



Rita Messmer erklärt in einer TV-Sendung vom 23. Oktober 2021 des Schweizer Fernsehens ausführlich die Zusammenhänge des Ausscheidungsreflexes. Link auf der Webseite des SF MVB

Was Babys von *Natur* aus können

Der Ausscheidungsreflex gehört physiologisch zu den frühkindlichen Reflexen und ist biologisch angelegt. Er ist unbedingt, unkonditioniert, angeboren und bei der Geburt voll ausgereift.

Text: Rita Messmer
Foto: Gesundheit heute,
Standbild

Vom ersten Lebenstag an versucht der Säugling, wenn er in eine bestimmte Position (Abhalteposition) gebracht wird, auszuscheiden. Dieser Reflex verliert sich mit dem 3./4. Lebensmonat. Als frühkindlicher bzw. primitiver Reflex oder Primitivreflex (engl. neonatal reflex) wird in der Medizin ein typisches und reproduzierbares Reaktionsmuster auf gezielte äussere Reize bezeichnet. Diese Reize laufen ohne Beteiligung des Grosshirns ab. Die Reflexe haben überlebenssichernde Funktionen, um wichtiges Verhalten in den ersten Lebensmonaten unwill-

kürlich (instinktiv) zu steuern, um dann mit der Reifung des Nervensystems und der Entwicklung des Grosshirns allmählich in eine willkürliche Steuerung übergeführt werden zu können. Ihnen muss eine ganz besondere Bedeutung zugemessen werden.

Eine Stimulation des Ausscheidungsreflexes ermöglicht der Physiologie eine biologische Vernetzung und Koordination dieses Prozesses. Säuglinge lernen schnell, ein Gefühl für ihre Ausscheidungen zu entwickeln und diese willkürlich zu steuern. Ich spreche

in meinem Buch «Ihr Baby kann's!» (s. Buchtipp Seite 24), das 1997 zum ersten Mal veröffentlicht wurde, neurologisch auch von einer sensiblen Phase, die vom ersten Lebenstag an offen ist, sich aber gegen Ende des dritten Lebensmonates schliesst.

Koliken

Säuglinge, die abgehalten werden, entwickeln ganz offensichtlich keine Koliken. Abgehaltene Neugeborene/Säuglinge stuhlen täglich mehrmals. Kommt beim Abhalten kein Stuhl, entweichen dafür oft hörbar Verdauungsgase, sodass keine Blähungen entstehen. Es ist gut erkennbar, dass Babys dann ausscheiden, wenn man die Windel öffnet. Die Rezeptoren befinden sich vermutlich am Bauch. Mütter, die ihr Baby tragen, stellen fest, dass sich ihr Baby nie besser meldet, als wenn es getragen wird.

Der Gastrokolische Reflex

Aus der Biologie ist der Gastrokolische Reflex bekannt. Sobald Nahrung im Mund aufgenommen wird, melden entsprechende Sensoren dies dem Gehirn, worauf der Verdauungsapparat zu arbeiten beginnt. Deshalb scheiden Säuglinge während des Stillens aus. Das Baby setzt beim Trinken ab und scheidet erst dann aus. Es macht nicht beides gleichzeitig. Es nimmt zunächst Augenkontakt auf, das ist das Signal zum Ausscheiden. Deshalb halten viele Mütter ihr Baby nach dem Schlafen ab, hüllen es dann nur in ein Frottiertuch, um beim Stillen nicht erst lange die Windeln öffnen zu müssen, und wickeln erst nachher. Hilfreich ist hier das Asia-Töpfchen (s. Bild Seite 19): Man klemmt dieses zwischen die Oberschenkel, setzt das Baby darauf, stützt es mit dem eigenen Bauch – die eine Hand fasst das Baby um den Bauch, die andere stützt die Füßchen. Babys nehmen gerne Kontakt mit den Füßchen auf. Das Asia-Töpfchen soll beim Stillen nicht einfach unter das Gesäss des Babys geschoben werden, denn Stillen und Ausscheiden müssen neurologisch getrennt werden. Viele Babys scheiden sonst nicht mehr aus, ohne gleichzeitig an der Brust zu nuckeln.

Impulskontrolle und das Abhalten des Babys

Die Impulskontrolle ermöglicht ein Warten und Halten des Urins; die Blase vergrößert dadurch ihr Volumen. Das Baby verfügt zum Ausscheiden bereits über eine angeborene Impulskontrolle: Es scheidet nicht einfach im Schlaf aus. Entsprechende Neurotransmitter lassen den Säugling unruhig und wach werden, er fängt an zu weinen. Das antidiuretische Hormon (ADH) sorgt dafür, dass im Schlaf weniger Urin in die Blase gelangt, damit wir längere Schlafphasen überstehen können, ohne urinieren zu müssen. Der innere Blasenschliessmuskel bleibt dabei verschlossen. Wenn Eltern darüber Bescheid wissen, halten sie ihr Baby ab, bevor sie nachts stillen. Nachts werden die Signale des Babys oft am besten wahrgenommen, weil es da keine weiteren Ablenkungen gibt. Mütter erzählen, dass es oft reicht, das Baby abzuhalten, und dass es ohne zu stillen, wieder einschläft. Nicht Hunger hat das Baby wach werden lassen, sondern das Ausscheidungsbedürfnis.

Führung der Eltern – Rhythmus

Viel wichtiger als «nur» auf die Signale des Babys zu achten, ist es, einen Rhythmus zu entwickeln: Abhalten nach dem Schlafen, bei der Nahrungsaufnahme, nachts, wenn der Säugling unruhig wird, und nach Intuition. Wichtig ist in erster Linie der Stuhlgang. Dieser reduziert sich nach den ersten Wochen massiv. So stellen viele abhaltende Eltern fest, dass sie sehr schnell keinen Stuhl mehr in der Windel haben. Das ermöglicht den unproblematischen Einsatz von Stoffwindeln mit entsprechenden Einlagen, die man schnell auswechseln kann. So kommen abhaltende Eltern oft mit 2-5 Stoffwindeln aus. Nebst ökologischen und ökonomischen sind auch gesundheitliche Faktoren zu berücksichtigen. Sie lassen ein Nässesignal zu – die Kinder spüren, dass sie Pipi machen; zudem verursachen sie bedeutend weniger Windeldermatitis.



Illustration: NKOTB, KITZ Verlag

Da die ersten drei Monate für die entsprechende Gehirnentwicklung wichtig sind, können Eltern hier den Grundstein legen. Besonders Väter können eine wichtige Funktion übernehmen. Sie können zwar nicht stillen, aber abhalten. Das macht sie in diesem Fall sehr sensibel und kompetent für das Baby. Ich sehe, dass sie hier oft eine ganz besondere Rolle einnehmen und es sie mit Stolz erfüllt. Zudem lernt das Baby gleichzeitig, dass seine Grundbedürfnisse nicht nur von der Mutter gedeckt werden können, was nicht unwesentlich ist, wenn es später in der Kita abgehalten wird.

In der Fremdbetreuung

Zur Frage, die sich viele stellen: Wie soll das in der Kita gehen? Aber hat jemals jemand gefragt: Wird das Baby in der Kita ernährt? So wie die Ernährung zum Grundbedürfnis eines Säuglings gehört, genauso klar gehören auch die Ausscheidungen dazu. Kitas werden sehr schnell feststellen: Wenn sie Babys abhalten, wollen die grösseren Kinder, die noch Windeln tragen, den Babys nicht nachstehen. Dann reduziert sich der Einsatz der Kitas gewaltig, wenn Kinder, die schon gehen können, selbständig das Töpfchen aufsuchen und es sogar selbst leeren.

Autorin

Rita Messmer, Cranio-Sacral-Therapeutin und Entwicklungspädagogin, Urheberin und Begründerin des modernen «Windelfrei». Seit mehr als dreissig Jahren hält sie als Erziehungsexpertin und Fachfrau für Babys Vorträge und gibt Seminare und Interviews. rita-messmer.ch

Ausführung

Dehnungsrezeptoren an Blase oder Darm melden dem zentralen Nervensystem, wenn es Zeit zum Ausscheiden ist. Das Baby signalisiert das durch Unruhe, Blickkontakt oder Weinen. Wenn es schläft, wird es unruhig und wach, wenn es ausscheiden muss.

Rezeptoren am Bauch signalisieren dem vegetativen Nervensystem «frei zum Ausscheiden». Deshalb urinieren viele Babys, wenn die Windel geöffnet wird.

Wird der Säugling von den Eltern nach dem Windelöffnen in eine Abhalteposition gebracht, ist das der Reiz (Information) für den Säugling zum Ausscheiden. Bei der Abhalteposition fasst man den Säugling an Oberschenkeln/Gesäss, stützt ihn mit dem eigenen Bauch am Rücken und hält ihn übers Waschbecken oder ein Gefäss (s. Illustration). Das ist überhaupt nicht schwierig. Je früher die Eltern damit beginnen, desto einfacher ist es: am besten schon am Tag eins nach der Geburt. Weil es ein Reflex ist, wird jedes Baby ausscheiden.

Eltern haben also sofort ein Erfolgserlebnis! Das Wichtigste dabei: Eltern sollen entspannt und sicher sein. Sie können nichts falsch machen. Sollte das Baby dabei weinen, lautet die Devise für die Eltern: Seid selbst möglichst entspannt!

Wasser laufen lassen, auch über die Genitalien, wirkt reizverstärkend. Ebenso hat ein Schlüssellaut wie «pssss» eine reizverstärkende Wirkung.



www.sf-mvb.ch/clic

Links und Studien zum Thema