: Wenn etwas sehr belastend erlebt wird, dann beschreiben viele Menschen „das hat mir den Boden unter den Füßen weggezogen!“ Durch bewussten Bodenkontakt können sich Erwachsene erden und stabilisieren und auch das Baby erlebt diese Wirkung. Wenn Sie gehen oder stehen, nehmen Sie konzentriert den Boden und seine Beschaffenheit wahr, ein leichtes, rhythmisches Klopfen mit den Füßen oder stampfende Schritte machen das Spüren anfangs leichter. Wenn Sie sich und das Baby wiegen oder einfach vorwärts gehen ist die natürliche, abwechselnde Stimulation von rechter und linker Körper- und Gehirnhälfte eine zusätzliche Hilfe. Wählen Sie das Tempo, das Ihnen gerade guttut. Oft ist es anfangs schnell, allmählich wird es möglich, langsamer zu werden. Wenn Sie sitzen oder liegen, dann konzentrieren Sie sich auf die Unterlage, dorthin, wo Ihr Gewicht aufliegt, falls Sie sich anlehnen können, auch auf die Rückenlehne.

Beobachten Sie sich: Als nächsten Schritt versuchen Sie wahrzunehmen, was in Ihnen gerade vorgeht – welche Gedanken und Gefühle erleben Sie? Dieser Vorschlag klingt vielleicht etwas merkwürdig, aber er hilft Ihnen, noch ein wenig mehr inneren Abstand vom Weinen und seiner Bedrohlichkeit zu gewinnen, um wieder mehr das „ganze Baby“ zu sehen. Wenn bei diesem emotionalen „Bonding mit sich selbst“ Trauer oder Wut hochsteigt, vielleicht auch Tränen fließen, scheint das

dennoch für die Kinder eher entlastend zu wirken, denn oft beruhigen sie sich gerade in solchen Momenten.

Sicherheit erlaubt Erzählweinen

Manche Kinder reagieren auf die Stärkung der Eltern allerdings kurzzeitig mit noch stärkerem Weinen. Hier setzt verständlicherweise erst mal Verunsicherung ein. Alles wirkungslos gewesen? Ganz im Gegenteil: Mehr Sicherheit wird von den Kindern erstaunlich oft als Möglichkeit genutzt, Erfahrungen, die im Körpergedächtnis als Unruhe, hohe Körperspannung und Schreckhaftigkeit gespeichert sind, zu „erzählen“ und sie so allmählich besser zu verarbeiten. Dazu braucht es aber Erwachsene, die das Baby sicher begleiten, ihm Zeit lassen zum „Erzählweinen“, ohne es gleich unterbrechen zu wollen. Wenn Eltern in der Lage sind, die beschriebene Selbstverbindung beizubehalten, bis sich das Baby entspannen kann, weich und rosig wird, friedlich einschläft oder freundlich Kontakt aufnimmt, als hätte es nie ein Weinen gegeben, dann entstehen diese kostbaren Momente des Rebondings, in denen sich die Verbindung zwischen Eltern und Kindern auf so wundervolle Weise vertieft und zurückliegende Belastungen immer mehr auflösen.

Die beschriebene Erfahrung wird immer wieder von Eltern und professionellen Helfern gemacht. Dennoch sollten Sie sich niemals zwingen, ein Weinen auszuhalten, insbesondere, wenn es länger als einige Minuten dauert! Wenn Sie unsicher werden, wenn es Ihnen zu lange dauert oder Sie das Gefühl haben, Ihr Kind zwar zu halten, aber es ist so schwer erträglich, dass Sie innerlich ganz weit weg gehen, sich fast ein wenig wie betäubt fühlen, dann unterbrechen Sie das Weinen behutsam. Nutzen Sie alle üblichen Beruhigungshilfen, die Ihnen auch sonst weiterhelfen; wenn es dennoch kaum erträglich ist, dann sagen Sie Ihrem Baby, dass Sie es kurz hinlegen werden, tief durchatmen und erst mal selbst den Boden unter den Füßen suchen. Ein paar Minuten später werden Sie wieder mehr Kraft haben, Ihr Baby zu sich zu nehmen.

Sicherheit durch Begleitung

Den Weg mit einem Baby, das viel weint, müssen Sie nicht allein gehen, allen Eltern steht Begleitung zu. Ihre Hebamme ist eine erste Ansprechpartnerin, die Sie auch beraten kann, wo Sie weiterführende Hilfe finden. Besonders bei Fragen rund um das Schreien Ihres Kindes kann es sinnvoll sein, frühzeitig eine Schreiambulanz in Ihrer Nähe aufzusuchen. Beratung und Tipps bekommen Sie zum Beispiel bei www.trostreich.de, www.gaimh.de, www.eeh-deutschland.de. <



© Markus Heimbach

Unter schwierigen Bedingungen

Frühgeburt, Kaiserschnitt, Kinderintensivstation – jede unvorbereitete Trennung stellt für die Mütter und Babys eine schwere Herausforderung dar. Suchen Sie Menschen, die Sie dabei unterstützen, dass Sie mit Ihrem Baby möglichst viel Körperkontakt haben können. | Margret Seddig |

Es sollte so schön werden. Termin: 3. Mai, am Liebsten eine Geburt in der Badewanne. Dann aus dem Kreissaal ins Familienzimmer hinein und kuscheln mit den Eltern. Doch es kam alles anders: Nadine F.'s Tochter Lena musste in der 36. Schwangerschaftswoche per Kaiserschnitt geholt werden. Der Blutzucker war instabil, das Baby verbrachte die erste Nacht getrennt von der Mutter auf der Kinderintensivstation. Für alle Beteiligten war Lenas Geburt eine unangenehme Erfahrung. Nicht die Freude über das gesunde Baby, sondern die Sorge um seine Gesundheit stand im Mittelpunkt. Nadine F. sehnte sich danach, ihre Tochter im Arm zu halten und auch Lena fehlte der Kontakt zur Mutter ...

Immer wieder gibt es auch Geburten, die Komplikationen mit sich bringen. Anstatt das Baby nach der Geburt glücklich im Arm zu halten, wie man sich das so schön ausgemalt hat, findet der erste Kontakt unter schwierigen Bedingungen statt. Wenn das Baby zu früh ins Leben startet oder die Geburt als Kaiserschnitt endet, bleibt für die erste Begegnung kaum Zeit und Ruhe. Die medizinische Versorgung von Mutter und Kind hat Vorrang, das Bonding muss warten.

Nach einem Kaiserschnitt ist die mütterliche Bewegungsfähigkeit eingeschränkt. Sie benötigen in der ersten Zeit die Unterstützung der Hebamme, des Partners oder einer Schwester für den Körperkontakt mit Ihrem Baby. Direkt nach der

Erschwerter Start

Kaiserschnitt: Ob geplant oder überraschendes Ende der Geburt – die Gefühle reichen von Erleichterung bis Enttäuschung. Die Mutter muss eine Narkose und einen Bauchschnitt verkraften. Das Baby wird schneller geboren als es seiner biologischen Erwartung für seine Geburt entspricht. Es erlebt eine abrupte Trennung von seiner Mutter. Das Baby ist irritiert, die Bewegungsmöglichkeiten der Mutter sind in den ersten Tagen nach der Operation eingeschränkt. Für Stillen und Wickeln wird Hilfe benötigt.

Frühgeburt: Früher als erwartet kommt das Baby auf die Welt. Für die Familie ist das sehr schwierig. Körperlich und emotional unvorbereitet muss die Schwangere sich

vorzeitig auf die Geburt einlassen: die erste Trennung. Das Baby ist noch unreif, kommt auf die Intensivstation: die zweite Trennung. Jede unvorbereitete Trennung bedeutet Stress für Mutter und Kind.

Intensivstation: Für ein frühgeborenes oder krankes Baby, aber auch nach einer schweren Geburt, kann eine intensive Überwachung nötig sein. Mutter und Kind sehnen sich naheinander. Das Zusammensein findet in einer fremden Umgebung statt. Anpassung an die Abläufe einer Intensivstation sind erforderlich: wann ist Fütterzeit, wie wird gewickelt, wann ist der Arzt zu sprechen. Sorge um die Gesundheit und das Überleben des Kindes belasten zusätzlich.

Gerade bei einem schwierigen Start ist der enge Körperkontakt für Mutter und Kind wichtig.

Entbindung kann das Baby auf Ihre Brust gelegt werden. Wenn der Ablauf es erlaubt, sogar schon im OP. Die Trennung ist dann nur kurz, ein erster Kontakt sofort möglich.

Verbringt das Baby seine ersten Lebens-tage getrennt von der Mutter auf einer Intensivstation, haben es beide besonders schwer. Die Sehnsucht nach dem Baby ist groß. Auch das Baby vermisst den Körperkontakt mit seiner Mutter. Mütterliche Gefühle können anfangs auch komplett fehlen, die Ereignisse waren einfach zu überwältigend.

Doch auch wenn der gemeinsame Start ins Leben nicht so optimal verläuft wie bei einer Spontanentbindung am Termin – mit entsprechenden Methoden kann Bonding auch in der Klinik erfolgen.

Bindung durch Berührung

Mutter und Kind brauchen möglichst viel Privatsphäre, in der sie entspannt zusammen sein können. Zeit miteinander ist

wichtig, ohne Unterbrechung durch die Klinikroutine.

- Finden Sie darum einen geeigneten Moment der Ruhe. Das ist in der Klinikroutine häufig am ehesten abends oder nachts möglich.
- Suchen Sie eine angenehme und schmerzfreie Körperhaltung, damit Sie entspannt liegen oder sitzen können.
- Lassen Sie ihren Atem fließen und spüren Sie bewusst das Ein- und Ausatmen, um selber zur Ruhe zu kommen.
- Spüren und genießen Sie die Berührung und die Gefühle, wenn Sie mit Ihrem Baby in Körperkontakt sind.
- Warten Sie ab, was geschieht, ...
- Auch der Vater kann seinem Baby den ersten Hautkontakt anbieten. Dafür braucht er einen ruhigen Raum, eine entspannte Haltung und ebenfalls die Unterstützung der Hebamme oder Schwester. <

Bonding braucht Privatsphäre, Zeit, körperliche Entspannung.

WINDsalbe® die Arzneisalbe aus Ihrer Apotheke!

Der natürliche Wirkstoff Kümmelöl entspannt und beugt weiteren Blähungen vor.

Eine sanfte, natürliche Babymassage mit WINDsalbe® fördert Baby's Verdauungsprozesse.

WINDsalbe®: Wirkstoff: Kümmelöl.

Anwendungsgebiete: Traditionell äußerlich angewendet zur Unterstützung der Verdauungsfunktion und zur Besserung des Befindens bei Blähungen. Das Arzneimittel ist ein traditionelles Arzneimittel, das ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert ist.

Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit (Allergie) gegen Kümmel oder Kümmelöl oder gegen den sonstigen Bestandteil des Arzneimittels.

Zusammensetzung: 10 g Salbe enthalten: 0,2 g Kümmelöl. Sonstiger Bestandteil: Weißes Vaselin

Nebenwirkungen: Es können Überempfindlichkeitsreaktionen der Haut wie z. B. Ausschlag, Juckreiz und Schwellung auftreten.

Apotheke Bestellnummer PZN 9233680.

Alpenländisches Kräuterhaus GmbH & Co. KG, 83052 Bruckmühl

Blähungen?



WINDsalbe®
kreisförmig um den Nabel einmassieren

Rundum versorgt
in der Stillzeit –
mit Medela Produkten



Als führender Hersteller von Milchpumpen und Stillprodukten stehen wir Ihnen gern mit Rat und Tat zur Seite – damit Sie als Eltern diese besondere (Still-)Zeit unbeschwert genießen können. Ob mit unseren forschungsbasierten **2-Phasen Milchpumpen** oder den stillfreundlichen Produkten zum **Füttern, Aufbewahren oder Erwärmen** von Muttermilch. Wir haben immer die passende Lösung für Sie. Medela Stillprodukte werden weltweit von Fachpersonen empfohlen.

www.medela.de

medela 

*No. 1 choice
of hospitals
& mothers*