

Eltern*info* 34

EIN SUPPLEMENT DER DEUTSCHEN HEBAMMEN ZEITSCHRIFT

Bonding

**Vom ersten
Herzschlag an**

**Stillen schafft
Nähe**

**Schwierigkeiten
meistern**



ELWIN
STAUDE
VERLAG



Die Geburt einer Familie

© Kerstin Pukall

In der ersten Zeit nach der Geburt wachsen besonders intensive Gefühle, die Eltern und Baby aneinander binden. | Thomas Harms |

Über Hautkontakt und Blicke entsteht beim Bonding ein „emotionaler Klebstoff“ zwischen Eltern und Kind.

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. In dieser ersten Zeit des Kennenlernens erleben 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 zu unseren neugeborenen Kindern aufzubauen, ein sogenanntes Bonding. 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 Entbehrenungen des Elternseins auf uns zu nehmen.

Wissenschaftler der ganzen Welt haben in den vergangenen 30 Jahren intensiv das Seelenleben von frisch gebackenen Eltern und Neugeborenen untersucht und sind dabei zu erstaunlichen Ergebnissen gekommen. So haben sie 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. Das ist ein Trugschluss! Väter können ebenso tiefe und nachhaltige Gefühle zu

ihren neugeborenen Kindern entwickeln wie Mütter. Entscheidend ist jedoch, dass junge Väter von Beginn an die Gelegenheit haben, einen Kontakt mit ihrem Baby aufzubauen.

Besonders wichtig sind 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 später häufiger an. Sie nehmen sie öfter in den Arm und sind auch ausdauernder auf der Suche nach Blickkontakt mit ihren Säuglingen. <

Der emotionale Draht

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 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 das so? Weil wir trotz aller technischen Fortschritte unserer modernen Zeit, trotz zunehmenden Komforts in unserem Alltag als menschliche Säuglinge weiterhin auf dem Niveau von Steinzeitmenschen ticken. Wäre ein Baby damals von seinen Eltern vergessen worden, während diese als Jäger und Sammler durch die Landschaften wanderten, so hätte sein Schicksal 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 Nahrung. Werden diese 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 Alter von 50 oder 70 Jahren mit Trauer, Verzweiflung und Schmerz reagieren, wenn unsere wichtigsten Beziehungspartner uns plötzlich verlassen oder sterben.

Eben weil Kinder so abhängig und schutzlos sind, ist es überaus wichtig, dass die Eltern in der ersten Zeit nach der Geburt eine liebevolle emotionale Verbindung zu ihnen 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 in allen Erwachsenen biologische Anlagen 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 ihr Baby so in den Arm, dass sie ihm in einem Abstand von 25 bis 40 Zentimetern in die Augen schauen können. Diese Distanz finden alle Eltern dieser Erde spontan und intuitiv! 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

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

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,

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 fühlen. Tatsächlich entsteht das

Thomas Harms,

Diplom-Psychologe und Körperpsychotherapeut, ist Gründer und Leiter des Zentrums für Primäre Prävention und Körperpsychotherapie (ZePP) in Bremen. Seine Schwerpunkte sind die Bindungsförderung und präventive Psychotherapie mit Eltern und Säuglingen. Er ist Autor und Herausgeber von Fachbüchern und Ratgebern.

Kontakt: www.zepp-bremen.de



© Image stock & people GmbH/Ralph Peters

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

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 Schwangerschaft gehört haben.

Gefühl des Verliebenseins zu ganz unterschiedlichen Zeitpunkten. So entdeckten englische Forscher, 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 Kind 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. <

... mir geht's Goldi

Beruhigen - Saugen - Greifen - Pflegen

Beruhigungssauger Naturform rund	Flaschensauger Naturform Standard	Zahnungshilfe Kühl- und Beissring	Baby-Nagelschere
Naturform Oval	Naturform Weithals	Holz-Greifling	GOLDI Babyartikel in guten Naturwarenschops und im Onlinehandel.

WVP GmbH | Martinerfeld 9 | 54294 Trier | Fon 0651 - 699 330 72 | wvpgmbh@aol.com | www.goldi-sauger.de



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

Vom ersten Herzschlag an ...

Kaum liegen Sie im Bett, wird es in Ihrem Bauch munter? Es ist Ruhe eingekehrt. Zeit für den Nachwuchs, sich bemerkbar zu machen. Gönnen Sie sich Zeit und Ruhe für das Baby, auch tagsüber. | 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?

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 für Mutter und Kind leichter – das gemeinsame Leben beginnt schließlich schon vorher. In der ersten Zeit erlebt die Schwangere jedoch neben Freude auch Verunsicherung. 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 ge-

dankliche Auseinandersetzung ist sehr wichtig, um sich auf all das Unbekannte einzustellen, was das Baby in das Leben bringt. 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 es seine Umwelt 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. 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.

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 getroffen, sozusagen aus dem Bauch heraus. 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

Kontakt aufnehmen:

Die Baby-Zeit: Langsamkeit entdecken

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

zum Beispiel Adrenalin oder Cortisol gelangen über Mutterkuchen und Nabelschnur zum Kind und wirken sich dort in erhöhter Körperspannung, abwehrenden Strampelbewegungen oder Rückzug 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.

Alles, was 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 Trainerin für Emotionelle Erste Hilfe und ist Leiterin einer Schreiambulanz.

Kontakt: www.margret-seddig.de

E-Mail: margret-seddig@t-online.de



Storchenwiege®

Ganz nah an Mamas oder Papas Körper fühlt sich das Baby sicher. Nähe und Geborgenheit schaffen Vertrauen und Bindung. Mit Tragehilfen von Storchenwiege® – ganz gleich ob im Babytragetuch, im RingSling oder im Baby-Carrier – kann das Baby sanft ins Leben wachsen und eine optimale Haltung einnehmen.

Genießen Sie die Nähe vom ersten Tag an.

www.storchenwiege.de

Birkenstraße 31b · D-01328 Dresden
E-Mail: info@storchenwiege.de



hergestellt
in Deutschland



© Imago stock & people GmbH/Blickwinkel

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

Wie Bindung gelingt

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 verträsten Sie die Gäste auf später. | Thomas Harms |

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 hat nachgewiesen, dass Rückzug und Intimität zu den wichtigsten Voraussetzungen gehören, damit 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 erste Kontakt mit den Säuglingen findet häufig in Dunkelheit

und Abgeschiedenheit 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 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 gibt. Stille, Sicherheit und räumliche Abgeschiedenheit 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 in den ersten Tagen und Wochen nach der Geburt für genügend „Kuschelzeiten“, die Sie ungestört mit Ihrem Baby verbringen können. Organisieren Sie sich Unterstützung von Freunden oder Verwandten, damit Sie in diesen wichtigen Kontaktphasen nicht abgelenkt werden durch Forderungen von Ge-

Wie Väter Bonding fördern können

- Suchen Sie bereits in der Schwangerschaft die Nähe und die Verbindung zu Ihrem ungeborenen Kind. Legen Sie regelmäßig 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. Dadurch 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 Zeit nackt mit Hautkontakt auf Ihren Bauch legen. Spüren Sie dabei, wie Sie sich bei jedem Atemzug mit Ihrer Bauchdecke an das Baby anschmiegen.

schwisterkindern, Handyklingeln oder andere Alltagspflichten. Hilfreich sind klare Abmachungen und Verlässlichkeit! So ist eine ungestörte Stunde der Intimität mit Ihrem Baby besser als ein dreistündiger 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 Ausdrucksprache der Säuglinge richtig verstehen, müssen 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 Betriebssystem

Auf Tuchführung von Anfang an

Hoppediz[®]

Baby-Tragetücher und mehr...

- ✓ Optimale Körperanpassung
- ✓ Natürliche Materialien,
nach Öko-Standards produziert
- ✓ Ab dem 1. Lebenstag einsetzbar
- ✓ Familienfreundliche Preise

www.hoppediz.de



Sehen: Das Baby sieht innerhalb von 20 Zentimetern scharf und sucht die Augen in einem Gesicht.

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

Riechen: Es folgt dem Duft der Brustpheromone und bevorzugt den Geruch seiner Mutter.

Schmecken: Es genießt Süßes, lehnt Bitteres und Saures ab.

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

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

po hat sich verlangsamt. Diese Übung können Sie auch 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. Nach einem anstrengenden Arbeitstag 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. Die moderne Gehirnforschung weist nach, dass Unsicherheit, Stress und Körperspannung „schlechte Ratgeber“ für den Beziehungsaufbau mit dem neugeborenen Kind sind: Körperberührungen wirken weniger innig, wenn wir gestresst und angespannt sind. Eltern antworten weniger verlässlich und feinfühlig auf die Signale ihrer Babys, 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 Erholung zuträglich ist.

Noch ein Wort zum Schluss: Obwohl körperliche Entspannung 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. <



Medela Produkte sind erhältlich in Apotheken, Online-Babyshops & im Babyfachhandel und Drogeriemarkt.

Für mich.

Angenehmes Abpumpen mit **Swing** für einen flexiblen Baby-Alltag.

Für dich.

Wertvolle Muttermilch und ein einfacher Wechsel zwischen Brust und Flasche mit **Calma**.

Für uns.

Für eine **glückliche Stillzeit**, in der auch mal Papa füttern kann.



Milchpumpe Swing

Sauger Calma

Vertrauen Sie auf Ihr Gefühl

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 schon viele Fertigkeiten mitgegeben – erprobt in Jahrtausenden. | Ursula Henzinger |



© imago stock & people GmbH/Brigit Hoch

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

Sie sind nun Mutter oder Vater. Möglicherweise suchen Sie nach Vorbildern für das Leben mit Ihrer Familie. Natürlich denken Sie dabei auch an Ihre eigenen Eltern, an das Familienmodell, das Sie selbst erlebt haben. Sie orientieren sich daran und möchten vielleicht auch eigene Wege finden.

Die große Aufgabe

Jede Familie ist etwas Neues. Bilder, Zahlen und Prognosen gelten nicht für alle. Denn komplexe Systeme, wie es Men-

schen 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 wichtig ist: sich in der Beziehung wohlfühlen, in einem konkreten, körperlichen Sinn. In diesem Augenblick. Da, wo Sie gerade sind. Niemand kann so gut wie Sie selbst spüren, was Ihnen 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 entstanden und wurde in der Natur immer wieder 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 gestärkt daraus hervor.

Am Karolinska-Institut in Stockholm und an anderen Orten hat man 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 Anziehungskraft aus: der Herzschlag der Mutter im Hintergrund anderer Geräusche, der Geruch aus 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 und natürliche Reflexe reichten dazu aus: Durch die Nackenreflexe führen verschiedene Bewegungen des Kopfes zu bestimmten Stellungen von Armen und Beinen, der Suchreflex lässt das Köpfchen hin- und herpendeln, durch den Einstellreflex bewegt sich das Köpfchen auf und ab und schließlich setzt der Saugreflex ein. Hinterher beherrschten alle Kinder das 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 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 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.

Ursula Henzinger,

Mutter von vier erwachsenen Kindern und Großmutter, ist Fachberaterin in Emotioneller Erster Hilfe. Als Humanethnologin forscht sie zur Bindungsfähigkeit von Eltern und Kind in den ersten vier Lebensjahren. Sie ist Teamleiterin für die ambulante Familienbegleitung, Organisatorin von Fachveranstaltungen und Autorin.

Kontakt: www.zoi-tirol.at,

E-Mail: ursula.henzinger@zoi-tirol.at

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.

Bedenkt man die lange Geschichte der Resonanzfähigkeit, kann man ermes sen, wie stabil und kraftvoll diese Fähigkeit auch im Menschen verankert ist. 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 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“ genießen können, die die Natur dafür vorgesehen hat. 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, bleibender 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 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 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. 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. <

Gestatten? Paul, Stillexperte.

Wer sich fürs Stillen entscheidet, entscheidet sich für einen natürlichen und nachhaltigen Start ins Leben.

Mit dem Anspruch, den Bedürfnissen kleiner und großer Stillexperten gerecht zu werden, entwickeln wir aus Überzeugung seit über 30 Jahren durchdachte Produkte rund ums Stillen.

Lansinoh®





Stillen schafft Nähe

Um Menschenkinder zu ernähren, hat die Natur das Stillen vorgesehen. Dabei ist Stillen weit mehr als Nahrung. Unter anderem ist es ein wesentlicher Wegbereiter für eine wachsende Mutter-Kind-Bindung. | Barbara Walcher |

Beim Stillen, diesem unbezahlbaren Geschenk an das Baby, werden Körpernähe und Geborgenheit für Mutter und Kind spürbar. Gerade in der sensiblen Übergangsphase in den ersten Tagen und Wochen nach der Geburt erfordert es Zeit, Zuversicht und Vertrauen in die natürlichen Kompetenzen von Mutter und Kind.

Stillen, mehr als Nahrung

Muttermilch entspricht in ihrer Zusammensetzung den Bedürfnissen des Menschenkindes. Sie birgt die natürliche Kraftquelle für die körperliche und geistige Entwicklung des Babys. Aber nicht nur das Kind profitiert. Auch die Mutter erfährt über das Stillen gesundheitsfördernde langfristige Auswirkungen. Dane-

ben sind für Mutter und Kind die emotionalen Aspekte des Stillens wichtig. Viele Vorgänge wirken beim Stillen unbewusst auf Mutter und Kind, wie die Nahrungsaufnahme über eine einzige Bindungsperson, der ausgedehnte Körperkontakt, die taktile Stimulation und die nonverbale Kommunikation. 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 entlastet den manchmal recht turbulenten Familienalltag. Stillen ist Teil eines komplexen Bindungsprozesses. Es unterstützt auch die Frau in ihrem Muttersein.

Infos und Adressen

Beim Thema Stillen kann Ihnen Ihre Hebamme wertvolle Hilfen anbieten. Sie haben bis zum Ende der Stillzeit Anspruch auf Hebammenhilfe. Weitere Informationen und Adressen von Stillberaterinnen des IBCLC (International Board of Lactation Consultant Examiners®) und Fachberaterinnen der EEH (Emotionelle Erste Hilfe) in Ihrer Nähe finden Sie unter: www.bdl-stillen.de und www.emotionelle-erste-hilfe.org.

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 erleben. Kurzfristig mag der Weg des Stillens mühevoll sein. Aber langfristig unterstützt es den Aufbau einer stärkenden Bindung. Es ist eine Investition, die sich lohnt!

Stillen ist Teamwork

Stillen bedeutet Teamarbeit, sich annähern, 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. Das sind nicht die besten 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. Es fordert sie, sich dem Kind anzuvertrauen, um den Weg des Stillens gemeinsam zu beschreiten.

In der Schwangerschaft

Wie können sich Eltern auf das Stillen einstimmen? Nun, Stillen ist ein grundlegend körperlicher Vorgang. Die eigene Körperwahrnehmung und Selbstanbindung zu stärken, ist wesentlich für einen guten Stillverlauf. Während der Schwangerschaft, wertvolle neun Monate lang, bereitet sich der Körper auf Geburt und Stillzeit vor. Evolutionsbiologisch gesehen ist das unverzichtbar 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 umzuhören, an wen sich Eltern bei Stillschwierigkeiten wenden können. Auch die Frage, in welcher Weise Entlastung im Haushalt hilfreich ist, ist berechtigt.

Väter sind in dieser sensiblen Phase rund um die Geburt wichtige Weggefährten. Sie 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. Diese enthält unter anderem einen Duftstoff, der es Neugeborenen ermöglicht, aus eigener Kraft den Weg zur Brust zu finden. Deshalb ist es weder notwendig, die Brustwarzen noch die Brust mit Pflegeprodukten auf das Stillen vorzubereiten. Diese Aufgabe übernimmt bereits der Körper der Mutter.

Bleiben Mutter und Kind unmittelbar nach 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 dann 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 Vertrauen in die eigene Stillfähigkeit.

Hormone, wundersame Wegweiser

Hormone regeln lebenswichtige 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. Sie steuern die Milchbildung und den Milchfluss: das Oxytocin, bekannt als das Hormon der Liebe, und das Prolaktin, auch Mütterlichkeitshormon genannt.

Bindungsprozesse werden unter dem hormonellen Einfluss gefördert, Ängstlichkeit gemindert 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 sind weitere Auswirkungen. Zudem synchronisiert sich der Schlaf der Mutter mit den Schlafzyklen ihres Kindes, als Ausdruck von Wachsamkeit und Schutz für das kleine Wesen.

In ihrer Wechselwirkung stellen die Hormone der Stillzeit Mutter und Kind eine Selbstregulation zur Seite. Sie schaffen

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 Brixen, Südtirol.

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

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

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. Häufige kleine Nahrungsmengen rund um die Uhr kommen ihren Bedürfnissen entgegen und fördern die Stoffwechsellanpassung 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. Das Baby erlebt vertraute Körpererfahrungen. Es 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 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. Es unterstützt sie durch die hormonellen Regelkreise darin, 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 Mutter und Kind es sich bequem machen können. Ein bereitgestelltes Getränk und ein gesunder Fingersnack in Form von Nüssen oder Trockenfrüchten sorgen dafür, das auftretende Durst- und Hungergefühl nicht zu vernachlässigen.

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

Mechthild Deyringer: Bindung durch Berührung, Psychosozial, Gießen 2016

Thomas Harms: Emotionelle Erste Hilfe. Bindungsförderung – Krisenintervention – Eltern-Baby-Therapie. Psychosozial, Gießen 2016

Thomas Harms, Hg.: Auf die Welt gekommen. Die neuen Babytherapien. Psychosozial, Gießen 2017

Bewusstmachen von Kraftquellen im Alltag 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 aufzubauen. Wenn Stillen nicht oder nur teilweise gelingt, ist es wichtig, sich Stillabläufe bewusst ins Gedächtnis zu rufen. Es gilt, diese Aspekte beim Nähren mit 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, um 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 dem das Kind zu einem selbstbewussten Menschen heranwachsen kann. Daraus 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. <

IMPRESSUM

Elterninfo Nr. 34 „Bonding“
Best.-Nr. 2046
2. Auflage 2017
© 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: Karen Roske
Gesamtverantwortung: Britta Zickfeldt

Anzeigenverwaltung:
Verlagsbüro ID GmbH & Co. KG,
Borsigstraße 6, 30916 Isernhagen
Tel. (05 11) 61 65 95-0
Fax (05 11) 61 65 95-55
E-Mail: service@verlagsbuero-id.de

Titelfoto: © Kerstin Pukall
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.

Ein schwerer Start

Frühgeburt, Kaiserschnitt, Kinderintensivstation – jede 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 Kreißsaal 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 Geburten, die Komplikationen mit sich bringen. Anstatt das Baby danach glücklich im Arm zu halten, 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 Bewegungsfähigkeit der Mutter 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 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 erhofft – Bonding kann auch in der Klinik gelingen oder später zu Hause.

Bindung durch Berührung

Mutter und Kind brauchen viel Privatsphäre, in der sie entspannt zusammen sein



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

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 im Krankenhaus

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 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. Fürs Stillen und Wickeln braucht sie Hilfe.

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 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 nacheinander. Das Zusammensein findet in einer fremden Umgebung statt. Anpassung an die Abläufe einer Intensivstation ist erforderlich: Wann ist Fütterzeit, wie wird gewickelt, wann ist der Arzt zu sprechen? Sorge um die Gesundheit und das Überleben des Kindes belasten zusätzlich.

Ardo