

Haut auf Haut

Bindung to go — Bedürfnisse ernst nehmen im Klinik-Wochenbett

Förderung von 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!

Karl Heinz Brisch, Prof. Dr. med:

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

Bindung und psychische Entwicklung

★ **Sichere Bindung**

SCHUTZ bei psychischen Belastungen

★ **Unsichere Bindung**

RISIKO für die Entwicklung von psychischen Auffälligkeiten bei Belastungen

Selbstreflexion

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 & zuhören)
- ★ **Fokus/Blickkontakt** (angucken & anlächeln)
- ★ **Nähe/Berührung** (Haut- bzw. Körperkontakt)

Hautkontakt ist ein guter „Türöffner“

Sichere & bequeme Schlafpositionen



„Kein Alkohol, kein Nikotin, keine Drogen, kein Gras, keine Medikamente, die die Sinne benebeln, das Baby darf nicht aus dem Bett fallen können und die Atemwege müssen frei sein.“

- * Signale des Kindes erklären
- * Eltern sollen bitte frühzeitig klingeln
- * Hände und Füße vom Kind sollen immer warm sein
- * Eltern sollen kein parfümiertes Duschgel benutzen
- * Kopfkissen zurechtrücken
- * Vorm Abdecken Elternhände aufs Kind
- * Detektivmütze aufsetzen
- * Über Blutkoagel im Wochenfluß und Ziegelmehl aufklären.
- * Können Sie sich vorstellen so zu schlafen?

Vorteile für das Personal

- * Beratung ist einfacher, da Babys und Eltern entspannter sind (Denkstütze & Fragen)
- * Weniger Wäsche (Babybeutel)
- * Baby und Mutter sind besser zu beurteilen
- * Blutabnahmen einfacher und entspannter möglich
- * Weniger Pathologie, weniger Verlegungen in die Kinderklinik
- * Weniger Zufütterung, schnellere Milchentwicklung, physiologischer Milcheinschuss
- * Weniger Phototherapie-Kinder
- * Weniger Besuch
- * Dankbarere Eltern
- * Schnellere Erholung nach interventionsreichen Geburten
- * Weniger Schmerzmittel

Denkstütze

Zitat von Konrad Lorenz (österreichischer 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 ist noch nicht beibehalten.“

Hilfreich bei jeder zwischenmenschlichen Informationsweitergabe.

Goldene Fragen um feinfühlig den Hautkontakt zu begleiten

- * **Was ist Ihre größte Sorge?**
- * Was geht Ihnen im Kopf herum? Was denken Sie gerade?
- * **Was fühlen Sie gerade?** Haben Sie sich in Ihrem Leben schon mal so gefühlt? Kommt Ihnen dieses Gefühl bekannt vor? Wie alt waren Sie da?
- * **Was brauchen Sie jetzt?**
- * Was löst das für ein Gefühl in Ihnen aus, wenn Sie denken, dass Sie nicht stillen würden bzw. stillen sollen?

Bei Bedarf auch transgenerational fragen:

- * Wie ging es Ihnen in dem Alter, in dem Ihr Kind jetzt ist?
- * Wie ging es Ihrer Mutter /Ihrer Oma in Ihrer jetzigen Situation?

Anderes Elternteil miteinbeziehen:

- * Wie haben Sie die Geburt als Paar erlebt? Was glauben Sie wie Ihr Partner bzw. Ihre Partnerin sich gerade fühlt, was er bzw. sie gerade denkt?

KollegInnen miteinbeziehen:

- * Hat jemand im Team verstanden warum die Mutter so ist bzw. so reagiert?

Alleine die Warumhaltung macht eine andere Dynamik!

Hilfsmittel zur praktikablen Umsetzung: Babybeutel (www.bondingsäckchen.de)



Kein Pucksack, sondern wie eine liebevolle kuschelige Umarmung.

Die Hände bleiben freibeweglich im Mundbereich und werden nicht weggebunden.

Babys bleiben optimal warm, wenn sie für kurze Zeit aus dem Hautkontakt genommen werden.

Anstrengendes, lästiges An- und Ausziehen der Kinder entfällt.

„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)

Vorbereitung der Eltern durch

- ★ Infoabende
- ★ Geburtsvorbereitungskurse
- ★ Anmeldungen zur Geburt (bei der Anamnese Ressourcen erfragen)
- ★ Bilder im Flur und auf der Website (Babys im Hautkontakt, nie alleine, Nacktheit normalisieren)
- ★ Informierte Hebammen/Kinderärzte/Gynäkologen im Umkreis
- ★ Flyer

Hilfsmittel zur praktikablen Umsetzung: Flyer (Innenseite)

Sicherer Hautkontakt mit Ihrem Baby

Auf den drei Bildern sehen Sie bequeme Möglichkeiten, um ein liebevolles Zusammensein im Hautkontakt sicher zu gestalten.



Bitte achten Sie darauf, dass:

- Ihr Kopfteil in Rückenlage etwas erhöht ist
- der Kopf Ihres Kindes auf Ihrem Dekolleté liegt und zur Seite schaut
- Ihr Oberkörper nackt ist
- Ihr Baby nackt ist
- Sie Ihr Bondingtop anziehen (sofern vorhanden)
- Ihr Baby angemessen zugedeckt ist

Drei goldene Regeln

1. Gönnen Sie sich und Ihrem Baby so viel Hautkontakt wie möglich.
2. Stillen oder füttern Sie nach Bedarf Ihres Kindes.
3. Reagieren Sie prompt, angemessen und zuverlässig auf die Signale Ihres Kindes.

Ihr Baby ist an Ihrem Körper grundsätzlich am besten aufgehoben, es sei denn:

- Sie rauchen
- Sie haben Alkohol getrunken
- Sie nehmen Drogen oder Medikamente, die Ihre Sinne benebeln
- der Schlafplatz ist unsicher



Ein Schlafplatz ist unsicher, wenn:

- Ihr Baby aus dem Bett fallen oder in Spalten rutschen kann
- die Matratze sehr weich ist
- schweres Daunebettzeug verwendet wird
- überflüssige Gegenstände oder Tiere im Bett liegen
- das Bett in einem überhitzten Raum steht
- Ihr Baby nicht frei atmen kann

Hilfsmittel zur praktikablen Umsetzung: Flyer (Außenseite)

Hautkontakt

- entspannt Sie und Ihr Baby
- festigt die Eltern-Kind-Bindung
- reguliert die Atmung und Körpertemperatur Ihres Babys
- unterstützt das Stillen
- senkt das Risiko für den plötzlichen Kindstod
- führt dazu, dass Sie einen erholsameren Schlaf haben
- stabilisiert den Blutzucker Ihres Babys
- stärkt Ihr Feingefühl für Ihr Kind
- lässt das Bilirubin absinken
- ermöglicht eine hohe Ausschüttung des Bindungshormons Oxytocin

Literaturhinweise:

Artgerecht – Nicola Schmidt
Kinder verstehen – Herbert Renz-Polster
Babyjahre – Remo H. Largo
SAFE – Prof. Karl Heinz Brisch

Elternkindbindung
im bedürfnisorientierten
Frühwochenbett
Steinstraße 18-20
50676 Köln



Haut auf Haut – Bindungskonzept im Krankenhaus:

sicher – geborgen – entspannt

Elterninformation



Interessante Auswirkungen des Hautkontakts

- ★ Erhöht die Ausschüttung von kostenlosem und körpereigenem Oxytocin
- ★ Entspannt das Baby und seine Eltern, Babys erkunden früher die Umwelt
- ★ Verstärkt das Feingefühl für das Baby – Bedürfnisse werden schneller erkannt
- ★ 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
- ★ Verbessert die Traumabewältigung
- ★ Familien gehen gestärkter nach Hause (Gewaltprävention)

Was kann **ein gesundes und entspanntes Baby** besser als wir?

Wenn es sich sicher und geborgen fühlt, **weiß es ganz genau:**

- 1. Wann und wie viel es zu essen braucht.**
- 2. Wann es Schlaf braucht – und wie viel.**
- 3. Wann es sich sicher fühlt. (Und nur das zählt!)**
- 4. Wann ihm etwas zu viel wird.**
- 5. Wie es seine Atemwege schützt.**

Bei Atembehinderung reagiert das Baby instinktiv mit Kopf- und Armbewegungen, um das Hindernis zu beseitigen – ein lebenswichtiger Reflex.

- 6. Wann es ausscheiden muss.**

Denn Babys können fühlen, signalisieren, einhalten – und wollen sich und andere nicht beschmutzen (Ur-Instinkt).

Um diese Kompetenzen zu erhalten, müssen Sie genutzt werden! Und zwar indem man unter anderem feinfühlig auf die Signale des Babys reagiert und sie nicht behindert.

Hilfsmittel zur praktikablen Umsetzung: Töpfchen



Bindungs- und bedürfnisorientiertes Windelmanagement. Im Englischen nennt man das „Abhalten“ oder „windelfrei“ kurz EC (elimination communication).

Zum Lernen braucht es nur ein Baby und ein bißchen Humor!

Es geht hierbei ausschließlich um Kommunikation.

In Gedanken oder auch laut sagen:
„Ich glaube du musst mal. Hier ist ein guter Ort. Wenn du möchtest kannst du jetzt machen.“

Zum bindungs- und bedürfnisorientierten Frühwochenbett gehört eine angemessene Ausscheidungs-Kommunikation.

Viele Vorteile:

Medizinische Interventionen in Form von Abführmitteln, Karminativa und manueller Manipulation wie z. B. Bauchmassage, Fieberthermometer, kalter Waschlappen etc. entfallen

Sehr hilfreich wenn das Baby eigentlich Hunger hat, aber nicht trinken möchte.

Mögliche Ausscheidungssignale

Das Baby

- * wird plötzlich unruhig und dreht und windet sich, strampelt mit den Beinen oder wird unerklärlicherweise quengelig
- * weint und hat Blähungen
- * wird an der Brust unruhig und dockt immer wieder an- und ab
- * schüttelt sich, als würde es kurz frösteln
- * „Stillproblem“: Kind möchte trinken, aber dockt nicht alleine an

Mit Übung und Gelassenheit wird die Intuition immer besser.

Jedes Kind signalisiert anders und Signale können sich auch regelmäßig ändern.

Tauschen Sie sich untereinander aus, dann macht es noch mehr Freude!

Vorbereitung auf feinfühliges Windelmanagement

- * Offenheit der Eltern infolge von sicherer Bindung zum Personal durch feinfühliges Verhalten
- * kurze Einführung in die Thematik
- * Evtl. ein Töpfchen pro Familie, welches auf dem Wickeltisch bereitsteht

Zum Lernen braucht es dann eigentlich nur noch ein Baby und ein bißchen **Humor** und los geht's...

1. die Ausscheidungs-Signale des Kindes erkennen
2. dem Kind die Möglichkeit geben, unbedeckt ausscheiden zu können
3. in Gedanken oder auch laut sagen: „Ich glaube, du musst mal. Hier ist ein guter Ort. Wenn du möchtest, kannst du jetzt machen.“

Weitere günstige Voraussetzungen der Eltern und des Personals:

- * Achtsamkeit
- * Gelassenheit
- * Mut

Vom Baby initiiertes, selbstbestimmtes, selbstständiges 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
- * Es dockt nochmal ab, schaut zur Mutter auf, und dockt wieder an

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

Hautkontakt im Klinikalltag



CAVE:

Was könnten im Klinikalltag mögliche **Ausschlußkriterien** für den Hautkontakt sein?

Welche Situationen brauchen eine **verstärkte Begleitung**?

Wie kommen wir in die Umsetzung?

Arbeitsgruppen bilden für die Entwicklung von Standards und Flyern:

Sichere Lagerung, Begleitung von intuitivem Stillen (breastcrawl),
Blutabnahmen beim Stillen im Hautkontakt, Abhalten etc.

Weinen ist eine Überlebensstrategie bzw. ein Notfallalarm!

Mögliche Ursachen für das Weinen von Babys:

- * Sorgen und Anspannung der Eltern
- * Schmerzen

Die folgenden kommen beim Haut-auf-Haut Konzept so gut wie nie vor:

- * Hunger
- * Müdigkeit
- * Alleinsein
- * Ausscheidungsbedürfnis
- * Überstimulation oder Unterstimulation – zu viele Reize oder zu wenig Impulse

Gestaltung einer liebevollen, bindungs- und bedürfnisorientierten Umgebung für Babys

- * Entlastung der Eltern (Pflegerpersonen) bei Sorgen und Kummer
„Was geht Ihnen gerade im Kopf herum? Was ist Ihre größte Sorge?
Was brauchen Sie jetzt?“
- * Hautkontakt
- * Feinfühliges Befriedigen der physiologischen Bedürfnisse
- * Sprechen, Singen, sanftes Wiegen
- * Vermittlung von Sicherheit
- * Liebevolles Trösten

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 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.

Es ist an der Zeit die Auswirkungen auf die kommenden Generationen zu unterbrechen. Denn wie John Bowlby schon so schön sagte:

„...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.“

sicher – geborgen – entspannt

- ★ Gute Aufklärung und Lagerung der Eltern
- ★ Fragen: Fühlen Sie sich in dieser Position sicher und liegen Sie entspannt? Können Sie sich vorstellen so einzuschlafen?
- ★ Wenn das Baby gut gelagert ist, ist es immer angemessen temperiert und kann nicht aus dem Bett fallen
- ★ Bindungsgeschichte, Anamnese und eventuelle Traumata der Eltern beachten bzw. feinfühlig erfragen
- ★ Sensibilisierung des Personals für die eigenen Gefühle und Erfahrungen
- ★ Mehrgebärende tun sich manchmal schwerer mit Hautkontakt

Wir bleiben sehr gerne in Kontakt:

Susanne Ritz & Vera Witsch (Hebammen und SAFE-Mentorinnen)

Website: elternkindbindung.net

email: elternkindbindung@gmx.net

Instagram: [elternkindbindung_](https://www.instagram.com/elternkindbindung_)



Literaturliste

- * Boger, K.: Integrative Bindungsorientierte Traumatherapie bei Säuglingen, Kleinkindern und Vorschulkindern, 2022
- * Brisch, K.H.: SAFE®- Sichere Ausbildung für Eltern, Neuauflage 2024
- * Brisch, K.H.: Schwangerschaft und Geburt. Bindungspsychotherapie, 2013
- * Brisch, K.H.: Säuglings- und Kleinkindalter. Bindungspsychotherapie, 2014
- * **Brisch, K.H.(Hrsg.): Kindliche Entwicklung zwischen Ur-Angst und Ur-Vertrauen, 2022**
 - Ritz, S. & Witsch, V.: Haut auf Haut, Förderung von psych. und phys. Gesundheit auf der Wochenbettstation**
- * Eliacheff, C.: Das Kind, das eine Katze sein wollte: Psychoanalytische Arbeit mit Säuglingen und Kleinkindern, 1997
- * Harms, T.: Emotionelle Erste Hilfe, 2008
- * Hebammen für Deutschland: Warum Babys Superhelden sind...Bedürfnisorientiertes Windelmanagement, 2023
- * Odent, M.: Die Wurzeln der Liebe: Wie unsere wichtigste Emotion entsteht, 2001
- * Renz-Polster, H.: Kinder verstehen, 2009
- * Renz-Polster, H.: Mit Herz und Klarheit, 2024
- * 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)
- Wissenschaftsdoku 3SAT-Mediathek: „Liebe und Bindung - Wie das Smartphone unsere Beziehungen gefährdet“, 2025

Themarelevante Studien:

1. Moore ER, Bergman N, Anderson GC, Medley N. Early skin-to-skin contact for mothers and their healthy newborn infants. *Cochrane Database Syst Rev.* 2016 Nov 25;11(11):CD003519. doi: 10.1002/14651858.CD003519.pub4. PMID: 27885658; PMCID: PMC6464366.
2. Cleveland L, Hill CM, Pulse WS, DiCioccio HC, Field T, White-Traut R. Systematic Review of Skin-to-Skin Care for Full-Term, Healthy Newborns. *J Obstet Gynecol Neonatal Nurs.* 2017 Nov-Dec;46(6):857-869. doi: 10.1016/j.jogn.2017.08.005. Epub 2017 Sep 23. PMID: 28950108.
3. Hubbard JM, Gattman KR. Parent-Infant Skin-to-Skin Contact Following Birth: History, Benefits, and Challenges. *Neonatal Netw.* 2017 Mar 1;36(2):89-97. doi: 10.1891/0730-0832.36.2.89. PMID: 28320495.
4. Klemming S, Lilliesköld S, Westrup B. Mother-Newborn Couplet Care from theory to practice to ensure zero separation for all newborns. *Acta Paediatr.* 2021 Nov;110(11): 2951-2957. doi: 10.1111/apa.15997. Epub 2021 Jul 1. PMID: 34146345.
5. Conde-Agudelo A, Díaz-Rossello JL. Kangaroo mother care to reduce morbidity and mortality in low birthweight infants. *Cochrane Database Syst Rev.* 2016 Aug 23;2016 (8):CD002771. doi: 10.1002/14651858.CD002771.pub4. PMID: 27552521; PMCID: PMC 6464509.
6. Sivanandan S, Sankar MJ. Kangaroo mother care for preterm or low birth weight infants: a systematic review and meta-analysis. *BMJ Glob Health.* 2023 Jun;8(6):e010728. doi: 10.1136/bmjgh-2022-010728. PMID: 37277198; PMCID: PMC10254798.
7. Pathak BG, Sinha B, Sharma N, Mazumder S, Bhandari N. Effects of kangaroo mother care on maternal and paternal health: systematic review and meta-analysis. *Bull World Health Organ.* 2023 Jun 1;101(6):391-402G. doi: 10.2471/BLT.22.288977. Epub 2023 Mar 31. PMID: 37265678; PMCID: PMC10225947.