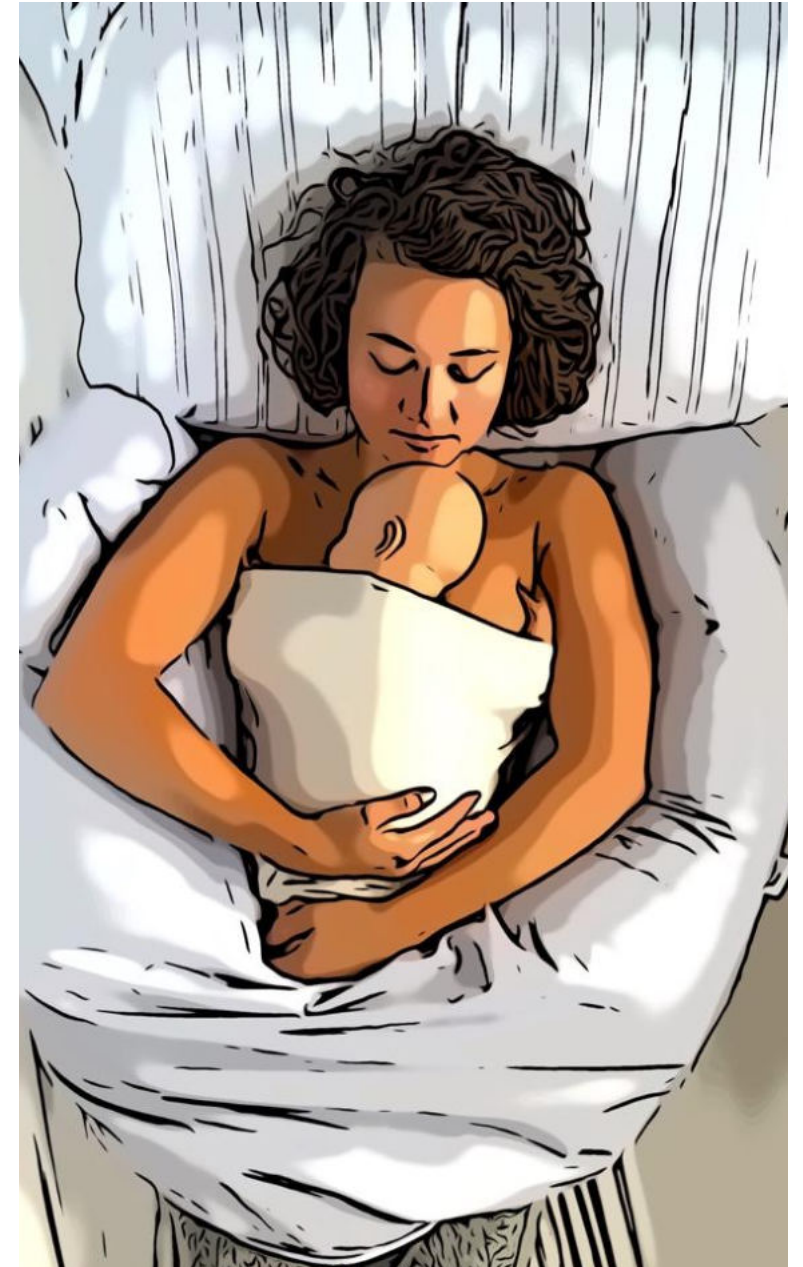


Haut auf Haut

Förderung von seelischer, psychischer
und physischer Gesundheit im Frühwochenbett

Illustrationen: Manu Sommer-Ritz



Voraussetzung für eine effektive Umsetzung des Hautkontakts

- ★ Hintergrundwissen über die Bedeutsamkeit einer sicheren Bindung & die vielen Vorteile des Hautkontakts
- ★ Hilfsmittel & Anleitung zur praktischen Anwendung
- ★ Wohlwollende, selbstreflektierte, innere Haltung
- ★ Bindungs- & bedürfnisorientierte Arbeitsweise

Sämtliche Worte und Taten werden der Bindungsförderung untergeordnet.

Bindung und psychische Entwicklung

- ★ Sichere Bindung →
SCHUTZ bei psychischen Belastungen

- ★ Unsichere Bindung →
RISIKO für die Entwicklung von psychischen Auffälligkeiten
bei Belastungen

Hierarchie der Bindungspersonen

Ein Baby entwickelt im Laufe des ersten Lebensjahres eine spezifische emotionale Bindung an die Hauptbindungsperson. Diese Person ist der „sichere emotionale Hafen“ für das Kind.

1. Hauptbindungsperson

Wird bei größtem Stress aufgesucht und kann am besten beruhigen

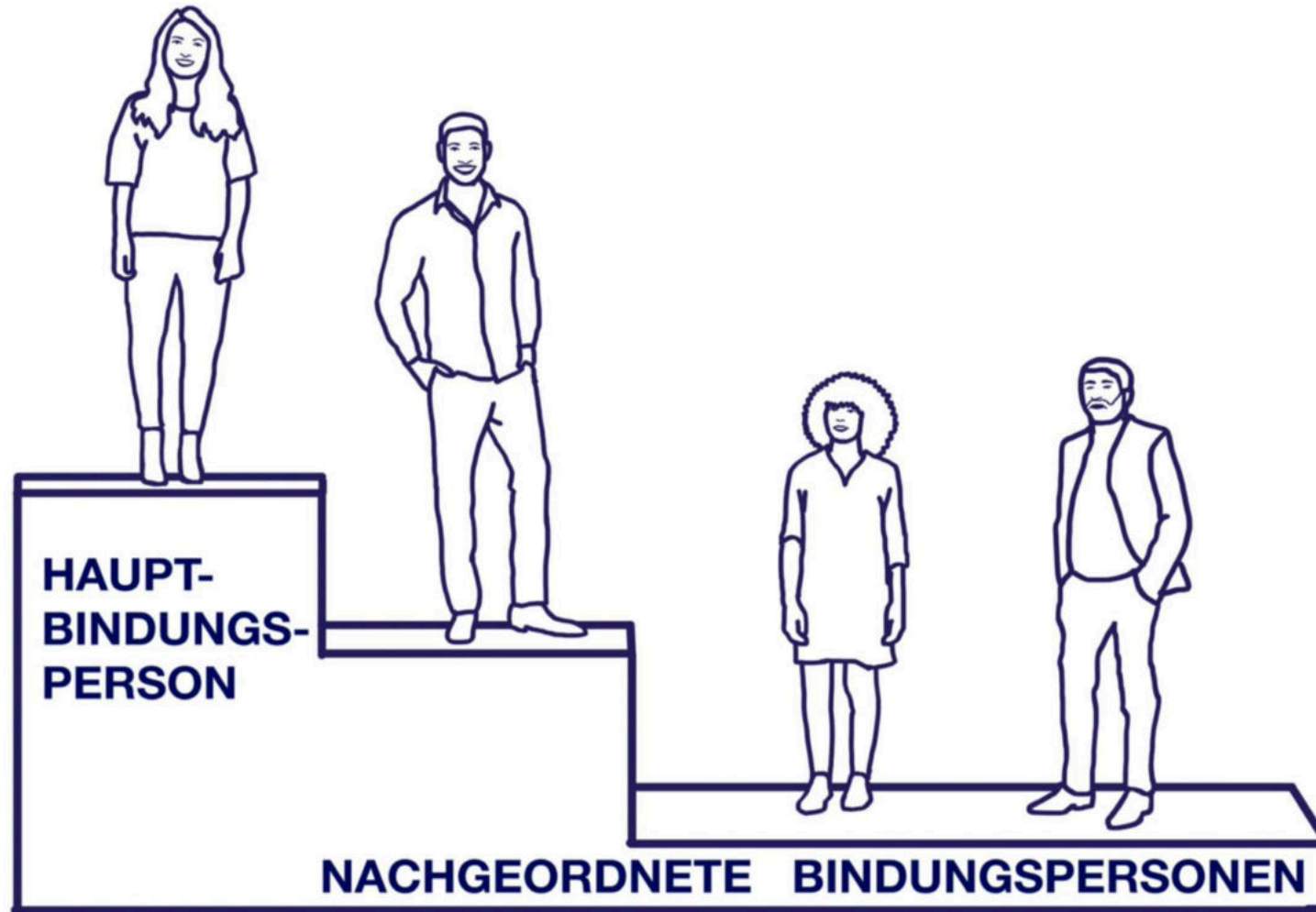
2. Nachgeordnete Bindungspersonen

Können bei kleinerem Stress trösten und werden als Ersatz für die Hauptbindungsperson akzeptiert, wenn diese nicht verfügbar ist

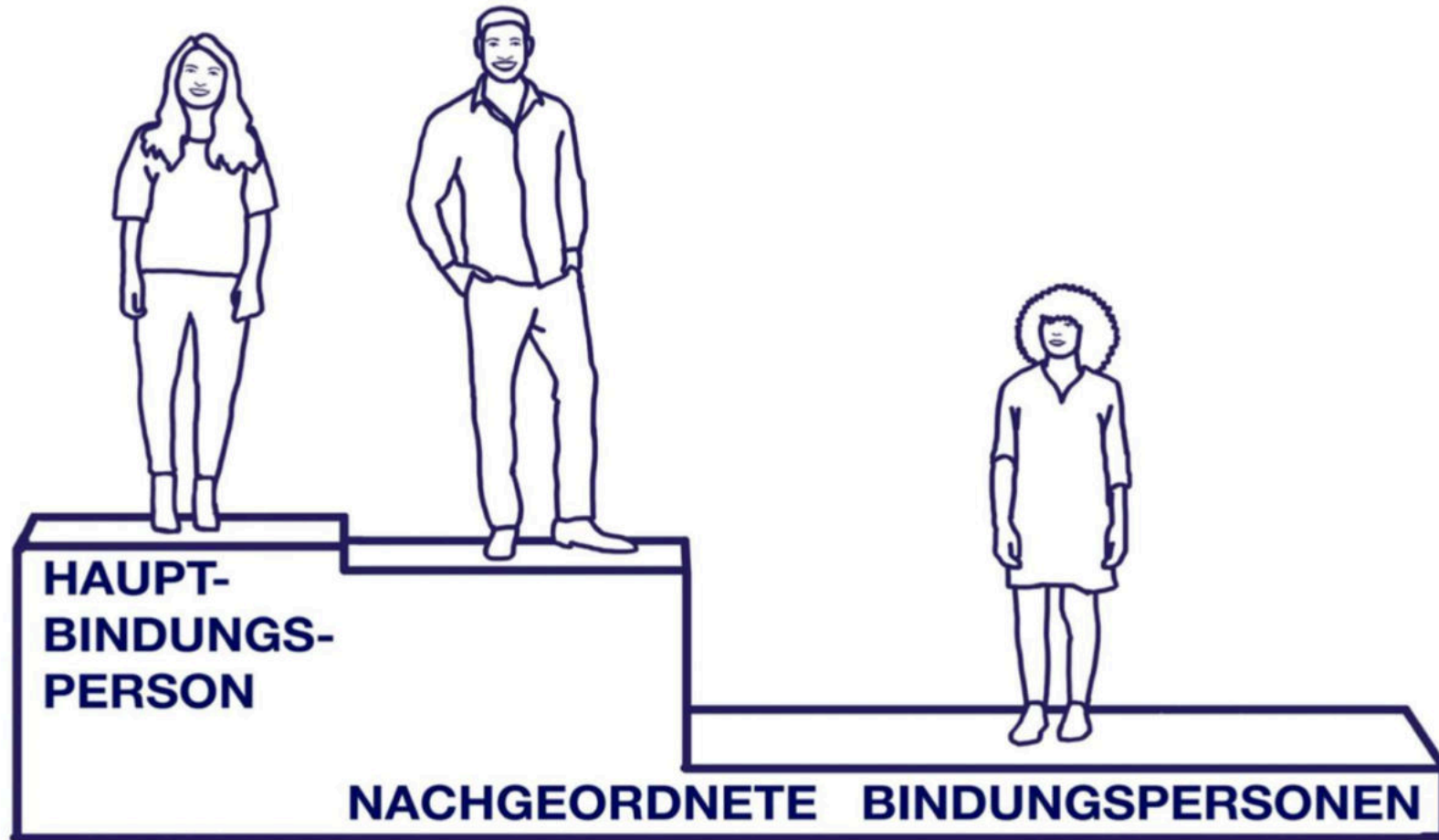
Die Hauptbindungsperson ist nicht automatisch ein leibliches Elternteil.

Die emotionale Bindung des Kindes an die Bindungsperson entsteht nicht durch genetische Verwandtschaft.

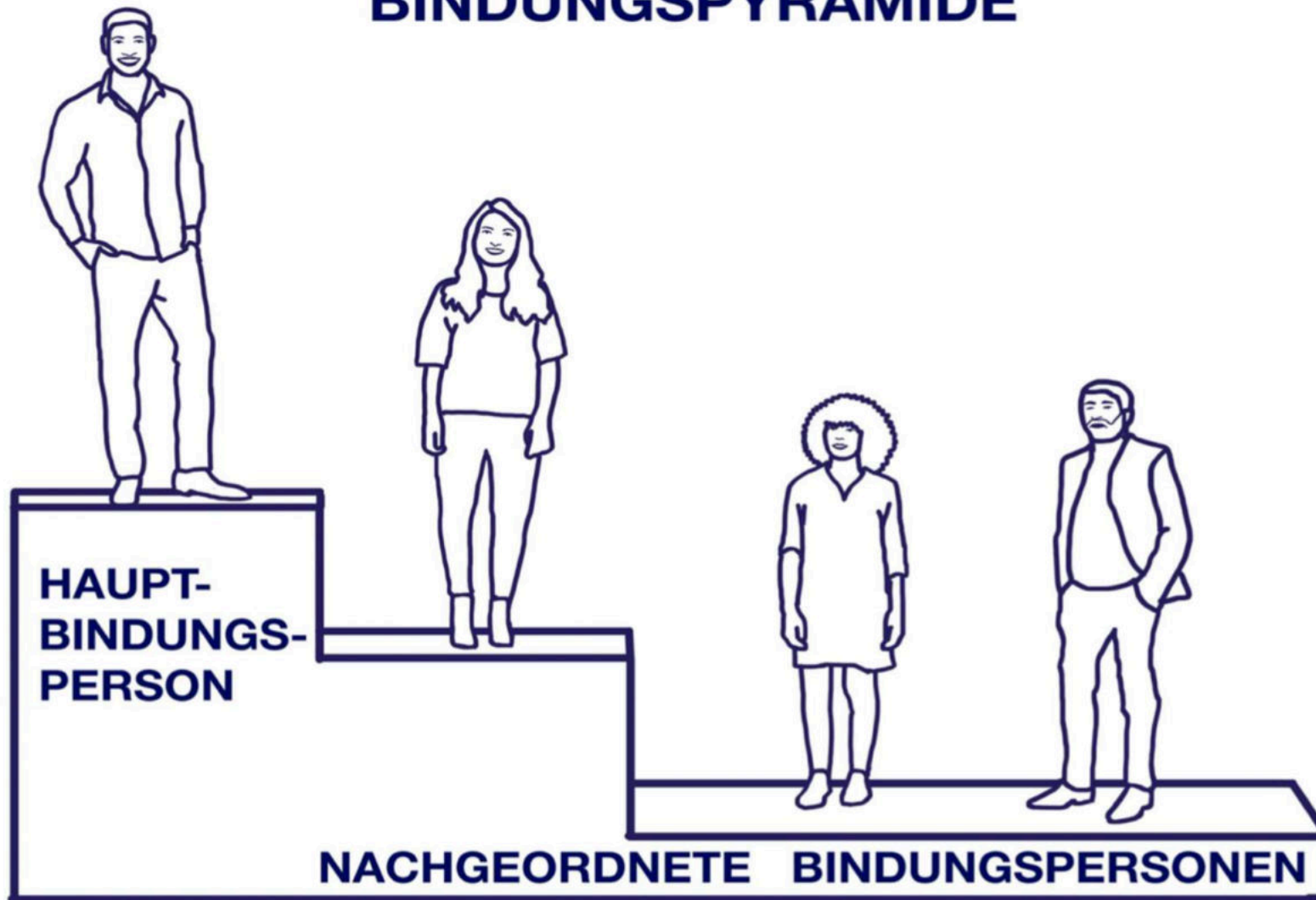
BINDUNGSPYRAMIDE



BINDUNGSPYRAMIDE



BINDUNGSPYRAMIDE



Findet nun

- ★ 3 Wörter, welche die Beziehung zu eurer Mutter in eurer Kindheit
- ★ 3 Wörter, welche die Beziehung zu eurem Vater in eurer Kindheit

...am treffendsten beschreiben.

Führt euch zu jedem Wort kurz eine beispielhafte Begebenheit/Szene aus eurer Kindheit vor Augen, um es konkret an einem Beispiel festzumachen.

Sichere Bindung entsteht durch

- ★ Feinfühligkeit (prompt, angemessen & zuverlässig reagieren)
- ★ Sprachliche Interaktion (sprechen und zuhören)
- ★ Fokus/Blickkontakt (angucken und anlächeln)
- ★ Nähe/Berührung (Haut- bzw. Körperkontakt)

➔ Hautkontakt ist ein guter „Türöffner“

Interessante Auswirkungen des Hautkontakts

- ★ Erhöht die Ausschüttung von kostenlosem und körpereigenem Oxytocin
- ★ Verstärkt das Feingefühl für das Baby – Bedürfnisse werden schneller erkannt(*Kompetenzen)
- ★ Entspannt das Baby und seine Eltern, Babys erkunden früher die Umwelt
- ★ Unterstützt das Stillen – vom Baby initiiertes Trinken wird ermöglicht
- ★ Festigt sowohl die Eltern-Kind-Bindung als auch die Paarbindung
- ★ Reguliert die Atmung und die Körpertemperatur des Babys
- ★ Stabilisiert den Blutzucker des Babys
- ★ Hält den Bilirubinwert physiologisch
- ★ Verbessert die Traumabewältigung
- ★ Vereinfacht dem Personal die Beurteilung der Familie
- ★ Erleichtert die Beratung der Eltern

Denkstütze

Zitat von Konrad Lorenz (österr. Verhaltensforscher und Nobelpreisträger) :

“Gesagt ist noch nicht gehört.
Gehört ist noch nicht verstanden.
Verstanden ist noch nicht einverstanden.
Einverstanden ist noch nicht angewandt,
und angewandt noch nicht beibehalten.”

Hilfreich bei jeder zwischenmenschlichen Informationsweitergabe.

Was kann das Baby besser als wir?

1. wissen, wann es wieviel zu essen braucht.
2. wissen, wann und wieviel Schlaf es braucht.
3. wissen, wann es sich sicher fühlt. (Und nur das zählt!)
4. wissen, wann ihm etwas zu viel wird.
5. wissen, wann es am besten signalisiert, dass es ausscheiden muss.

Denn Babys können

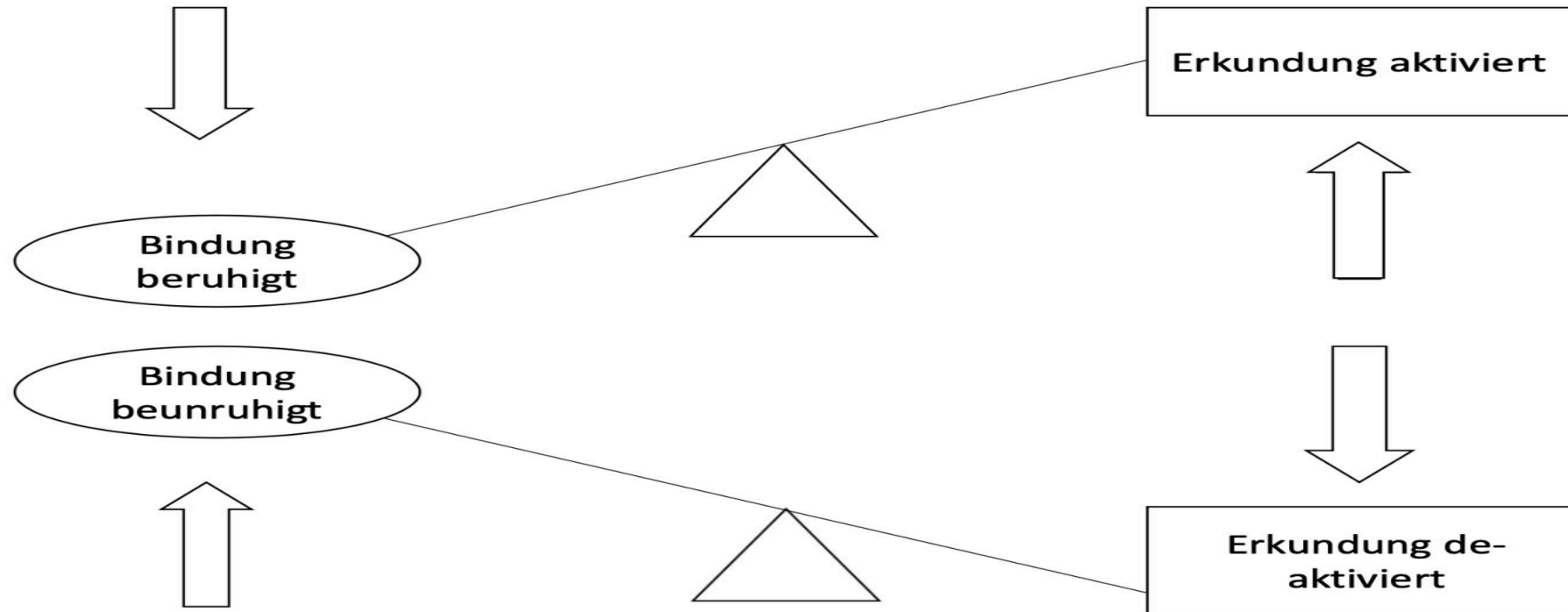
1. fühlen, ob sie müssen
2. signalisieren, wenn sie müssen
3. ihre Ausscheidungen kontrollieren, bzw. einhalten.

und 4. möchten Babys sauber und trocken bleiben (Urinstinkt)

Um diese Kompetenzen zu erhalten, müssen Sie genutzt werden.

Die Bindungs-Explorationswippe

Das Bindungsbedürfnis steht im Wechsel mit dem Erkundungsbedürfnis.
Wenn das Bindungsbedürfnis beruhigt ist, kann das Baby die Umwelt erkunden.



Pause



„Wir alle sind, von der Wiege bis zum Grab, am glücklichsten, wenn unser Leben wie eine Serie von langen oder kurzen Ausflügen um die sichere Basis, die unsere Bezugspersonen bieten, organisiert ist.“

(Bowlby, 1988)

Vom Baby initiiertes Trinken

Frühe Hungerzeichen erklären (Eltern sollen sofort klingeln!)

- ★ Das Baby wird langsam unruhiger
- ★ Es spreizt die Zehen und Finger
- ★ Es fängt an zu schmatzen und die Zunge herauszustrecken
- ★ Es tastet nach der Brustwarze
- ★ Das Baby schiebt sich mit robbenden Bewegungen zur Brust
- ★ Es leckt abwechselnd an Faust und Brustwarze, bis es sich irgendwann andockt

Dieser Vorgang kann 1-2 Stunden dauern und einige kurze Schlafpausen enthalten!

Mögliche Ursachen für das Weinen von Babys

- ★ Sorgen und Anspannung der Eltern
- ★ Hunger
- ★ Müdigkeit
- ★ Alleinsein
- ★ Überstimulation – zu viele Reize
- ★ Schmerzen
- ★ Ausscheidungsbedürfnis

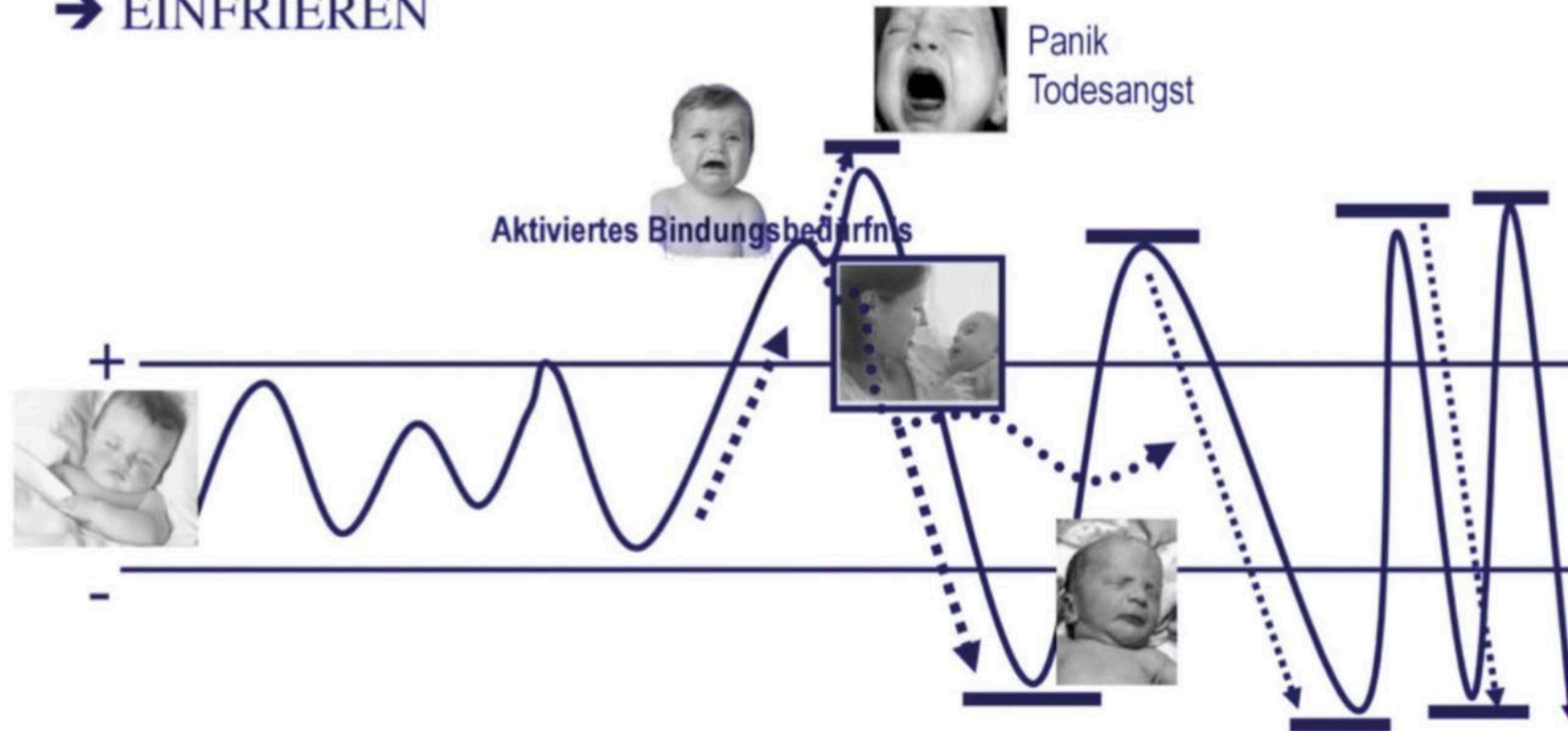
Weinen ist eine Überlebensstrategie bzw. ein Notfallalarm

Gestaltung einer liebevollen, bindungs- und bedürfnisorientierten Umgebung für Babys

- ★ Entlastung der Eltern(Pflegepersonen) bei Sorgen und Kummer
- ★ Hautkontakt
- ★ Feinfühliges Befriedigen der physiologischen Bedürfnisse
- ★ Sprechen, Singen, sanftes Wiegen
- ★ Vermittlung von Sicherheit

Stress-Toleranz-Fenster und Affekte

Übererregung → Sympathikus → Dissoziation
→ EINFRIEREN



Übererregung → Parasympathikus → Dissoziation
→ ERSCHLAFUNG

Koregulation

- ★ Unbefriedigte Bedürfnisse sind ein großer Stress für das Baby
- ★ Jeder größere Stress mit hilflosem Weinen hilft **nicht** beim Erlernen der Selbstregulation und ist **nicht** förderlich für die Entwicklung/das Wachstum
- ★ Kurve des Weinens beachten: Quengeln – Jammern – Protest – Weinen – panisches Schreien – Erschlaffung/ Erstarren
- ★ Neugeborene brauchen schon bei den ersten Stufen die Hilfe ihrer Bindungsperson
- ★ Es ist nicht feinfühlig bzw. angemessen, wenn das Baby warten soll, nicht hochgenommen wird oder sogar Hunger aushalten muss

Folgen von unfeinfühligem Verhalten

- ★ Wenn ein Baby keine Hilfe bekommt, lernt es, dass es ist zwecklos ist zu weinen und zu protestieren und wird dann Weinen nicht mehr als Hilferuf nutzen und verstummen.
- ★ Auf der Verhaltensebene bekommt man dadurch ein „ruhiges Baby“.
- ★ Auf der emotionalen Ebene hat das Baby weiterhin großen Stress, den es nicht mehr zeigt.
- ★ Es fühlt sich emotional allein, überfordert, hilflos und in Panik
- ★ Schließlich fühlt es sich einsam und verlassen, weil es mit all diesen Gefühlen allein ist
- ★ Dieses Muster der Ohnmacht und Hilflosigkeit prägt sich als emotionale Erfahrung im Gehirn ein

Auszug aus dem Buch „Die deutsche Mutter und ihr erstes Kind“

Autorin: Johanna Haarer (Ärztin, Mitglied der NSDAP, Gausachbearbeiterin für rassenpolitische Fragen)

Hörvorschlag: “Dann liebe Mutter werde hart!” SWR2 Wissen von Elena Weist mit K.-H. Brisch

John Bowlby:

„...Emotionale Bindungen an andere Menschen sind der Angelpunkt, um den sich das Leben eines Menschen dreht, nicht nur in der Säuglingszeit oder im Kindergartenalter, sondern auch in der Schulzeit und Jugend, sowie im Erwachsenenleben bis ins hohe Alter.

Aus diesen emotionalen Bindungen schöpft ein Mensch Kraft und Lebenszufriedenheit, und er kann hieraus auch wieder anderen Menschen Kraft und Lebensfreude schenken. ...“

Literaturliste

- ★ Brisch, K.H.: SAFE®- Sichere Ausbildung für Eltern, 2010
- ★ Brisch, K.H.: Schwangerschaft und Geburt. Bindungspsychotherapie, 2013
- ★ Brisch, K.H.: Säuglings- und Kleinkindalter. Bindungspsychotherapie, 2014
- ★ **Brisch, K.H.: Kindliche Entwicklung zwischen Ur-Angst und Ur-Vertrauen, 2022**
- ★ Eliacheff, C.: Das Kind, das eine Katze sein wollte: Psychoanalytische Arbeit mit Säuglingen und Kleinkindern, 1997
- ★ Harms, T.: Emotionelle Erste Hilfe, 2008
- ★ Odent, M.: Die Wurzeln der Liebe: Wie unsere wichtigste Emotion entsteht, 2001
- ★ Renz-Polster, H.: Kinder verstehen, 2009
- ★ Sahib, T.: Es ist vorbei - ich weiß es nur noch nicht: Bewältigung traumatischer Geburtserfahrungen, 2016
- ★ Schmidt, N.: Artgerecht - Das andere Baby-Buch, 2015
- ★ Schmidt, N.: Der Eltern Kompass, 2020

Hörvorschlag: "Dann liebe Mutter werde hart!" SWR2 Wissen von Elena Weist mit K.-H. Brisch

Filmtipp: "Good Enough Parents", 2021 (www.goodenoughparents.de)

Karl Heinz Brisch:

„Eine sichere Bindungsentwicklung und das damit verbundene Urvertrauen wirken wie ein großer Schatz für die anstehende Reise.“

