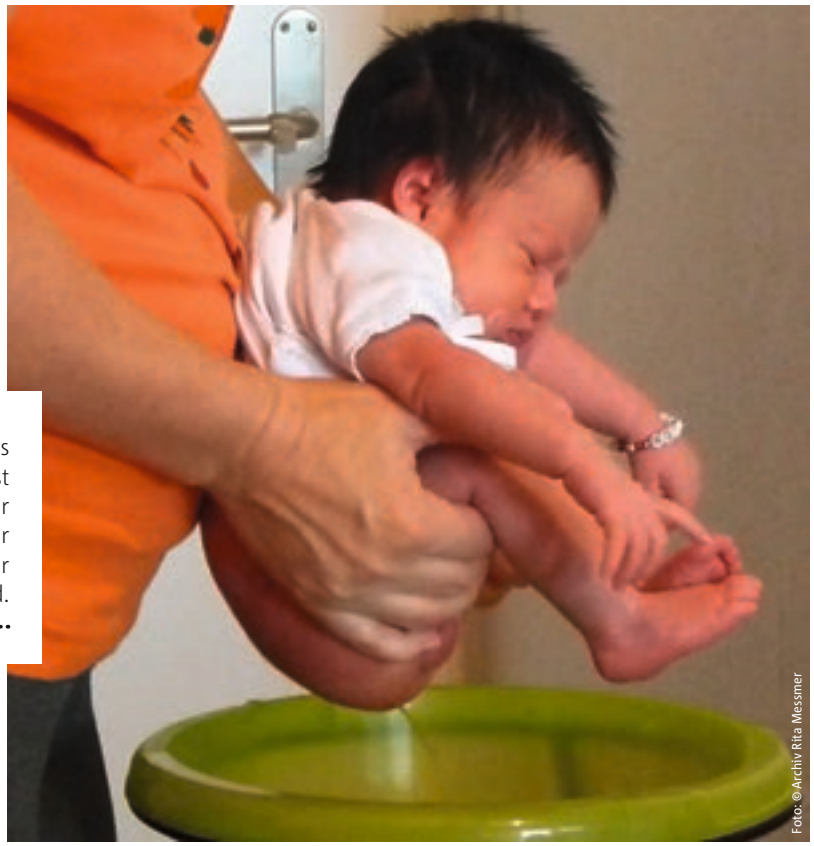

Wo und wie wir das Kind abhalten, ist weit weniger wichtig, als dass wir gelassen oder angespannt sind.

Weniger Windeln!

Die Biologie hat vorgesorgt, sie kennt einen besseren Weg als Windeln: Einerseits zeigen Babys in den ersten drei Monaten, wenn sie ausscheiden müssen. Andererseits können die Eltern ihnen frühe Reinlichkeit beibringen, indem sie sie regelmäßig abhalten. Dafür brauchen sie ein wenig biologisches Verständnis, Selbstsicherheit und eine sensible körpersprachliche Kommunikation.

Von Rita Messmer

Der Name »Windelfrei« für eine frühe Reinlichkeit schreckt viele ab. Aber es geht gar nicht darum, ganz auf Windeln zu verzichten. Hauptsächlich geht es um eine gute Kommunikation zwischen Eltern und Kindern von Beginn an, die sich nachhaltig auf die ganze Entwicklung auswirkt. Dass dadurch weniger Windeln verbraucht werden, ist ein schöner Nebeneffekt. Stoffwindeln sind sinnvoller, weil das Baby ein Nässegefühl wahrnimmt, ein wichtiges Signal fürs Gehirn: Du hast jetzt gerade Pipi gemacht (siehe Kästen, Seite 67 und 68).

Biologisch gesehen ist es ein ureigenes Bedürfnis, nicht in seinen Ausscheidungen zu liegen. Babys haben vom ersten Lebenstag an eine Sensibilität für ihre Ausscheidungen. Nichts ist von der Evolutionsbiologie klarer geregelt als das Ausscheidungs- und Fortpflanzungsverhalten. Und das ist auch beim heutigen Menschen nicht anders. Ferner ist es ein allgemeines Gesetz der Ent-

Messmer R: Weniger Windeln! DEUTSCHE HEBAMMEN ZEITSCHRIFT 2019. 71 (7): 66–70

wicklung, dass eine Funktion umso wichtiger ist, je früher sie auftritt. Für jede Entwicklungsphase im Leben gibt es eine bestimmte, ganz besonders geeignete Periode. Es gibt also Zeiten, wann ein Kind reif ist, einen bestimmten Entwicklungsschritt zu machen. Informationen fließen dann mit spielerischer Leichtigkeit durch »Fenster« in das Gehirn, die nur für eine kurze Zeit geöffnet bleiben. Das ist sinnvoll, um Lernschritte schnell und effizient zu vernetzen und zu etablieren. Die sensible Phase der Reinlichkeit ist vom ersten Lebenstag an offen, schließt sich aber gegen Ende des dritten Lebensmonats. Jedes Baby gibt in diesem Zeitraum entsprechende Signale, wenn es »mal muss«:

- unruhig werden – heftiges Strampeln
- oder das Gegenteil: ganz still werden – in sich gekehrt
- beim Stillen absetzen – Augenkontakt – Andocken Abdocken
- während des Schlafens aufwachen
- vom leichten Weinen über Quengeln bis zum Schreien.

Die biologischen Funktionen sind jahrmillionenalt. Sie sind international und unabhängig von Sprache und Kultur. Alle Babys auf der ganzen Welt agieren und reagieren gleich. Es gibt eine biologische Sprache, und das ist die einzige, die Babys und Kleinkinder selbst benutzen oder verstehen, das heißt einordnen können.

Für Erwachsene ist es wichtig zu verstehen, dass die Biologie immer auf Wechselwirkung beruht. Eltern sollten die biologische Sprache kennen und sie auch benutzen. Das Baby will und muss »gehört« und verstanden sein. Deshalb müssen wir unsere Bewertungen überprüfen: Weinen ist in der Biologie ein äußerst sinnvolles und effizientes Signal, um auf sich aufmerksam zu machen. In diesem Sinne ist es als positiv einzustufen. Es ist die Aufgabe der Bezugsperson, das Weinen nun zu interpretieren: Ist es Hunger, Langeweile, Müdigkeit, sind es Schmerzen, muss das Baby ausscheiden oder ist es unsicher, weil eine dunkle Männerstimme ertönt? Denn je nachdem muss die Reaktion eine andere sein.

Wenn die Mutter das Baby jedes Mal beim Weinen an die Brust nimmt und stillt, fühlt es sich nicht verstanden. Es wird vielleicht ruhig werden, und schnell entsteht dann das Gefühl, richtig gehandelt zu haben. Ist der Grund des Weinens aber Unsicherheit, Schmerz oder das Bedürfnis

Vorteile von Stoffwindeln

Stoffwindeln sind ideal für die frühe Reinlichkeit. Die Kinder spüren die Nässe und die neuronalen Verknüpfungen zwischen Harnsystem und Gehirn bleiben erhalten. Eltern, die moderne Stoffwindeln nutzen, wickeln öfter, halten ihre Kinder meist auch ab und führen es zeitig an Töpfchen oder Toilette heran. Daher sind stoffgewickelte Kinder auch eher trocken. Durch atmungsaktive Überhosen und den Verzicht auf Haut- und Schleimhaut-austrocknende Superabsorber sowie Parfüme und Lotionen haben Stoffwindelkinder auch seltener Infektionen im Windelbereich und Urogenitalsystem.

Günstiger und praktischer

Bei zweiteiligen Stoffwindelsystemen braucht man 6 wasserdichte Überhosen und 25 saugende Stoffwindeln. Mitwachsende Modelle ermöglichen eine dauerhafte Passform, weiche Gummibündchen und saugstarke Stoffe verhindern zuverlässig ein Auslaufen.

Die Kosten für ein Stoffwindelpaket liegen zwischen 200 und 400 Euro für die gesamte Wickelzeit. Es kann gebraucht gekauft und verkauft sowie für Geschwisterkinder genutzt werden. Stoffwindelberaterinnen helfen bei der Auswahl der richtigen Windeln.

Kosten für Strom, Wasser und Waschmittel liegen bei drei Jahren durchschnittlicher Wickelzeit bei etwa 150 Euro pro Kind (60° C Waschtemperatur, lufttrocknen). Windelwaschdienste bieten inzwischen auch moderne Systeme an. Sie vermieten, waschen und liefern die Windeln an die Haustür.

Besser für die Umwelt

In drei Jahren fallen pro Kind etwa 6.000 Wegwerfwindeln und somit etwa 1,5 Tonnen Müll an. Volle Windeln machen in Großstädten bereits 10 % des gesamten Restmülls aus, der in Müllverbrennungsanlagen landet. Der anfallende Giftmüll wird schließlich in leeren Salzbergwerken endgelagert.

Die erste Wegwerfwindel, die in den 1960er Jahren in den USA hergestellt und weggeworfen wurde, wird noch etwa 450 Jahre dort auf einer Mülldeponie liegen.

Kinder, die mit Wegwerfwindeln gewickelt wurden und deren Reinlichkeit nicht früh stimuliert wurde, brauchen länger als drei Jahre Windeln. Vor allem nachts und für das große Geschäft werden länger Windeln benötigt beziehungsweise eingefordert. Laut einer Studie der britischen Umweltbehörde 2008 kann man mit Stoffwindeln im Vergleich zu Einmalwindeln 40 % Kohlenstoffdioxid einsparen. Stoffwindeln verbrauchen bereits bei der Herstellung weniger Ressourcen.

Inzwischen gibt es leistungsfähige Waschmaschinen und Waschmittel sowie moderne waschbare Materialien.

Mehr Achtsamkeit und Freude

Mütter, die bei ihren Kindern beide Windelarten benutzt hatten, berichteten über zahlreiche Vorteile der Stoffwindel: besseres Hautbild, besseres Gefühl für kindliche Ausscheidungen und Gesundheitszustand, weniger Geruchsbelästigung, weniger Ekel vor Ausscheidungen und mehr Freude am Wickeln. Stoffwindeln entschleunigen das Windelwechseln und machen es von einem notwenigem Übel zu etwas Positivem. Auch für die Kinder brachten die waschbaren Windeln ein besseres Körpergefühl.

Fazit: Moderne Stoffwindeln sind besser für Mensch und Natur.

Jessica Sawatzke

Link

https://stoffwindel-akademie.de/produkt/bachelorarbeit-stoffwindeln-und-gesundheit/

auszuscheiden, prägt sich im Gehirn des Babys das Muster ein, bei unangenehmen Gefühlen, Schmerz oder dem Gefühl, nicht verstanden zu werden, sich mit Essen beruhigen zu müssen. Das Babygehirn lernt schnell und eins zu eins!

Deswegen ist die Idee der bedürfnis-orientierten Erziehung (attachment parenting), das Baby unter keinen Umständen weinen zu lassen, falsch. Das Weinen hat durchaus eine biologische Funktion. Es gibt ein Signal und dient auch der Entladung von Spannungen. Viele Babys weinen sich leicht in den Schlaf, oder sie weinen, wenn sie ausscheiden, beim Umziehen, bei Unsicherheit, wenn ihnen eine fremde Person zu nahe kommt und anderem mehr. Es ist die Sprache der Biologie des Babys und sinnerfüllt und nicht einfach mit Schnuller oder Ablenkung zu unterbinden.

» Die Signale des Babys verlieren sich nach den ersten drei Lebensmonaten. Bis dahin sollte sich ein Rhythmus für das Abhalten entwickelt haben. «

Drei Wege führen zum Ziel

1. **Weg:** Wir beachten die biologischen Anlagen der frühen Reinlichkeit des Babys und reagieren darauf. Wir geben dem Baby die Möglichkeit, an einem dafür bestimmten Ort auszuscheiden. Wir halten es ab. Wo und wie, ist weit weniger wichtig, als ob wir gelassen oder angespannt sind.
2. **Weg:** Wir stimulieren das soziale Nervensystem (SN). Wenn wir die sensible Phase der Reinlichkeit verpasst haben (die ersten drei Lebensmonate), holen wir das Baby über das SN ab und führen es so zur Reinlichkeit. (Auf diesem Weg wurden vermutlich die meisten Babys in Mitteleuropa früher trocken). Die Eltern übernehmen eine klare »biologische« Führungsrolle. Keine kognitiven Erklärungen, man setzt die Spiegelneuronen gezielt ein. Was macht ein Baby schon kurz nach der Geburt, wenn man die Zunge herausstreckt? Es streckt seine ebenfalls heraus. Ich halte also das Baby ab und mache Mimik und Geräusche, als würde ich selbst ausscheiden. Afrikanische Stämme halten das Baby beim Pullern nach vorne, denn da reicht ein Psss-Laut. Beim Stuhlen ist das Gesicht ihnen zugewandt, wegen der entsprechenden Mimik beim Drücken (Spiegelneuronen) – aber aufgepasst, keine Anspannung, sondern Entspannung ist hier angesagt, dass es klappt!
3. **Weg:** Wir verbinden beide.
Auch wenn wir die sensible Phase der Reinlichkeit beim Baby stimuliert haben, aktivieren wir das SN über die Spiegelneuronen. Wir beachten die Wechselwirkung in der Biologie. Die Signale des Babys verlieren sich nach den ersten drei Lebensmonaten. Bis dahin sollte sich ein Rhythmus entwickelt und eingespielt haben.
Ab jetzt übernimmt das soziale Nervensystem; das Baby erwartet eine klare Führung. Es ist die Mutter, die anzeigt, wo das Geschäft hingehört. Die Sicherheit der Mutter ist weit entscheidender als irgendwelche Positionen! Erst das gibt dem Baby das nötige Vertrauen, ein Gefühl der Zugehörigkeit. Sein Nervensystem kann entspannen – es kann sich entwickeln. Auf diese Weise entsteht Kultur.

Sicherheit der Hauptbezugsperson

Was hat das jetzt mit der frühen Reinlichkeit zu tun? Sehr viel! Es gibt kein Rezeptbuch, wie, wann und wo Babys abzuhalten sind, das ist Nebensache. Es ist viel wichtiger, im Zusammenhang mit dem Ausscheidungsbedürfnis des Babys die biologischen Zusammenhänge der frühkindlichen Entwicklung zu verstehen und wie wir ein Teil davon sind.

Ein weiterer entscheidender Punkt ist die Sicher- oder eben Unsicherheit der Hauptbezugsperson; in den meisten Fällen ist das die Mutter. Die Abläufe beim Baby sind noch absolut biologisch und nicht kognitiv gesteuert. Nur wir Menschen können uns biologisch falsch verhalten als Folge der Kognition. Da Babys wie auch Kleinkinder noch völlige Biologie sind, stellen sie das Verhalten ihrer Bezugspersonen nicht in Frage. Aber Babys sind höchst sensible Wesen und darauf angewiesen, biologisch die richtige Stimulation zu bekommen. Sie spüren unmittelbar, ob ihre Bezugsperson sicher oder unsicher ist – denn das ist bedeutungsvoll für ihr Leben oder Sterben.

Bei vielen Müttern ist heute eine große Unsicherheit festzustellen – Unsicherheit in Bezug auf das Baby und sein Werden. Wenn wir verunsichert sind, haben wir eine entsprechende Körperchemie, Ausstrahlung, ein entsprechendes Verhalten. Alle diese Merkmale nimmt das sensible, vegetative (unbewusste) Nervensystem des Babys auf – vermutlich auch über entsprechende Duftmoleküle, die wir dann aussenden. Das führt beim Baby unmittelbar zu einer biologischen Stressreaktion, denn in seiner biologischen Wahrnehmung ist offensichtlich das Leben seiner wichtigsten Bezugsperson bedroht; und wenn deren Leben gefährdet ist, dann ist es seines erst recht. Das heißt: Es schreit, und zwar nicht, weil ihm etwas fehlt oder es Hunger hat, sondern weil das die natürliche, biologische Antwort auf Stress ist.

Bei Stress werden Verdauung, Schlaf, also alle parasympathischen Funktionen, eingestellt oder heruntergefahren, und der Sympathikus wird aktiviert; erst werden Adrenalin und Noradrenalin und später auch Cortisol, das Langzeit-Stresshormon, ausgeschieden. Die Stressachse wird aktiviert, denn jetzt geht es ums Überleben, was beim Baby bedeutet: Ton angeben, und zwar volle Pulle schreien! Im westlichen Kulturkreis befinden sich viele Eltern in diesem Teufelskreis. Sie wollen es besonders gut machen und sie werden nicht darin unterrichtet, wie die Biologie funktioniert.

Wenn es jetzt ums Abhalten und die frühe Reinlichkeit bei Babys geht, fehlen den Eltern die Vorbilder. Wenn wir selbst nicht abgehalten wurden, also nicht entsprechend geprägt sind und uns auch jegliche Vorbilder fehlen, sind wir notgedrungen unsicher in unserem Verhalten: Verstehe ich die Signale des Babys richtig? Nehme ich sie wahr? Wie halte ich es ab? Ist diese oder jene Position besser? Wann, wie, wo soll ich es machen? Und schon verrät unsere Körperchemie dem Baby: Die Mami ist unsicher. Es fängt an zu weinen, und Weinen verbinden wir sofort wieder damit, dass etwas nicht gut ist, dass wir etwas falsch machen. Doch das ist unsinnig, denn Weinen hat eine wichtige biologische Funktion!

> » Für Erwachsene ist es wichtig zu verstehen, dass die Biologie immer auf Wechselwirkung beruht. Eltern sollten die biologische Sprache kennen und sie auch benutzen. «

Im Moment des Abhaltens kann Weinen beim Baby durchaus Entladung, also Entspannung heißen. Was macht Roger Federer, wenn er Wimbledon gewonnen hat? Pures Glück, aber sein System entlädt. Da war so viel Spannung, jetzt folgt die Entspannung – also fließen die Tränen.

Ausscheiden hat viel mit Entspannung, folglich mit dem parasympathischen System zu tun. Wenn wir gespannt sind, unter Stress stehen, können wir nicht. Das Baby muss das ja alles auch erst »lernen«, das heißt im Gehirn vernetzen, damit auch die damit verbundene biochemische Steuerung entsprechend etabliert werden kann. Ausscheiden ist ein hochkomplexer Vorgang. Wenn jetzt auch noch die Anspannung der Eltern dazukommt, weil sie beim Abhalten unsicher sind … (siehe Kasten links)

Bindungsqualität fördern

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. Oxytocin wird ausgeschüttet – das Bindungs- und Wohlfühlhormon. Im Gegenzug wird die berühmte Stressachse aktiviert, was dazu führt, dass der Säugling vermehrt weint, unruhig ist, Augenkontakt vermeidet.

K-TAPING® International Academy

Erlernen Sie die original K-Taping® Therapie für die Gynäkologie

by Birgit Kumbrink

Spezielle Ausbildung für Hebammen und Gynäkologen/-innen

K-Taping® GYN PLUS

Der neue Kurs mit zusätzlichen Anlagen aus der Pädiatrie

1,5 Tage - Neue Anlagen für Neugeborene - Mehr Zeit für praktische Übungen

Mehr Infos und 4 Termine für 2019 jetzt online!

www.k-taping.de

K-Taping® Academy
Hagener Straße 428
D-44229 Dortmund

Fon +49 (231) 9767-300
Fax +49 (231) 731 277
info@ k-taping.de

Geprüftes Qualitätsmanagement nach ISO 9001

Frühe Prägung der Persönlichkeit:

- Ein Säugling hat vom ersten Lebenstag an ein Gefühl für seine Ausscheidungen – es ist ein ganz natürliches Bedürfnis.
- Genauso wie ein Baby Hungergefühle wahrnimmt, nimmt es auch wahr, wenn es ausscheiden muss.
- Ein Baby äußert seine Bedürfnisse über entsprechende Signale – das ist seine Kommunikation, seine Sprache.
- Das Baby entwickelt ein Wohlgefühl, wenn es für »sein Geschäft« selbst Verantwortung übernehmen darf.
- Es fühlt sich in seinen Äußerungen wahrgenommen.
- Babys machen sich während des Schlafens nicht einfach voll, sondern wachen auf.
- Darauf vertrauen, dass das Baby Signale gibt – diese möglichst umgehend zurückspiegeln (dass man verstanden hat), am besten über Körpersprache – und entsprechend handeln: Das ist Motivation für das Baby, so weiterzumachen.
- Die Initiative zum Ausscheiden soll am Anfang durchaus auch von den Eltern ausgehen.
- Später: Dem Baby oder Kleinkind die Verantwortung fürs »Geschäft« überlassen, wann immer möglich.

Wie weiß ich, dass mein Baby muss?

- Timing: zum Beispiel gleich nach dem Schlafen, beim Windelwechseln oder bevor man das Haus verlässt – das Ausscheiden wird von den Eltern initiiert.
- Beobachten der Signale – das Ausscheiden wird vom Baby initiiert.
- Intuition – man verlässt sich auf sein Bauchgefühl; das ist im Umgang mit Babys immer sehr wichtig.

Kommunikation:

- Psss-Laut von Seiten der Eltern: ein weltweit gebräuchliches Signal zum Wasserlassen.
- Laute von Seiten des Babys wie »Heh« oder »Eair« (Dunstan Baby Language®).

Die frühe Reinlichkeit hat nicht nur mit einem sehr bedeutenden Entwicklungsschritt zu tun, sondern fördert ganz entscheidend die Wahrnehmung und die Feinfühligkeit der Eltern, die darauf reagieren, was sich wiederum stark auf den Bindungsprozess auswirkt. Sicher gebundene Babys haben ein stärkeres Immunsystem, entwickeln sich besser und sind glücklicher, weil sie durch die Eltern in diesen frühkindlichen Phasen klarer geführt werden. Denn das wichtigste Bedürfnis von uns Menschen ist die Zugehörigkeit – ein lebenslanges Bedürfnis. Diese erfährt das Baby ganz besonders durch das soziale Nervensystem, indem die Eltern ihre Führungsrolle klar und sicher wahrnehmen.

Die Autorin
Rita Messmer ist Baby- und Craniosacraltherapeutin, Erwachsenenbildnerin und Buchautorin sowie Urheberin der Windelfreimethode »Hello Nappy« und Gründerin der Fachschule »Kleiner Homo sapiens«. Sie hält Seminare und Vorträge zu allgemeinen Erziehungsfragen. Die Mutter von drei erwachsenen Kindern lebt in der Schweiz und arbeitet in eigener Praxis in der Nähe von Bern.
Kontakt: info@rita-messmer.ch; www.kleinerhomosapiens.ch

KOMMENTAR

Prof. Dr. Gerald Hüther, Hirnforscher und Neurobiologe, Göttingen

Weichenstellungen fürs Leben

Seit einiger Zeit begegnen mir immer mehr junge Mütter, die ihr Baby nach der von Rita Messmer hier so eingehend und anschaulich beschriebenen Methode »windelfrei/hello nappy" begleiten. Es sind bewusste junge Frauen, denen das Wohl ihrer Kinder besonders wichtig ist. Indem sie von Anfang an auf die Bedürfnisse ihrer Babys eingehen und ihre Regungen und Signale feinfühlig wahrzunehmen versuchen, erwerben sie eine bemerkenswerte Sensibilität nicht nur für deren Äußerungen im Zusammenhang mit der Ausscheidung, sondern generell für alles, was diese Kinder zum Ausdruck zu bringen versuchen. Vor allem setzen sie sich mit ihren eigenen Interessen nicht mehr über die ihres Kindes hinweg, sondern lernen, sich in das Kind hineinzufühlen. Es geht also um die Entfaltung mütterlicher Empathie. Solche Mütter zählen dann später auch zu denen, die ihr Kind nicht in eine Betreuung geben, in der es sich nicht wohl fühlt und seinem spielerischen Bedürfnis nach eigenen Gestaltungsmöglichkeiten nachgehen kann. Und wenn ihr Kind dann später aus der Schule kommt und ihnen sagt, dass es da nicht mehr hinwill, weil es sich nicht gesehen fühlt und von LehrerInnen und MitschülerInnen zum Objekt von deren Interessen und Absichten gemacht wird, dann sagen sie nicht mehr, wie das früher üblich war: »Da musst du hin, da müssen alle hin«, sondern sie gehen mit ihrem Kind zum Direktor der Schule und geben ihm Gelegenheit, die betreffenden Missstände abzustellen. So weitreichend sind also die Auswirkungen solch einer kleinen Veränderung im Umgang mit den Ausscheidungen eines Babys!