

# Der Murtenbieter

Murten (Schweiz)

Nr. 21 | Freitag, 15. März 2019

## Frühe Reinlichkeit befriedigt ureigenes Bedürfnis

FAOUG

**Rita Messmer aus Faoug ist überzeugt, dass Babys bereits ab der Geburt anzeigen, wann sie ausscheiden müssen. Sie ist die Begründerin von «hello nappy».**

Rita Messmer aus Faoug ist die Pionierin im Gebiet der frühen Reinlichkeit. Sie nennt ihre Methode auch «hello nappy». Der Name «windelfrei» schreckt viele ab, denn es geht ja nicht darum, ganz auf Windeln zu verzichten.

Messmer ist überzeugt, dass bereits Kleinkinder mit Signalen wie Unruhe, leichtem Weinen, dem Absetzen beim Stillen und anderen Verhaltensweisen anzeigen, dass sie ausscheiden müssen. Durch die Umsetzung der frühen Reinlichkeit werde die Bindung zwischen Mutter und Kind gefördert. «Das Baby nimmt sein Ausscheidungsverhalten bewusst wahr. Es bekommt ein Gefühl dafür», so die Cranio-Sacral-Therapeutin. Sie erläutert ihre Methode: «Die Mutter ermuntert das Baby auszuschneiden. Sie macht das ohne Druck und Stress – anfänglich braucht sie dazu ein Signal, einen «Psss»-Laut.»

Laut Messmer ist es biologisch gesehen ein ureigenes Bedürfnis, nicht in seinen Ausscheidungen zu liegen. Babys hätten vom ersten Lebenstag an eine Sensibilität für ihre Ausscheidungen. Die sensible Phase der Reinlichkeit ist vom ersten Lebenstag an offen, schliesst sich aber gegen Ende des dritten Lebensmonats. Wichtig sei auch, dass man sich bewusst mache, dass Pannen dazugehören. Entwicklungsschritte, Zahnen, Impfungen,



**Mit einem «Psss»-Laut kann die Mutter das Kleinkind unterstützen.** Foto: zvg

gen, Krankheiten, Stress und anderes können zeitweise das Ausscheidungsverhalten verändern, sind aber meistens schnell überwunden», so Messmer. Gelassenheit sei dann der beste Ratgeber. Wenn Eltern in der Lage sind, die Signale des Kindes wahrzunehmen, sie richtig zu interpretieren und sie prompt und angemessen zu befriedigen, entwickelt der Säugling eine sichere Bindung. In ihrem Buch «Ihr Baby kann's!» gibt Messmer Eltern weitere Informationen zum Thema Reinlichkeit. Eing.