

# Nadine Wenger

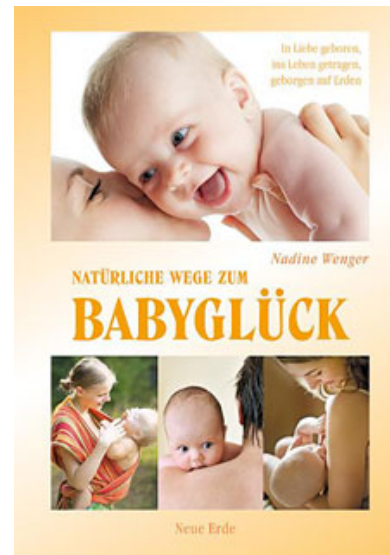
## Natürliche Wege zum Babyglück

Leseprobe

[Natürliche Wege zum Babyglück](#)

von [Nadine Wenger](#)

Herausgeber: Neue Erde Verlag



<http://www.unimedica.de/b14821>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)  
<http://www.unimedica.de>



# Inhalt

Vorwort 13

## Schwangerschaft 14

Empfängnis 15

Übung: Einladung der Seele 17

*Interview: Schwangerschafts- und Geburtsbegleitung* 19

Vorsorgeuntersuchungen und Hebammenbetreuung 24

Ultraschall 29

Kontaktaufnahme zum Kind 30

Schwangerschaftsbeschwerden 31

Homöopathie in der Schwangerschaft 35

Berechnung des Geburtstermins 39

*Interview: Geburt aus astrologischer Sicht* 41

Ein Wunder wächst heran 43

*Interview: Besondere Schwangerschaft* 45

Pro Leben (Abtreibung) 49

Die Entwicklung des Ungeborenen 53

*Interview: Natürliche Geburt in Beckenendlage* 57

Musik, Klang, Sprache und Worte 59

Tanzen, Yoga und Entspannung 65

Kreatives 72



## Geburtsvorbereitung 75

Bäder, Tee, Massage, Akupunktur, Homöopathie 75

Epi-No 78

Hypnobirthing® 80

*Interview: Geburtsvorbereitung mit Hypnobirthing®* 82

Gedankenkraft und Visualisierung 84

Sanfte Geburt® 86

*Interview: Sanfte Geburt®* 86

Konzentrationsübung Wunschgeburt 90

Mentalübung zur Selbstentspannung 90

Starcon® Sternenlichtkristalle 93

*Interview: Starcon® Sternenlichtkristalle* 94

Der Einsatz von Triggern 96

Positive Impulse 97

## Geburt 98

Die natürliche Geburt und der Kaiserschnitt 99

Imprints bei der Geburt 102

PDA (Periduralanästhesie) 103

Natürliche Schmerzlinderung 104

Natürliche Geburtseinleitung 108

Anzeichen der beginnenden Geburt 110

Checkliste für die Krankenhausgeburt 112

Privatsphäre 114

*Interview: Natürliche Geburt* 115

Geburtsort 117

Hausgeburt 118

Geburt in der Natur 121

*Interview: Alleingeburt in der Natur* 121

Geburtsbegleitung 125

Wassergeburt 128

*Interview: Meeresgeburt mit Delfinen* 131

*Interview: Meeresgeburt* 139

Alleingeburt 145

*Interview zur Alleingeburt* 149

*Interview: Alleingeburten* 152

Geburtsunterstützung und Atmosphäre 155

Bonding – die erste Stunde nach der Geburt 171

Lotusgeburt 172

*Interview zur Lotusgeburt* 180

## Wochenbett 182

- Heilritual 183
- Das erste Bad 186
- Stillen im Wochenbett 186
- Rückbildung der Gebärmutter 187
- Nachwehen 187
- Wochenfluß (Lochien) 188
- Erste Menstruation und Menstruationstasse 188
- Verhütung 189
- Rückbildung des Beckenbodens 190
- Veränderung der Körperform 191
- Schlaf 192
- Stimmung und Hormone 192
- Zuwendung 193
- Homöopathie im Wochenbett 194
- Naturfest: Baumpflanzung und Plazentapflanzung 195

## Stillen 198

- Pro Stillen 200
  - Interview: Stillen* 201
- Stillen in der Praxis 202
- Stillpositionen und Stillvarianten 206
- Zubehör 208
- Stillgewohnheiten 209
- Das nächtliche Stillen 210
- Förderung der Milchbildung 210
- Homöopathie während der Stillzeit 213
- Mythen und Ammenmärchen 214
- Tandemstillen und Langzeitstillen 222
- Pro Tandemstillen 225
- Tandemstillen in der Praxis 226
  - Interview: Langzeit- und Tandemstillen* 228
- Stillen und Essen 233



## Windelfrei 234

- Kommunikation Eltern – Kind 238
- Pro Windelfrei 239
  - Interview: Windelfrei-Studie* 241
- Windelfrei in der Praxis 244
- Das Abhalten des Babys 245
- Hilfsmittel 248
- Ende der Sitzung 249
- Kleidung und Schutz 250
- Windelfrei bei Jungen 254
- Windelfrei in Kombination mit Windeln 254
- Windelfrei nachts 254
- Morgendliche Sitzung 255
- Windelfrei in der Öffentlichkeit 256
- Windelfrei und Zeitaufwand 256
  - Interview: Windelfrei* 258

## Tragen 262

- Pro Tragen 264
- Tragen in der Praxis 264
- Tragehilfen und Tragepositionen 266
- Zubehör 268
  - Interview: Tragen* 271
- Tragen und Verwöhnen 275

## Schlafen 277

- Pro Familienbett 281
  - Interview Familienbett* 281
- Co-Sleeping in der Praxis 283
- Das 1x1 des Co-Sleepings 284
- Erfahrungsbericht mit Mama-Kind-Bett 285
  - Interview: Co-Sleeping* 288

## Continuum Concept und Kommunikation 294

- Der natürliche Selbstschutzmechanismus 295
- »Schrei-Babys« und Kommunikation 301
- Kommunikation mittels Babyzeichen 302
  - Interview: Babyzeichen und Zwergensprache* 303
- Kinder brauchen Eltern 306

## Ernährung und Natur 309

- Babyernährung 309
- Naturbelassen und unverarbeitet 310
- Zuckerkonsum 312
- Aspartam und Süßstoffe 312
- Getreide und Milchprodukte 314
- Nährwerte in Lebensmitteln 316
- Status der Nahrungsmittel 322
- Naschcke und Getränketisch 323
  - Interview: Ernährung* 324
- Wasser 330
- Garten und Teich 334
- Tiere 335
- Familienlandsitz 338
- Vom Staatsbürger zum Weltenbürger 343

## Gesundheit 345

- Impfen 346
  - Interview: Impfen und Aluminium* 350
- Zahnen 352
- Zahnpflege und Fluor 353
- Plazentanosoden, Muttermilchnosoden 355
- Ayurvedische Babymassage 355

## Die neun Schlüssel zum Babyglück 357

- Neun Schlüssel für eine harmonische Familie* 358

## Wellness 362

- Bachblüten 362
- Heilsteine und Kristalle 364
- Öle und Düfte 368
- Aura Soma 370

- Schlußwort 373    Die Autorin 374    Abbildungsnachweis 374
- Linktips 375    Weiterführende Literatur 377
- Entspannungsmusik 379    Filme 381

# Vorwort

Dies ist mein ganz persönlicher Weg hin zu meinen Kindern. Dabei darfst du mich ein Stück begleiten. Ich möchte dir neue Impulse geben, damit du deinen eigenen Weg entdecken kannst. Ich biete dir Markierungssteine an, Schilder und Hinweise auf unbekanntem Terrain, auf einem Weg hin zu deinem eigenen Kind.

Du wirst dabei vielem Neuen begegnen. Manchmal ist dieses Neue nur Nuancen von deiner jetzigen Realität entfernt, manchmal führe ich dich in eine ganz andere Richtung, denn ich möchte dir gerne andere Gedanken, Blickwinkel und Handlungen näherbringen. Dabei ist der Weg selbst bereits das Ziel. Denn wenn du auf diesem Weg wandelst, spürst du mehr und mehr die Nähe zu deinem Baby, zu deinem Kind. Es wird euch zusammenführen, damit ihr den Weg gemeinsam geht, Hand in Hand.

Welchen energetischen Fußabdruck wirst du hier auf Erden hinterlassen? Welche Erkenntnisse und Erfahrungen läßt du eines Tages auf diesem Planeten zurück? Was wird in deinen Kindern weiterleben und den kommenden Generationen weitergegeben? – Der Impuls, hier auf Erden etwas Wundervolles zu erschaffen, neue Wege zu finden und diese als Familie zu gehen, erblüht in deinem Herzen. Indem du einen Schritt wagst, ergibt sich daraus der nächste. Die Motivation, einen Schritt außerhalb von allgemeinen Normen und Richtlinien zu gehen, erwacht im täglichen Zusammenleben und bringt dich dazu, die wahre Natur deines Kindes und seiner Bedürfnisse zu erforschen.

Es ist nicht immer leicht, im Neuen und Unbekannten einen Weg zu finden, deshalb biete ich hier meine Hand an, damit du mich auf meinem Weg begleitest und teilnimmst an meinen Erfahrungen und denen all der wunderbaren Menschen, die dieses Buch mit bereichern.

Ich danke all diesen Menschen von ganzem Herzen, daß sie ihre Lebensgeschichten, Erkenntnisse und Erfahrungen in diesem Buch schildern und ihre Botschaften weitergeben!

Ich möchte dir dafür danken, daß du dir die Mühe machst, deinen inneren Impulsen zu folgen und den Weg zu deinem eigenen Kind zu finden. Du wirst erleben, daß aus der daraus stetig wachsende Nähe Liebe und Verständnis hervorgehen wird.



*Es ist, wie ein gemeinsames Atmen, ein Leben im Gleichklang. Genau da liegen das Glück eures Kindes und euer Glück als Familie verborgen.*

*Wandelt in Liebe und Freude auf eurem Weg!*

*Nadine*

# Schwangerschaft



Die Zeit der Schwangerschaft ist einzigartig. Zu keinem anderen Zeitpunkt erlebt dein Körper so viele Veränderungen, so unterschiedliche Höhen und manchmal auch Tiefen. Es ist eine Zeit des Wandels und der Transformation. In diesem Strudel der Hormone und Gefühle wächst im Zentrum deines Körpers das kleine Wesen heran. Sicher und geborgen lebt es in seiner eigenen Wasserwelt, umgeben von blubbernden Geräuschen und dem pulsierenden Herzschlag seiner Mutter.

Es ist sich allem bewußt und nimmt wahr, was rundherum geschieht, auch deine Gefühle, deine Worte und insbesondere deine Stimme. Bei diesem intrauterinen (in der Gebärmutter) Hören kommt es weniger auf den Inhalt, sondern vielmehr auf die Tonlage, die Klangfarbe, den Sprechrhythmus und dein seelisches und emotionelles Befinden an. Es ist aus diesem Grund nicht nur für dich, sondern auch für dein Baby wichtig, bereits während der Schwangerschaft für ein ausgeglichenes Wohlbefinden und ein harmonisches Umfeld zu sorgen.

Die Schwangerschaft soll noch einmal eine Zeit der Ruhe, der Entspannung und des Krafttankens sein, bevor die turbulente und anspruchsvolle Babyzeit beginnt. Nimm dir deshalb so viel Zeit wie möglich für dich selber: zum Schlafen, Spazieren gehen, Entspannen, Meditieren und Ruhen. Verbringe energiereiche Stunden draußen

in der Natur und lade dich mit der Energie des Kosmos auf. Atme die frische Luft des Waldes ein, lausche den Gesängen der Vögel, genieße den Anblick eines ruhigen Sees.

Entdecke die vielen Möglichkeiten, dich selber in deine Mitte zu bringen. Auf körperlicher Ebene ist es der Ort, wo das kleine Kind sich entwickelt und gedeiht. Schaffe für dich Orte der Ruhe, wo du ganz bewußt mit deinem Kind in Verbindung treten kannst. Dies kann bei dir zu Hause sein, in der Natur oder in einem von dir gewählten Rahmen wie z. B. einem Yogakurs. Gerade wenn du bereits ältere Kinder hast, wird es schön sein, in diesen Momenten ganz für euer kommendes Kind da zu sein.

**Genieße die Schwangerschaft und lasse es dir und dem Baby gutgehen!**

## Empfängnis

Nun, da du diese Zeilen liest, bist du vermutlich bereits schwanger. Da der Schwangerschaft jedoch die Empfängnis vorausgeht, möchte ich zuerst diese genauer betrachten. Dazu berichte ich vom Entdecken meiner vierten Schwangerschaft in Form eines Tagebucheintrages.

### *Unser viertes Baby kündigt sich an – 16. Juli 2012*

*Die letzten Monate habe ich oft mit Patrick und den Kindern über ein viertes Kind gesprochen. Leonie fragte mich immer wieder, wann es denn endlich soweit sei und ich wieder schwanger werde. Sie konnte es kaum erwarten und malte immer wieder Zeichnungen mit dem Geschwisterchen und nannte es liebevoll »Selina«. Auch Elyah gab mir schon Küßchen auf den Bauch, wo noch kein Baby drin war, und freute sich auf den künftigen Bewohner. Patrick und ich hatten beide mehrere Träume unseres zukünftigen Babys und sahen beide ein kleines Mädchen, welches zu uns kommen wollte. Ob dies auch zutreffen wird, weiß ich zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht. Ich verband mich gedanklich bereits oft mit der Seele und lud sie ein, Teil unserer Familie zu werden. Wenn Patrick und ich uns körperlich verbanden, taten wir dies bewußt in Liebe und mit freudigen Gedanken an das Kind. Wir waren uns dieser zielgerichteten Schöpfung gewahr. So hoffte ich natürlich die letzten Monate immer wieder auf ein positives Zeichen einer Schwangerschaft, mußte mich jedoch etwas in Geduld üben.*

*Schließlich benötigte diese Seele wohl eine ganz besondere Schwingung, damit sie gezeugt werden konnte, denn ich habe sie empfangen, als wir auf einer Reise im hohen Schottland waren, an einem ganz friedvollen besonderen Ort.*

*Wir befanden uns zu diesem Zeitpunkt bei der Findhorn-Community, einer seit Jahrzehnten bestehenden großen Gemeinschaft, welche ein ökologisch nachhaltiges, spirituelles und sehr kreatives Leben führt. Die positiven Schwingungen da*

waren wohl so einladend für die kommende Seele, daß wir ein Baby erschaffen konnten. Ich erinnere mich daran, daß ich einen besonders schönen Regenbogen sah, als wir in Findhorn ankamen. Manchmal bedarf es es zu einer Empfängnis neben der Liebe auch eines geeigneten Ortes, weshalb eine Reise oder ein Umzug sehr förderlich sein kann. Bei uns war dies noch die letzte fehlende Komponente im schöpferischen Prozeß. Wie freuen wir uns nun um so mehr, daß wir erneut ein Kind empfangen durften und dieses wundervolle Baby unsere Familie bereichert. Danke, für dieses einzigartige Geschenk!



Wenn sich ein Paar körperlich verbindet, dann geschieht dies höchst selten in der Absicht, ein Kind zu zeugen, außer es ist ein Paar, welches sich sehnlichst ein Kind wünscht. Ein Baby entsteht somit oft als »Produkt« der Lust und nicht als schöpferischer Akt zweier Menschen. Das soll nicht heißen, daß Lust unerwünscht wäre. Es soll vielmehr bedeuten, daß manchmal ganz einfach die gegenseitige seelische Liebe fehlt, aber genau in ihr liegt das Potential!

Mit einer bewußten Zeugung in gegenseitigem Einverständnis und in Wellen der Liebe erheben wir uns selber in eine Position des wahrhaftig Schöpferischen und ermöglichen es der zu uns kommenden Seele auf diesen Liebesschwingungen in die Materie einzutauchen. Euer Kind ist damit kein Zufallsprodukt mehr, sondern es entspringt reiner Liebe.

Hierin liegt auch der Schlüssel für Paare, die sich ein Kind wünschen. Natürlich gibt es organisch bedingte Hemmnisse, die einen Kinderwunsch erschweren können. In erster Linie geht es jedoch darum zu klären, ob der Wunsch wirklich dem Herzen entspringt, und dann eine Seele bewußt anzuziehen, ein Kind »einzuladen«. Das heißt, innerhalb der Beziehung ein harmonisches Umfeld zu schaffen, aber auch ganz konkret ein Zuhause, ein »Nest« vorzubereiten.

Bevor ihr mit der bewußten Einladung an euer Kind beginnt, stellt sich eine sehr wichtige Frage. Wen wollt ihr zu euch einladen? Ihr habt die Wahl, was für eine Seele zu euch kommen soll! Den wenigsten ist dies bekannt.

Alles sucht man sich aus, vom Haus über das Auto bis hin zur Kleidung. Warum also nicht eine bewußte Wahl für eine sich inkarnierende Seele? Heute entstehen die meisten Familien anhand karmischer Verbindungen, Verstrickungen oder aufgrund ähnlicher Schwingungsfelder in der gemeinsamen vorgeburtlicher Planung. Das Prinzip Gleiches zieht Gleiches an kommt zum Zuge. Doch wir stehen an der Schwelle zu einem neuen Zeitalter, wo karmische Muster der Vergangenheit angehören sollen. Wir sind frei und dürfen uns als schöpferische Wesen unser Leben und unsere Familie aufgrund von Schwingungen der Liebe neu schaffen. Hier liegt ein neuer Schlüssel verborgen, der uns als werdende Eltern in die Hand gelegt wird:

Die bewußte Wahl unserer Kinder!

Was für eine Seele möchtet ihr in euer Leben einladen? – Ich spreche hier nicht von äußeren Merkmalen wie Geschlecht oder Augenfarbe. Die Frage ist vielmehr, was für eine Art von Seele ihr wählen möchtet. Ist es eine Seele aus eurer Blutlinie? Ist es eine Seele aus eurer spirituellen Verwandtschaft? Ist es eine Seele von eurem Heimatplaneten? Oder möchtet ihr einer Seele, die aus ganz anderen Sphären stammt und noch ohne Erderfahrung ist, hier eine Erfahrungsmöglichkeit geben? – Gerade sie können mit ihrer Liebe neue Energien auf unserem Planeten verankern. Dazu gehört das Bewußtsein, daß diese Seelen als Kinder kaum in unser herkömmliches System passen. Sie sind da, um dieses aufzubrechen und uns an eine ganzheitliche Lebensweise heranzuführen. Insbesondere mit festgefahrenen, starren Strukturen und Schulsystemen kommen sie nur schwer klar. Deshalb ist es für diese Kinder sehr wichtig, ihnen eine Alternative anzubieten oder, noch besser, gemeinsam ganz neue Wege zu beschreiten. Laßt euch von euren Kindern leiten, sie sind noch ganz klar und haben eine starke Verbindung zur inneren Führung der Quelle.

Wenn dies geklärt ist, ist der nächste Schritt die »Einladung an euer Kind«:

## Übung: Einladung der Seele

Macht es euch bequem und setzt euch gegenüber. Wenn ihr möchtet, gebt euch die Hände. Ihr könnt euch dabei ansehen. Augen nennt man auch das Tor zur Seele. Wenn ihr euch gegenseitig in die Augen seht, wird eure Liebe durch diese hindurchfließen und euch verbinden. Ihr könnt sie aber auch geschlossen halten und euch ganz auf die Atmung konzentrieren.



sondern auch wunderschön, in dieser Art von Familie, Paten und Freunden beschenkt zu werden.



Steinset Geburt & Stillzeit



Schwangerschafts-amulett



Photoshooting

Eine ganz besondere Erinnerung ist der Gipsabdruck vom Babybauch. Ich hatte bei den ersten Schwangerschaften gedacht, dies wäre doch eher ein unnützer Staubfänger. Doch bei der dritten Schwangerschaft hat mir meine Schwester einen schönen Bauchabdruck gemacht. Diesen ließ ich bei Stefanie vom Atelier Stolzenburg ([www.bellydeluxe.de](http://www.bellydeluxe.de)), einer besonderen Künstlerin wunderschön bemalen. Das Resultat ist einmalig und versetzt mich immer wieder in Freude und Staunen.



Gipsabdruck



Fertiges Kunstwerk

## Geburtsvorbereitung

Neun Monate lang habt ihr als werdende Eltern Zeit, euch intensiv mit der Ankunft des Babys und der Geburt auseinanderzusetzen. Neben den klassischen Geburtsvorbereitungskursen gibt es verschiedene Arten, dich ganz auf das winzige Wesen in deinem Bauch einzulassen und dich selber als Mutter auf physischer und mentaler Ebene mit dem Wunder Geburt vertraut zu machen. Deiner eigenen Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Allein das positive gedankliche Beschäftigen mit dem Baby bejaht die Schwangerschaft und verbindet dich mit dem Ungeborenen. Dies wirkt sich nicht nur auf die Geburt aus, sondern auch auf die Zeit des Wochenbettes. Besteht schon vor der Geburt eine starke Verbindung zum Kind, gestaltet sich auch die Phase nach der Geburt wesentlich leichter.

Bei mir war es so, daß ich mich mit jeder Geburt während der Schwangerschaft immer intensiver mit dem Baby und mit der Geburt beschäftigt habe. Für mich war eine gute Vorbereitung bereits die halbe Geburtsarbeit. Dies mag sich vielleicht anstrengend anhören. Wenn ich im Nachhinein jedoch meine Geburten betrachte, muß ich sagen, es hat sich tausendfach gelohnt! Deshalb gebe ich dir gerne einige Ideen und Anregungen.

### Bäder, Tee, Massage, Akupunktur, Homöopathie

#### Himbeerblättertee

Der Himbeerblättertee lockert die Muskulatur des kleinen Beckens auf. Er hat außerdem eine entschlackende und entgiftende Wirkung. Da er die Darmperistaltik anregt, wird ihm auch eine wehenfördernde Wirkung zugeschrieben.

**Wann?** Ab vollendeter 34. Schwangerschaftswoche

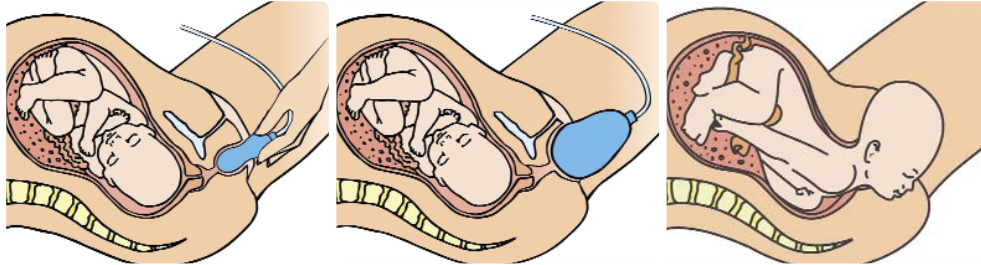
**Wie oft?** Regelmäßig 2 - 3 Tassen pro Tag

**Kombination** Wenn du bereits regelmäßig Schwangerschaftstee getrunken hast, kannst du nun einen halben Teelöffel von der Mischung mit einem halben Teelöffel Himbeerblätter pro Tasse aufgießen.



## Epi-No

Mit dem Epi-No kann der Damm gezielt vorbereitet werden, damit er während der Geburt intakt bleibt. Verletzungen und Dammschnitte werden somit effektiv vorgebeugt. Die Beckenbodenmuskulatur und der Damm werden während der Übungen durch das Aufpumpen des Ballons sanft gedehnt.



Entscheidend ist die Schlußphase der Übung:

Der aufgepumpte Ballon gleitet langsam aus der Scheide. Dabei kannst du mit deinen Händen einen Gegendruck geben als Dammschutz. So bekommst du ein Gefühl für das Gebären des Babyköpfchens.

Dies ist ein bewußtes Loslassen, ohne Pressen. Zur Unterstützung atmest du dabei langsam und lange aus. Genauso wird dein Baby während der Geburt sanft »heruntergeatmet«, und du kannst es selber mit deinen Händen in Empfang nehmen, wenn du das möchtest.

Welche werdende Mutter denkt darüber nach, das Baby selber als erstes in Empfang zu nehmen? Wohl bei der ersten Geburt nur ganz wenige. Genauso machte ich mir darüber auch gar keine Gedanken. Es war für mich klar, daß die Hebamme für den Dammschutz zuständig ist und somit das Baby in ihre Hände geboren wird.

Bei der zweiten und dritten Geburt allerdings war es anders. Ich wollte das Baby selber empfangen und als Mutter mein Kind als erste begrüßen. Ich wollte spüren, wie es ist, wenn ich diesen kleinen Körper in meine Hände gebäre. Dies durfte ich bei den zwei folgenden Geburten erleben. Wie anders war dies doch gegenüber der ersten Geburt! Es war einfach ein wunderschönes Gefühl, so ganz selbstbestimmt.



*Epi-No vor der Übung*    *Epi-No während der Übung*

Bei der dritten Geburt war ich so glücklich und überwältigt als sich der Kopf langsam herauschob, daß ich nur noch laut herauslachen konnte. Dabei befand ich mich im Badezimmer zu Hause, kniend im gefüllten Geburtspool. Im schummrigen Kerzenlicht konnte ich im Wasser nichts erkennen, deshalb tastete ich vorsichtig mit den Fingern das Köpfchen ab. Wie weich es doch war, feine Härchen konnte ich spüren und zwei winzige Ohren. Dann kam mit der nächsten Wehe auch der ganze Körper nach. Sofort hob ich unser Baby zu mir hoch. Was für ein Augenblick! – Ich werde ihn für immer im Herzen tragen.

Was hat nun dies mit dem Epi-No zu tun? Nun, ganz einfach: Es dient nicht nur zur Dehnung des Dammes und Vermeiden eines Dammschnittes. Es ist die beste Möglichkeit, ein Gefühl dafür zu bekommen, wie es ist, wenn ein Baby auf natürliche Weise geboren wird. Ganz konkret kann man dabei das langsame, tiefe Atmen üben, den Dammschutz machen, einfach seinen Körper spüren und sehen, zu was er fähig ist. Bei jedem Kind habe ich dies oft »geübt«. Ich wurde selbstsicher und konnte mich sehr gut auf diesen wichtigen letzten Teil des Geburtsvorganges vorbereiten.

Auf körperlicher Ebene hat mir das Epi-No ebenfalls sehr geholfen, denn bei allen drei Geburten ist alles intakt geblieben. Kein Schnitt, kein Riß, keine Verletzungen. Als ich in der Wochenbettzeit anfangs noch mit Nachwehen zu tun hatte, war ich darüber sehr froh, und fühlte mich körperlich und seelisch wunderbar.

### Epi-No Übung

- Du beginnst mit den Epi-No-Übungen: etwa 4 Wochen vor dem errechneten Geburtstermin
- Vorbereitung: Am angenehmsten sind die Übungen nach einem Heublumen-Sitzbad oder einer Dammassage mit Dammöl.
- Atme während der Übung immer sehr langsam und tief in den unteren Bauchraum. Langes, intensives Ausatmen ist dabei besonders wichtig. Während der Geburt wird das Baby mit diesem Ausatmen sanft durch den Geburtskanal hinausgeschoben.
- Wiederhole die Übung mehrmals.
- Es reicht, wenn du die Übung etwa zweimal in der Woche durchführst.

**Tip:** Verbinde diese Übung mit Hilfsmitteln wie z. B. Düften, Ölen oder Musik. Die sich wiederholende Handlung, die immer gleiche Musik, derselbe Duft dienen während der Übung und der Geburt gleichermaßen als Anker, wodurch dein Körper in den erwünschten Entspannungszustand fällt.

Atemübungen während des Trainings und ein bewußtes Visualisieren deiner Wunschgeburt tragen dazu bei, eine leichte und sanfte Geburt Wirklichkeit werden zu lassen.



# Geburt



Das Mysterium Geburt ist wohl die schönste und gleichzeitig anspruchsvollste Aufgabe, die sich uns Frauen, den werdenden Müttern stellt. Es ist ein Privileg, etwas so Einzigartiges erleben zu dürfen. Wir haben nur selten im Leben die Chance, ein solches Wunder zu erfahren. Denn das ist es, ein Wunder der Natur, das erforscht, erlebt und mit allen Sinnen erfaßt werden will. Die heilige Verbindung zwischen dir und deinem Kind erlebt während des Geburtsgeschehens den Höhepunkt reiner Liebe, Hingabe und Verschmelzung. Du wirst zur Königin, die voller Selbstvertrauen, innerer Ruhe und Harmonie dem winzigen Wesen das Leben schenkt.

Eine erfüllende, schöne Geburt ist ein kostbares Geschenk, welches du deinem Baby mit auf seinen Lebensweg geben darfst. Es ist die prägende Basis, auf der die Persönlichkeit deines Kindes gebaut wird. Wie bei einem Haus das Fundament Stabilität und Sicherheit erfordert, braucht das Baby eine gute, solide Grundlage, um den manchmal rauhen Wellen des Lebens genügend Kraft, Energie und innere Stärke entgegenzusetzen zu können. Der Akt des Gebärens ist höchste Form von Heiligkeit, Glückseligkeit und Naturverbundenheit, deshalb ist es an der Zeit, daß wir Frauen unsere eigene innere Kraft aktivieren, unsere Macht zurückfordern und die Geburt nicht Ärzten, Hebammen und Maschinen überlassen, sondern stolz und voller Selbstvertrauen den Babys ihren Weg in unsere Welt ermöglichen.

**Die Natur hat es so vorgesehen, daß wir Frauen einfach und mit wenig Schmerzen oder sogar schmerzfrei unser Baby auf die Welt bringen können. Unsere Körper sind dazu geschaffen und die kleinen Körper der Babys ebenso.**

Das Becken der Frau wie auch das Köpfchen eines Babys sind nicht starre Gebilde, sondern passen sich den Gegebenheiten der Geburt an, so daß sich dein Baby seinen Weg in die äußere Welt bahnen kann. Eine Geburt ist ein natürlicher Prozeß, die Manifestation des Lebens selbst im Einklang mit dem Körper der Mutter und dem des kleinen Wesens, welches das Licht der Welt erblickt. Es hat nichts an sich, vor dem wir uns fürchten müßten. Im Gegenteil, eine natürliche Geburt ist die Erfahrung vollendeter Schöpfung im Lebensplan einer Frau.



## Die natürliche Geburt und der Kaiserschnitt

Der Kaiserschnitt ist medizinische Hilfe in Notsituationen und zugleich Rückschritt der ersten Lebensaufgabe eines Babys in einer technisierten Gesellschaft. Es ist keine Frage, daß der Kaiserschnitt Leben retten kann und in entsprechenden Bedarfssituationen seine Berechtigung hat. Werden allerdings die Abläufe durchschnittlicher Geburten im Krankenhaus betrachtet, wird offensichtlich, daß der Kaiserschnitt häufig eine Folge von vielen unnötigen Eingriffen in den natürlichen Geburtsverlauf ist. Geburtsmedizinische Interventionen sind heutzutage zur Regel geworden und enden oftmals mit dem Kaiserschnitt.

Professor Rockenschaub bringt es nach über sechzig Jahren Geburthilfe mit einer Aussage auf den Punkt: »Die Frauen können es, man läßt sie nur nicht!« Bis zu 93% der gebärenden Frauen lassen geburtsmedizinische Prozeduren über sich ergehen, und so enden 22% der Geburten in einer Kaiserschnittentbindung. Er sieht das Potential für natürliche Geburten in einer intensiven Geburtsvorbereitung der werdenden Mütter, die ihr Selbstvertrauen stärkt, und in der Kunst einfühlsamer Hebammen. Als Chefarzt der Geburtshilfe einer Wiener Klinik bewies er während zwanzig Jahren die durch den intensiven Einsatz der Hebammen erfolgreiche Geburtshilfe mit einer ungewöhnlich niedrigen Kaiserschnitttrate von gerade mal 1%.

## Stillen

Mütter haben von Natur aus die Gabe des Stillens bekommen. Dein Baby erhält durch die Muttermilch alle wichtigen Nährstoffe und fühlt sich durch den direkten, liebevollen Körperkontakt sicher und geborgen.

Es befindet sich wohlbehütet am richtigen Ort. Sein erster Impuls nach der Geburt ist es, zur Mutterbrust zu gelangen und zu saugen. Aus diesem Grund ist es für die beginnende Stillbeziehung wichtig, daß du dein Baby gleich nach der Geburt zu dir nimmst und es während der ersten halben Stunde erst einmal stillst. Der Saugreflex ist besonders ausgeprägt, wie auch das Bedürfnis nach Nähe und Geborgenheit. Deine Stimme ist ihm bereits vertraut, dein Geruch wird ihm eingeprägt. Es erkennt dich bereits unverwechselbar als seine leibliche Mutter.



Das Stillen fördert das Bonding zwischen dir und deinem Kind. Gerade bei einem schwierigen Start ins Leben, bei einem Kaiserschnitt oder sonstwie traumatischen Geburt ist es um so wichtiger für dich und das Baby, daß ihr durch das Stillen die notwendige Nähe und den Hautkontakt habt, damit die Liebe zwischen euch fließen kann. Stillen ist nicht nur Nahrungsaufnahme, Stillen ist das Sich-Verbinden in gegenseitigem Vertrauen, Hingabe und Liebe. Stillen heißt, dem Streß und der Hektik zu entfliehen, Ruhe zu finden und den Augenblick mit dem Baby in Freude zu genießen.

**Die Entwicklung des Babys ist stark von Reizen und Gefühlen abhängig. Mit dem Stillen erhält dein Kind durch den Hautkontakt verschiedene Impulse, deinen Geruch, deine Nähe und das Saugen, welche seine Gehirnstrukturen und -systeme stimulieren, die für die Entwicklung notwendig sind.**

Deine Muttermilch ist genau auf die Bedürfnisse deines Kindes abgestimmt, ganz gleich, ob es ein Neugeborenes, ein Säugling oder ein Kleinkind ist. Die Milch paßt sich immer wieder an. Mit deiner eigenen gesunden Ernährung bildet dein Körper die nötigen Nährstoffe, damit dein Kind optimal mit allen Substanzen versorgt wird.

Die Milch enthält nicht nur die richtige Zusammensetzung der Vitamine, Mineralien, Fette, Kohlenhydrate und Kalzium, sondern auch viele wichtige Immunstoffe, die den Organismus deines Babys schützen.

Trotzdem sind viele Medien und oft sogar Behörden, Krankenhäuser und Ärzte vielerorts Diener der rein gewinnorientierten Hersteller künstlicher Babynahrung. Firmen investieren Unsummen von Geld für Werbung, Geschenke, Gratismuster, Vergütungen, Ausrüstung, Reisen und Veröffentlichungen, damit ihr jeweiliges Produkt befürwortet und vermarktet wird.

Dabei geht es kaum um das Wohl der Babys, sondern um Geld. Der billige Inhalt (pulverisierte Kuhmilch oder isoliertes Soja-Protein) und die teils schwer zu verarbeitenden Zusätze künstlicher Säuglingsnahrung werden als vollwertige Nahrung und der Muttermilch gleichwertig angepriesen. Es hilft den Müttern nicht zu beschönigen, daß künstliche Säuglingsnahrung lediglich Magenfüller ist, ohne die lebensspendende Energie, welche die Muttermilch gibt. Keine noch so schöne Verpackung und wohlklingende Beschreibung kann darüber hinwegtäuschen.

Da nützt keine Schönfärberei einer auf Kosten der Babys gewinnorientierten Maschinerie, die hinter künstlicher Babynahrung steckt. Es ist nun einmal wie es ist: Künstlich hergestellte Pulvernahrung wird nie eine befriedigende Alternative zur Muttermilch sein. Vielmehr ist es eine Notlösung, wenn das Stillen unmöglich ist. Dein Baby benötigt keine künstliche Nahrung, es benötigt Menschenmilch, denn nur diese hat die richtige Zusammensetzung für die Entwicklung des kleinen Babykörpers.

Früher wurden Babys nach jeder Mahlzeit gewogen und kontrolliert und Mütter mit Tabellenwerten unter Druck gesetzt. Viele Kinder wurden abgestillt, weil die Werte nicht den geforderten Normen entsprachen und die Mütter angeblich zu wenig Milch hatten. So erging es auch meiner Mutter. Sie mußte sogar ihre Brüste abbinden, damit die Milch zurückging, wo sie doch angeblich zu wenig hatte. Mein Bruder und ich wurden somit nach kurzer Zeit abgestillt und so um eine wichtige Erfahrung gebracht. Viele Jahre später sah es bereits ganz anders aus, deshalb wurde meine Schwester, die als »Nachzügler« geboren wurde, glücklicherweise über ein Jahr gestillt.

Gerade Großmütter und Urgroßmütter haben oft und lange gestillt, häufig bis ins Kleinkindalter. Erst in den 60er und 70er Jahren des letzten Jahrhunderts war es vielen Müttern durch strikte Krankenhausregeln nicht oder nur unzureichend möglich zu stillen. Das Stillen war damals gerade nicht in Mode, die Frauen kämpften für ihre Unabhängigkeit und berufliches Fortkommen. Interessanterweise erlebte die Gesellschaft 20 - 30 Jahre später den Höhepunkt einer Überbetonung des Busens durch künstliche Silikonbrüste. Vielleicht ein Hinweis darauf, daß diese Generation im Säuglingsalter zu wenig oder keine Muttermilch bzw. die Brust erhielten, was ihr Unterbewußtsein am eigenen Körper künstlich zu kompensieren versucht.

# Windelfrei

Brauchen Babys Windeln? Zum Erstaunen vieler Eltern kann diese Frage getrost mit einem Nein beantwortet werden. Die natürliche Säuglingspflege, bei der Babys von Geburt an windelfrei aufwachsen, ist in anderen Teilen der Welt, vorwiegend in den ländlichen Gegenden Asiens und Afrikas, aber auch im mittleren Osten, Südamerika oder Rußland selbstverständlich.

Die gängige Meinung, daß Babys und Kleinkinder nicht in der Lage wären, ihre Ausscheidungsbedürfnisse wahrzunehmen, trifft absolut nicht zu! Ein Baby kann dies genauso, wie es auch andere Grundbedürfnisse wie Nahrung, Geborgenheit, Berührung, Getragenwerden und Wärme erspürt und mitteilt. Diese Erfahrung kann ich selber mit drei Windelfrei-Kindern absolut bestätigen. Es liegt an uns Eltern, die Signale, welche die Babys geben, verstehen zu lernen und entsprechend zu reagieren.



**Das Wesentliche an der Windelfreiheit ist die intensive Kommunikation mit dem Baby. Diese fordert Respekt und Achtung vor dem Kind und verstärkt das gegenseitige Vertrauen und die Verbundenheit.**

Es gibt verschiedene Grundpfeiler, grundsätzliche Bedürfnisse eines jeden Babys. Die natürliche Säuglingspflege ist ein wichtiger Bestandteil davon und trägt in großem Maße zur Zufriedenheit deines Babys bei. Wenn du dir erst einmal bewußt geworden bist, was dein Baby benötigt, und du dies im Alltag umsetzen kannst, wird es für dich und dein Baby einfacher, euch als Familie zurechtzufinden.

Zuerst einmal möchte ich jedoch berichten, wie ich überhaupt zu diesem Thema gelangt bin.

## Windelfrei mit Leonie

Unsere Tochter Leonie kam im Frühling 2005 im Geburtshaus zur Welt. Die ersten zweieinhalb Monate waren für Leonie und für uns Eltern sehr schwierig. Vor allem ich als Mutter kam in dieser Zeit oft an meine Grenzen. Ich kann Eltern, die ratlos sind und verzweifelt nach der Ursache ihrer weinenden Babys suchen, sehr gut verstehen. Dieses Verständnis beruht auf den Erfahrungen mit unserem ersten Kind.

Leonie mußte sehr oft weinen, war total unruhig und stundenlang zum Stillen und als Beruhigung an meiner Brust. Man sagte uns, es seien Koliken, was wir zuerst auch glaubten. Doch die gutgemeinten Ratschläge halfen alle nicht wirklich weiter. Bauchmassagen mit speziellen Ölen, Wärmeflaschen, besondere Achtung auf meine Ernährung, Reiki oder Cranio-Sacral-Behandlung brachten kaum eine Besserung. Deshalb fing ich an, die sogenannten »Koliken« in Frage zu stellen, und suchte weiter nach Lösungen.

Meiner inneren Stimme folgend las ich Bücher über Bücher und durchstöberte das Internet auf der Suche nach Antworten. Ich habe sie dann auch tatsächlich in den folgenden beiden Büchern gefunden:

»**Es geht auch ohne Windeln**« von Ingrid Bauer und »**Auf der Suche nach dem verlorenen Glück**« von Jean Liedloff.

Das erste befaßt sich ganzheitlich mit windelfreien Babys, über Sinn, Zweck und Praxis. Das zweite Buch brachte mir die Wichtigkeit des ständigen Tragens der Babys

nahe. Ich hatte nichts zu verlieren und ließ mich mit neuer Hoffnung auf ganz neues Terrain ein.

Mit Windelfrei begann ich ganz einfach, indem ich kurzerhand die Windeln wegließ und Leonie den ganzen Tag mehr oder weniger in einer Tragehilfe oder auf dem Arm trug und so in meinen Alltag integrierte.

Beim ersten Weglassen der Windeln setzte ich Leonie in eine Babyschale, damit ich duschen konnte. Natürlich machte sie prompt ihr Pipi, und ich dachte nur: »Oje, das kann ich nicht, das funktioniert bei uns nicht.« Trotzdem ließ ich die Windeln beiseite und versuchte es weiter.

Schon nach kurzer Zeit war mir klar, daß Windelfrei sehr wohl gut funktionierte, wenn ich in ständigem Kontakt mit Leonie war und sie auch ständig trug. Ich entwickelte schnell ein intuitives Wissen,

wann sie abgehalten werden wollte, und Leonie gab mir immer deutlicher Zeichen.

Windelfrei funktionierte also fortan ganz gut, obwohl es auch noch viele »Pannen« gab. Aber das war nicht länger dramatisch für mich. Ich wurde gelassener und unsere gemeinsame Bindung stärker, was es uns beiden erlaubte, immer besser miteinander zu kommunizieren.

Was für mich einem Wunder gleichkam: Leonie war von da an wie ausgewechselt; ein ganz zufriedenes Kind, das nur noch selten weinte!

Welch eine große Erleichterung! Dies können wohl viele Eltern nachvollziehen, besonders solche, mit vermeintlichen »Schreibabys«. Endlich hatte ich den Weg gefunden,



ihre Zeichen und ihr Weinen richtig zu verstehen. In den meisten Fällen mußte sie einfach aufs Töpfchen. Hinzu kam der ständige Kontakt durch das Tragen.

Vorwiegend hielt ich Leonie einfach auf dem Arm, sei es beim Putzen, Kochen oder sonstigen Hausarbeiten. Wenn sie müde war, schlief sie häufig in der Traghilfe oder im Tragetuch.

Ich bedauerte sehr, daß ich mich nicht schon vor der Geburt über die Wichtigkeit des Tragens und die Vorteile von Windelfrei informiert hatte. Hätte ich mir und meiner Tochter doch diese erste schwere Zeit ersparen können. Aber dies war für mich ein wichtiger Lernprozeß. Leonie war in dieser Hinsicht meine Lehrerin. Sie hatte mir mit ihrer Rückmeldung gezeigt, daß etwas nicht in Ordnung war und ich nach neuen Wegen suchen mußte. Sie hatte mir auf ihre Weise beigebracht, wie einfach es ist, ihren Bedürfnissen nachzukommen. Leonie konnte mir vermitteln, wie glücklich und zufrieden Babys von Natur aus sind, wenn man »nur« versteht und begreift, was sie so dringend benötigen. Dafür bin ich ihr heute noch unendlich dankbar.

Nachdem ich diesen Schlüssel zu unserem Glück als Familie gefunden hatte, wußte ich, daß unsere Tochter in dieser Weise friedvoll aufwachsen kann. Ich selber, unsere Familie wie auch Außenstehende waren beeindruckt, wie zufrieden Leonie von da an war, sie weinte wirklich nur sehr selten, war an allem sehr interessiert und aktiv.

Deshalb ermutige ich auch dich, auf dein Kind zu hören, diese sensible Kommunikation aufzunehmen und zu erspüren, was es wirklich braucht.

### **Windelfrei mit Elyah**

Bei unserem Sohn Elyah war dann alles viel einfacher, da wir ja bereits über das Wissen und die Erfahrung mit Leonie verfügten. Er wurde im Frühling 2007 alleine zu Hause im Wasser geboren; eine wundervolle Erfahrung.

Elyah wurde von Anfang an getragen, anfangs im Tragetuch oder auf dem Arm. Als er größer war, hatte ich ihn oft in der Tragehilfe (Ergo) zum Schlafen, ansonsten hielt ich ihn einfach im Arm, während ich mich um den Haushalt kümmerte. Er konnte so meine Nähe spüren, alle Bewegungen wahrnehmen, war passiv mitten im Geschehen und beobachtete meine Handlungen, die seiner Schwester und die Umgebung. Sein Körper lernte die ganzen motorischen Bewegungsabläufe kennen wie aufstehen, laufen, bücken, drehen, springen, sitzen, hochheben und so weiter. Durch diese ganzen Eindrücke sammelte er die notwendige Lebenserfahrung und bekam wichtige Impulse für seine Entwicklung, und das Grundbedürfnis des Getragenwerdens wurde erfüllt.

Für die ersten paar Wochen hatte ich mir eigentlich Stoffwindeln besorgt, da ich nicht wußte, ob es gleich von Geburt an mit der natürlichen Säuglingspflege klappen würde. Da wir uns diesmal für die Lotusgeburt entschieden hatten, wären Windeln zu Beginn wohl sehr hinderlich gewesen. Also ließ ich es von Anfang an sein. Elyah war von Geburt an immer nackt in eine Decke gewickelt bei mir, nur mit einem Molton-

tuch unter dem Po, falls ein Pipi danebenging. Ich hielt ihn jeweils über ein Asia-Töpfchen (speziell kleine Töpfchen für Neugeborene und Babys) oder eine Schüssel. Dies meist schon während des Stillens. Zu unserer Verwunderung und Freude hat dies gleich zu Beginn wunderbar geklappt. Es war noch einfacher als bei Leonie, da er es noch nicht gewohnt war, in seine Kleidung (Windeln) zu machen und so das natürliche Bewußtsein für seine Ausscheidungen behalten hatte.

Das große Geschäft machte er fast immer ins Töpfchen und das Kleine häufig. Ansonsten wurde nur der Molton naß, der ganz schnell auszuwechseln war. Im Alltag mit zwei Kindern war ich sehr froh über diese einfache und schnelle Lösung. Die Kleider für die erste Säuglingszeit benötigten wir gar nicht. Wenn es warm war, wickelte ich ihn in ein Tuch, bei kalten Temperaturen in eine wärmere Decke. Es fühlte sich so natürlich an.

Nachts brauchte ich selten einen neuen Molton. Er wurde durchschnittlich zweimal kurz wach zum Stillen und Pinkeln. Da er immer ganz nahe an mich gekuschelt schlief, bemerkte ich sofort, wenn er unruhig wurde, nahm ihn gleich hoch, gab ihm die Brust und hielt ihm sein Töpfchen unter. Er erwachte dabei nicht einmal richtig, sondern war im Halbschlaf, hielt seine Augen geschlossen und schlief danach einfach weiter, sobald ich ihn wieder hinlegte.

Mit etwa einem halben Jahr, als seine aktive Phase mit Krabbeln begann, trug er Kleidung, die schnell und praktisch auszuziehen war. Gerade in dieser Zeit gab es häufiger Pannen, da er nicht mehr ständig getragen wurde, sondern neben dem Tragen selber auf Entdeckungsreise ging. Die Bauchlage verstärkte zudem noch den Drang zum Pipimachen. Auch das Zahnen hatte einen merklichen Einfluß. Es war manchmal schwierig zu erkennen, ob er wegen des Zahnens unruhig war oder ob er mal mußte. Meine ersten Handlungen, wenn er einmal weinte, waren immer noch Stillen und aufs Töpfchen gehen oder ihn im Ergo herumtragen, wenn ich merkte, daß er müde war. Eines dieser Bedürfnisse war fast immer der Grund für sein Unwohlsein. Unser promptes Reagieren darauf brachte seine Welt wieder in Ordnung, was er uns durch seine große Zufriedenheit immer wieder bestätigte.

### **Windelfrei mit Anael**

Bei Anael war es auch klar, daß wir ab Geburt Windelfrei praktizieren würden. Dies klappte von Geburt an sehr gut. Das erste, was im Töpfchen landete, war das schwarze, klebrige Mekonium gleich einen Tag nach der Geburt.



**Neugeborene haben in den ersten Wochen noch das Gespür für ihr Ausscheidungsbedürfnis, wenn sie nicht an Windeln gewöhnt werden. Je älter das Baby ist, desto schwieriger wird es, dieses Bedürfnis wieder zu entdecken.**



Die ersten Wochen mußte ich mich erst wieder an die Babyzeit gewöhnen, war es doch wieder drei Jahre her seit der Geburt von Elyah. Anfangs funktionierte Windelfrei sehr gut, dann gab es eine Zeit, wo er zwar offensichtlich mußte, aber trotzdem oft kein Gaga machte und sehr unruhig war. In dieser Zeit trug ich ihn noch mehr im Tragetuch als sonst und spazierte oft mit ihm in unserem Garten umher. Es war Sommer, und ich genoß es, barfuß auf der Erde umherzulaufen, dies half mir selber, zu entspannen und zur Ruhe zu kommen.

Eine weitere besondere Phase war erst wieder, als er zu krabbeln begann. Wie bei Elyah war es nun so, daß ich ihn weniger trug und er selber im Haus auf Entdeckungstour ging. Deshalb gab es in dieser Zeit wieder vermehrt nasse Wäsche, da ich manche Pipi ganz einfach verpaßte. Es gab auch immer wieder mal Pannen, wenn ich zu sehr beschäftigt oder gedanklich abwesend war. Trotzdem erwischte ich insgesamt viele Pipi, und es passierte sehr selten, daß mal ein Gaga in der Hose landete. Bereits einjährig war er somit fast immer trocken, er gab seine Bedürfnisse sehr gut zu verstehen, und wir entwickelten uns zu einem gut eingespielten Team.

### Kommunikation Eltern – Kind

Wenn wir den Nahrungs- und Ausscheidungskreislauf betrachten, dann sehen wir, daß aufgrund eines Grundbedürfnisses das Kind ein Signal gibt (Aktion) und darauf jeweils eine Reaktion der Eltern erfolgen sollte. Das heißt, beim Grundbedürfnis »Hunger« gibt das Baby den Eltern ein Signal in der Erwartung einer entsprechenden Reaktion, welche in den meisten Fällen kommt, indem das Baby gestillt oder gefüttert wird.

Genauso ist es beim Ausscheidungsbedürfnis. Auch bei diesem Grundbedürfnis gibt das Baby wiederum Signale und erwartet ebenfalls eine Reaktion der Eltern. Dies ist der Punkt, an dem die Kommunikation bei Babys, die gewickelt werden, abbricht. Das heißt, die Kommunikation fließt nicht weiter, es bleibt beim Signalgeben des Babys (Aktion), worauf keine Reaktion folgt, beziehungsweise nicht die richtige, indem versucht wird, das Baby erfolglos anderweitig zu beruhigen. Folglich zeigt

nicht nur das Baby seinen Unmut und wird weinen bis hin zu Schreien (vermeintliche Koliken, »Schreikind«), auch die Eltern sind in solch einer Situation hilflos, da sie nicht wissen, wie sie damit umgehen sollen.

Der Schlüssel liegt ganz einfach darin, das Ausscheidungsbedürfnis zu erkennen, die gegenseitige Kommunikation wieder aufzunehmen und weiter fließen zu lassen. Das heißt, wenn das Baby entsprechend Signale gibt (Aktion) und zeigt, daß es womöglich ausscheiden muß, erfolgt darauf das Abhalten des Babys als natürliche Reaktion der Eltern. Der Nahrungs- und Ausscheidungskreislauf wird somit nicht unterbrochen, sondern bleibt im natürlichen Fluß, ebenfalls die Kommunikation zwischen Eltern und Kind. Infolgedessen werden beide Grundbedürfnisse gleichermaßen verstanden, beachtet und abgedeckt und das Baby ist folglich zufrieden.



### Pro Windelfrei

- **Förderung der Kommunikation und Bindung**  
Natürliche Säuglingspflege bedeutet, dem Kind zuzuhören und auf seine Bedürfnisse einzugehen.
- **Körperliches Wohlbefinden des Babys und Motorik**  
Wie angenehm ist es doch für ein Baby, sich ohne dickes Windelpaket zwischen den Beinen zu bewegen. Es kann ungehindert krabbeln, sitzen und laufen. Windelfrei beschleunigt diese Entwicklungsprozesse und fördert seine ganze Motorik.

# Tragen

Der Mensch ist von Natur aus wie die verwandtschaftlich nahestehenden Menschenaffen ein aktiver »Tragling«. Babys ziehen reflexartig ihre Beine an, wenn man sie hochnimmt, in die sogenannte Spreiz-Anhock-Haltung, in Erwartung, daß sie getragen werden.

Anatomisch und physiologisch gesehen sind unsere Körper als Säuglinge an den Sitz auf der Hüfte angepaßt. Eine für die Entwicklung des Hüftgelenks ideale Beinhaltung, bei der die Oberschenkel im rechten Winkel oder stärker angezogen werden und der Abspreizwinkel etwa 45° beträgt. Dies erklärt auch, weshalb Tragehilfen, bei denen die Beine gerade hinunter hängen, absolut ungeeignet sind. Das Getragenwerden in gespreizter und stark angehockter Beinhaltung ist die ideale Stellung von Oberschenkelkopf zur Hüftgelenkpfanne. Durch die ständigen Bewegungsreize werden die noch knorpeligen Strukturen des Babykörpers gefördert und seine Entwicklung unterstützt.

**Der intensive Körper- und Hautkontakt sind Grundbedürfnisse eines Babys, die erfüllt werden wollen. Der ständige Kontakt insbesondere mit der Mutter ist lebenswichtig.**

**Die Bewegungsabläufe wecken die Sinne des Babys, und es erhält die notwendigen Impulse und Eindrücke für seine Erwartungen an das Leben.**

Das Tragen beruhigt und wirkt sich positiv auf die Atem- und Herztätigkeit sowie den kindlichen Muskeltonus aus. Diese taktile und proprio-vestibuläre Stimulation, also die Anregung des Tastsinns und der Gleichgewichtswahrnehmung, fördert die kindliche Entwicklung.

Insbesondere in den ersten drei Lebensmonaten bewirkt sie eine erhöhte Bildung von Synapsen, d. h. Vernetzungen der Hirnzellen, was maßgeblich ist für seine Motorik, sprachliche Fähigkeit und die Entwicklung von Intelligenz und aktivem Bewußtsein. Das Gehirn erhält die dazu nötigen Impulse über das Ohr, das heißt zum größten Teil über die Aufnahme hochfrequenter Klänge, andererseits über den Gleichgewichtssinn durch das Tragen und die Bewegung.



Ein Baby verfügt noch nicht über ein Gefühl für die Zeit. Erst mit etwa neun Monaten entwickelt es ein Gespür für die Objektpermanenz, das heißt, es lernt zu begreifen, daß Objekte und Personen auch dann weiterexistieren, wenn sie nicht zu sehen, zu hören oder zu greifen sind. Deshalb sind Babys in den ersten Lebensmonaten auf ständigen Körperkontakt angewiesen, damit für sie die elterliche Fürsorge dauernd bestätigt wird und sie sich einfach »richtig«, geborgen und beschützt fühlen. Ein nicht getragenes Baby erlebt hilflos einen Zustand des unerfüllten Verlangens, der öden Verlassenheit und Angst. Sein Leiden ist nicht mal durch Hoffen gemildert, da dies ein Zeitgefühl voraussetzt.

Ein Baby ist auch noch nicht in der Lage, seine überschüssige Energie zu entladen. Dies geschieht, solange es noch nicht krabbelt, über die Person, von der es getragen wird. Das setzt natürlich voraus, daß die tragende Bezugsperson selbst auch aktiv ist und während des Tragens seinen alltäglichen Beschäftigungen nachgeht.

Durch die intensive Hautstimulation und Bewegung sind getragene Kinder besonders ausgeglichen und zufrieden und aktiv an der Umgebung und den Bezugspersonen interessiert.

Bei Leonie habe ich mit dem intensiven Tragen nach den ersten zwei Lebensmonaten begonnen, zusammen mit Windelfrei. Dadurch wurde sie ein rundum glückliches und zufriedenes Baby. Deshalb wurde Elyah von Geburt an immer getragen, anfangs im Tragetuch oder auf dem Arm. Als er größer war, hatte ich ihn oft in der Tragehilfe (Ergo) zum Schlafen, ansonsten hielt ich ihn einfach im Arm, während ich mich um den Haushalt kümmerte.

Er konnte so meine Nähe spüren, alle Bewegungen wahrnehmen, war passiv mitten im Geschehen und beobachtete meine Handlungen und die seiner Schwester sowie die Umgebung. Sein Körper lernte die ganzen motorischen Bewegungsabläufe kennen wie aufstehen, laufen, bücken, drehen, springen, sitzen, hochheben usw. Durch diese ganzen Eindrücke sammelte er die notwendige Lebenserfahrung und bekam wichtige Impulse für seine Entwicklung, und das Grundbedürfnis des Getragenwerdens wurde erfüllt. Genauso war es bei Anael.

Elyah zeigte bereits einjährig eine markante Entwicklung in der Motorik, ebenso Anael. Er sprang sicher und zielbewußt von hohen Möbeln herunter. Im Alter von vier folgten bereits Saltos und waagerechte Schrauben in der Luft. Anael macht bereits jetzt, mit knapp zwei Jahren, Saltos vom Bettgestell hinunter aufs Bett.



Auch die Feinmotorik und das logische Denken sind stark ausgeprägt, wie bei Leonie auch. Sie löste schon als Kleinkind schwierige Puzzles, die für ältere Kinder gedacht waren. Elyah konstruiert vollkommen selbstständig Lego-Fahrzeuge nach genauem Bauplan, die ebenfalls für wesentlich ältere Kinder gedacht sind.

**Meinen Erfahrungen nach ist das Tragen eine wichtige Komponente in der Entwicklung der Kinder und fördert diese in unterschiedlichen Bereichen maßgeblich.**

## Pro Tragen

**Entwicklung** – Die Entwicklung deines Babys wird durch das Tragen positiv beeinflusst, indem sein Gehirn über den Gleichgewichtssinn wichtige Impulse erhält.

**Nähe und Präsenz** – Durch das Tragen gibst du einem Baby die benötigte Nähe sowie Sicht- und Hautkontakt. Es spürt deine Anwesenheit und weiß, daß du da bist.

**Hilfe** – Das Tragen wird für dich eine Hilfe sein, da du dadurch die Hände frei hast, um alltägliche Aufgaben zu erledigen.

**Einschlafen** – Babys schlafen in der Tragehilfe oft erstaunlich gut und länger, als wenn du es alleine hinlegen würdest. Das Tragen deines Babys hilft auch beim Einschlafen.

## Tragen in der Praxis

Eine korrekte Trageweise ist Voraussetzung dafür, daß dein Baby auch wirklich vom Tragen profitiert. Dazu gibt es einige Punkte zu beachten, die ein Tragetuch oder eine Tragehilfe erfüllen muß:

### Korrektes Tragen

- Tragen in der Spreiz-Anhock-Haltung: Die Oberschenkel des Babys sollen im rechten Winkel von etwa 45 % angehockt werden.
- Das Rückenteil der Tragehilfe soll das Kind eng umschließen, damit es nicht in sich zusammenfällt. Ein Tragetuch muß also genügend fest gebunden und die Tragehilfe eng eingestellt sein, doch so, daß es euch



beiden noch angenehm ist. Bei Neugeborenen lohnt sich ein dehnbare Jersey-tuch, da sich dieses dem winzigen und leichten Körper noch besser anpaßt.

- Der Bauch des Babys soll deinem Körper zugewandt sein, damit es nicht von zu vielen äußeren Reizen überflutet wird und deine Nähe spürt. In dieser Position kannst du dein Baby während des Tragens auch stillen.

### Ungeeignete Tragehilfe!

Es gibt viele ungeeignete Tragehilfen mit falscher Trageweise auf dem Markt, auf deren Nachteile ich hier zuerst noch hinweisen möchte.

In dieser Position ist der Rücken des Kindes ganz gerade und die Beine hängen ebenfalls gerade herunter. Es fehlt demnach die natürliche Rundung des Rückens. Dies kann zu Haltungsschäden und Rückenschmerzen beim Kind führen.

Durch die fehlende Spreiz-Anhock-Haltung kann sich die Hüfte nicht richtig entwickeln. Durch den zu schmalen Mittelsteg gibt es eine Druckbelastung auf den Schambereich, was gerade bei Jungen zu Hodenquetschung führen kann.

Das Kind ist dem äußeren Umfeld ausgesetzt, ohne die Möglichkeit, sich bei Bedarf zurückzuziehen. Babys brauchen immer wieder die Nähe und Sichtkontakt zur tragenden Person, damit sie sich geborgen fühlen und nicht von zu vielen Reizen überwältigt werden.

Schmale, oft schlecht gepolsterte Schultergurte führen bei der tragenden Person zu Unwohlsein, Schulterverspannungen oder Rückenschmerzen.

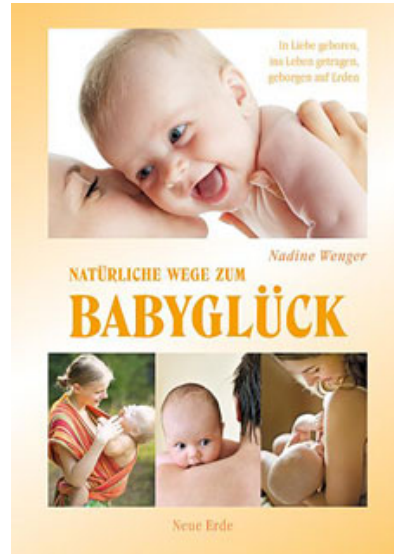


FALSCH



RICHTIG

Die Unterschiede sind auf diesen beiden Photos sehr gut zu sehen. Anael konnte ich nur gerade ein paar Sekunden für das Foto in die ungeeignete Tragehilfe setzen, er hat sich dagegen richtiggehend gestraußt und wollte sofort wieder hinaus, was er natürlich auch gleich durfte.



Nadine Wenger

[Natürliche Wege zum Babyglück](#)

In Liebe geboren ins Leben getragen geborgen auf Erden

384 Seiten, geb.  
erschienen 2013



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)