

Bonding Voraussetzungen und Stillterfolg



*IN DEN ERSTEN TAGEN NACH DER GEBURT EINES KINDES
ERLEBT MAN IMMER WIEDER DEN ZAUBER ZWEIER MENSCHEN,
DIE FÜREINANDER DA SIND.*

Anne Morrow Lindbergh

Die unterschiedlichen Voraussetzungen für Bonding bei Klinik- oder Hausgeburten und daraus resultierender Stillterfolg

***Was versteht man unter bonding und unter welchen Bedingungen haben Eltern
und ihre Babies die besten Voraussetzungen für dieses erste Kennenlernen ?***

Bonding bezeichnet den Beginn der Mutter-Kind bzw. der Eltern-Kind-Beziehung. Es ist die erste Begegnung der Mutter mit dem Neugeborenen und die beginnende Bindung zwischen Mutter und Kind, als Fortsetzung der Symbiose, die beide im Mutterleib schon eingegangen sind.

Die erste Stunde nach der Geburt bedeutet für die Mutter bzw. für die Eltern eine Vielfalt an Gefühlen. All ihre Gedanken, Träume und Pläne der letzten Monate sind auf den Augenblick der Geburt ausgerichtet. In den ersten ein bis zwei Stunden nach der Geburt ist ein Neugeborenes, welches mit warmen Tüchern bedeckt auf dem Körper der Mutter kuscheln darf, ausgesprochen wach und ruhig. Es nimmt Augenkontakt auf und es ist schon lange bewiesen, dass Neugeborene im Abstand von 25-30 cm das Gesicht der Mutter erkennen können. Dies ist übrigens genau der Abstand zwischen der Brust der Mutter und deren Augenpaar.

Das Neugeborene macht sich mit dem Geruch und der Stimme, was es ja beides bereits aus der Zeit im Mutterleib kennt, vertraut und fühlt sich sicher und geborgen. Durch diesen engen Kontakt, dem allerersten Bindungsaufbau, kann sich das Kind bestens aklimatisieren und sich mit der Außenwelt vertraut machen. Wird in diese ersten Momente durch Wahrung der Intimsphäre nicht eingegriffen, so sind Kind und Mutter in der Lage, unmittelbar nach der Geburt ein ungestörtes bonding erleben zu dürfen.

Diese Babys gehen meist wie selbstverständlich an die Brust und haben kein Problem, die Brust von Anfang an gut anzunehmen. Ausschlaggebend hierfür ist auch, ob während der Geburt mit Medikamenten eingegriffen wurde, denn dies kann sich auf das bonding negativ auswirken. Viele Medikamente machen die Mutter oder auch das Kind so schläfrig, dass das Interesse für die Brust erstmal nicht vorhanden ist.

Eine zuverlässige schwedische Studie hat gezeigt, dass Neugeborene, die auf dem Bauch der Mutter liegen, in der Lage sind, sich innerhalb von 90 Minuten selbstständig zur Brust hochzurobben und mit dem Stillen zu beginnen, wenn in diesen Vorgang nicht eingegriffen wird.

Bonding beinhaltet auch ein bestimmtes Verhaltensmuster der Mutter. Eine Mutter, die ihr Baby vor sich hat, wird erst einmal mit den Fingerspitzen den Körper abtasten, es dann streicheln und danach erst in den Arm nehmen. Sie wird es erst einmal von Kopf bis Fuß betrachten, seine Mimik, seine Atmung, die Körperbewegung, bevor sie beginnt, mit ihrem Kind zu sprechen. Als nächstes wird sie ihr Baby noch genauer betrachten und wird anfangen, Vergleiche mit dem Aussehen von Vater oder Mutter herzustellen. Das ist eine entscheidende Hilfe, um dieses Kind als das ihre anzunehmen.

Wird dieses erste Kennenlernen (bonding) gestört, aus welchen Gründen auch immer, und sei es nur zum Wiegen oder Messen (was man auch später machen kann!), oder sei es, weil es dem Kind nicht so gut geht und es eventuell in den Inkubator muss, so kann dies bei Mutter und Kind zu Schwierigkeiten führen und eventuell ein Trauma hinterlassen. Ganz wichtig zu erwähnen ist allerdings die Tatsache, dass - anders als bei den Tieren - der Mutterinstinkt beim Menschen nicht verloren geht, falls das Kind in den ersten Minuten nicht bei der Mutter ist. Manche Tiergattungen binden sich nämlich in den ersten 15 Minuten an ihr Junges, wird dieses aber unmittelbar nach der Geburt weggenommen, so ist das Muttertier nicht mehr bereit, ihr Junges anzunehmen. Dies ist beim Menschen glücklicherweise nicht der Fall.

Die ersten Stunden nach der Geburt haben zweifellos eine ganz besondere Bedeutung, jedoch ist das Bindungsverhalten beim Menschen nicht zeitgebunden. Das ist auch ein großes Glück für viele, denen aus äußeren Gründen (z.B. Kaiserschnitt oder Frühgeburt) ein erstes intensives Kennenlernen verwehrt ist. Die Beziehung zwischen Eltern und ihren Kindern entwickelt sich langsam und stetig und baut sich immer weiter auf.

Es konnte festgestellt werden, dass Mütter, deren erstes Kennenlernen mit dem Baby ungestört abläuft, viel geduldiger und liebevoller im Umgang mit dem Kind sind und auch eine wesentlich längere Stillbeziehung eingehen.

Unter welchen Bedingungen haben Eltern und ihre Babies die besten Voraussetzungen für bonding ?

Wenn der Tag der Entbindung näher kommt, der Bauch unbequem, der Körper schwer wird, beginnt eine Frau oft zu grübeln – sie „geht in sich“. Sie denkt über die Geburt nach und stellt sich darauf ein.

Nisa, eine !Kung Frau, sagt: „Wenn das Kindlein in dir liegt, kurz vor der Geburt, kommen dir viele Gedanken. Du fragst dich: werde ich am Tage der Entbindung mutig sein? Werde ich Angst haben? Werde ich überleben? Wird an dem Tage, an dem die Schmerzen kommen, mein Herz stark genug sein, es auszuhalten?“

Die Geburt ist der Höhepunkt einer langen Übungszeit in der Schwangerschaft. Innerhalb weniger Stunden wird aus dem geheimnisvollen Leben im Innern ein reales Kind mit all seinen Bedürfnissen. Die Art wie wir unser Kind auf dieser Welt begrüßen, zeigt, welche Hoffnungen und Träume wir für unser Kind haben. Es zeigt allerdings auch sehr genau aus welchem kulturellem und sozialem Umfeld wir kommen.

Auch für die Frau, die zum erstenmal Mutter wird, haben diese Stunden während und nach der Geburt eine ganz besondere Bedeutung. Wie wird sie den Tag vorbereiten? Velleicht entschliesst sie sich für eine Hausgeburt und richtet den Raum, in dem sie entbinden möchte, dementsprechend her oder sie beschliesst in eine Krankenhaus zu gehen. Vielleicht wird sie dabei daran denken, etwas mitzunehmen, was ihr sehr am Herzen liegt, um sich nicht so fremd zu fühlen.

Wenn sich die sibirische Mansi-Frau zur Geburt ins Geburtshaus begibt, nimmt sie ihr schönstes Tuch mit und hängt es dort für die mythische Gestalt auf, die nach ihrem Glauben die Kinder bringt. In Südafrika schmücken die Zulus den Geburtsraum mit bunten Perlen, damit das Kind den ersten Blick auf etwas Schönes richten kann. Frauen, die im Krankenhaus gebären, kommen mit einem neuen Menschen nach Hause und haben vorher bereits schon das Kinderzimmer entsprechend schön gemacht.

Es kann auf jeden Fall entscheidend sein, für welchen Ort man sich für die Geburt entscheidet, wenn es darum geht, gute Voraussetzungen fürs bonding zu haben. Wenn wir die Wahl zwischen mehreren Orten haben, können wir uns überlegen, wo wir uns sicher und behaglich fühlen und was wir für die beste Umgebung für unser Geburtserlebnis halten. Noch vor hundert Jahren legte man den Frauen in England ans Herz, ihre Kinder zum eigenen Schutz zu Hause zu bekommen, da Krankenhäuser ein erhebliches Risiko für Kindbettfieber darstellten. Heute liegen die Risiken bei der Klinikgeburt eher in einem anderen Bereich, auf den ich später noch eingehen möchte.

In der ersten Hälfte unseres Jahrhunderts galten Frauen, die sich für eine Hausgeburt entschieden haben als altmodisch. Auch heute werden sie sehr argwöhnisch betrachtet. Hebammen, die sich der Hausgeburtshilfe widmen, müssen sich auch heute noch häufig mit Vorwürfen oder Vorurteilen auseinandersetzen. Ab den fünfziger Jahren galt das Interesse immer mehr den Klinikgeburten und der Krankenhausroutine, als den individuellen Bedürfnissen von Mutter und Kind. Die Apparatedizin hat das normale Gebären in den Hintergrund gedrängt und genau hier liegen die grossen Risiken der Klinikgeburten, wie wir sie zur Zeit schlimmer denn je erleben. Frauen geben oft ihre Verantwortung ab, sobald sie die Klinik betreten und denken sich, Arzt und Hebamme werden das schon machen. Der Grund für diese Tatsache liegt sicher auch in der Geburtsvorbereitung, die sich vielerorts stark verbessern ließe. (Wir brauchen keine Hechelkurse mehr.)

Bücher von Michel Odent, wie z.B. ‚Geburt und Stillen‘, ‚Die Wurzeln der Liebe‘ oder ‚Tränen nach der Geburt‘ von Elisabeth Geisel, sowie Bücher übers bonding von Klaus/Kennell sollten zur Pflichtlektüre einer jeder Hebamme und eines jeden Gynäkologen gehören und so könnte vieles, was für ein natürliches Gebären ohne Medikamente entscheidend ist, von Fachleuten auch weitergegeben werden. Auch könnte wieder ein Umdenken vieler Geburtsmediziner, bei denen nur noch Geburtshilfe als Routineeingriff durchgeführt wird, stattfinden. Weg mit den Einleitungen, weil das CTG nicht mehr ganz so perfekt wie im Buch beschrieben ist, weg mit Wunsch-Sectio weil das Kind am 02.02.2002 geboren sein soll oder weil der behandelnde Arzt ab morgen in Urlaub ist. Mit Sicherheit gibt’s auch dann weniger Komplikationen, wenn die Kinder wieder kommen dürfen, wann sie wollen und die erste Zeit auf Erden auch dort ungestört genießen dürfen wo sie hingehören: in die Arme der Mutter und an deren Brust.

Eine Hausgeburt kann (ebenso wie die Geburt im Geburtshaus) viele Gesichter haben: ein warmes abgedunkeltes Zimmer, angenehme ätherische Öle, gewohnte Umgebung und die Familie im Rücken. Keine fremden Menschen, keine kalte Klinikluft und im schlimmsten Fall noch grelles Deckenlicht. Keine gehetzte Hebamme, die noch für zwei weitere Frauen zuständig ist und eigentlich schon bei der Nachsorge zu Hause sein sollte. Kein Arzt, der jetzt schnell noch entbinden will, da er schon den nächsten Op-Termin anstehen hat...

In Holland entscheiden sich die meisten Frauen für eine Hausgeburt bzw. für eine ambulante Geburt. Nur noch ein Drittel aller Frauen gehen in die Klinik. Die Frauen ziehen ihre eigenen Erkundigungen ein und entscheiden dann über den Geburtsort. Das gibt ihnen mehr Kontrolle über das Geschehen und setzt mit Sicherheit die allerbesten Grundlagen für ein erstes ungestörtes Kennenlernen und ungestörtes Stillen. Interessanterweise hat Holland die weltweit niedrigsten Raten für Dammschnitte, Zangengeburt, Saugglocken und Kaiserschnitte.

Wer wird dabei sein, wenn das Kind das Licht der Welt erblickt ?

In einer Zeit, in der die Frauen der westlichen Länder aufgrund besserer Ernährung und Gesundheitsvorsorge mehr denn je mit einer sicheren Geburt rechnen können, fällt diese immer mehr in die Zuständigkeit von Ärzten. Wenn wir mehr Vertrauen in uns selbst setzen und in unsere Fähigkeit, auch ohne ärztliche Eingriffe Kinder zur Welt bringen, würden wir wieder lernen, mehr auf die Botschaften unseres Körpers zu horchen und auf die emotionale und physische Hilfe zu bauen, die Hebammen seit jeher geleistet haben. Wir könnten unsere Aufmerksamkeit auf unseren Körper lenken und in ihn hineinlauschen. Ein den Bedingungen im Mutterleib ähnelnder, gedämpfter Raum kann uns helfen, uns auf das Innere in unserem Körper und auf unser kommendes Kind zu konzentrieren. Wir könnten nach der Harmonie zwischen Körper und Geist suchen und uns ganz auf das neue Leben einlassen und somit würden wir genau wissen, was zu tun ist während der Geburt und in der Zeit danach.

Eine Inderin stellt sich bei der Geburt eine Lotusblüte vor, die langsam ihre Blätter entfaltet, so wie sich der Muttermund bei jeder Wehe ein wenig mehr öffnet und einen Weg schafft, durch den das Kind in die Welt gelangt.

Navaho-Indianer erleichtern der Frau die Geburt durch Musik, welche zu dem Wehenrhythmus passt. Auch in vielen Kliniken ist es heutzutage möglich, seine eigene Musik, Kerzen, Duft und Massageöl mitzubringen. Diese Kliniken sind es auch, die ungestörtes Gebären und erstes bonding mehr möglich machen als andere Kliniken und in diesen Häusern gibt es auch weitaus weniger Komplikationen.

Am meisten können wir aus der einfachen Therapie der Berührung lernen. So wie sich gebärende Frauen auf der ganzen Welt massieren lassen, so können wir unsere Neugeborenen durch Berührung, Liebkosung und Streicheln beruhigen und Beschwerden lindern und auch das Geburtserlebnis mit ihnen gemeinsam verarbeiten.

Wie die ganze Atmosphäre im Umfeld, so spielt sicher auch die Geburtsstellung der Frau eine Rolle bei der Bindungsaufnahme zu ihrem Kind. Bringt eine Frau ihr Kind hockend zur Welt, so kann sie es bei der Geburt direkt sehen. Sie muss sich nicht erst fragen, ob es ein Junge oder ein Mädchen ist, sie kann auch sofort sehen, ob alle Finger und Zehen vorhanden sind. Die Mutter kann ihr Kind selbst in die Hände nehmen, an den Körper bringen und zwar genau zu dem Zeitpunkt an dem sie bereit dazu ist. In vielen Studien wurde festgestellt, dass dies die optimale Voraussetzung für die Bindungsaufnahme ist. Das Kind findet durch den Geruchssinn sehr bald den Weg zu den Brustwarzen und beginnt zu saugen. Durch dieses Saugen wird das Hormon Oxitocin in die Blutbahn abgegeben, wodurch die Wehen nochmal in Gang gesetzt werden zum Ausstossen der Nachgeburt. Wird die Mutter diese Zeit ungestört mit dem Kind genießen können und wird es dem Kind möglich sein in Ruhe an der Brust zu saugen, so wird die Gefahr von Nachblutungen in dieser letzten Phase der Geburt auch sehr gering sein.

Während sich die Geburtshelfer auf die Gesundheit von Mutter und Kind konzentrieren, begegnen sich Mutter und Kind zu ersten Mal. Dieser unsagbare Augenblick, der sicher mit nichts im Leben einer Mutter vergleichbar ist, sollte soweit als möglich ungestört sein.

Das Erlebnis der Geburt ist vorüber, die Nabelschnur durchtrennt und das neue Leben „draussen“ hat begonnen. Die Mutter und das Neugeborenen werden von Gefühlen überschwemmt. Die Mutter mit ihrem Kind im Arm wird die Welt um sich herum kaum wahrnehmen und sie wird auch nicht merken wie ihr Körper noch schmerzt. Die Mutter will nur eins: nach dem Wunder der Geburt, an dem sie mitgewirkt hat, will sie ihr Kind auf der Haut spüren. Genau das ist es, was der Begriff „erstes bonding“ beschreiben will und meint.

Sind die Umstände günstig, so erfährt man durch sein Kind einen scheinbar grenzenlosen Kontakt. Mutter und Vater erforschen Hände und Füße und streicheln mit den Händen den ganzen Körper des Kindes. Eltern und ihr Neugeborenes schauen sich in die Augen, reden mit ihm und die Mutter gibt ihm die Brust. Dies alles wird eine gesunde Mutter mit ihrem gesunden Baby instinktiv tun, wenn beide nicht daran gehindert werden. Es ist ein Tanz der Liebe, der die Eltern fest an ihre Kinder bindet und sicherstellt, dass jemand für das Überleben des Neugeborenen sorgt.

Bestimmte Hormone, welche vom Körper während des Geburtsvorganges ausgeschieden werden, sind für die Tatsache verantwortlich, dass sich die Frau oftmals kaum noch an die letzten Stunden der Geburt erinnern kann. Die ersten Augenblicke der Mutterschaft allerdings bleiben unvergesslich. Wie viele Forschungen bestätigen, bleiben diese ersten Erlebnisse nach der Geburt auch bei den Kindern tief in ihrem Bewusstsein bestehen und so sollten wir versuchen, den Übergang aus dem vertrauten Mutterleib in die neue Aussenwelt dem Kind so angenehm wie möglich zu schaffen und ihm so den Einstieg in die neue Welt zu erleichtern und so angenehm wie möglich zu gestalten.

Bonding und Stillen nach Bedarf

Warm und sicher an die Haut der Mutter geschmiegt hat das Kind bereits kurz nach der Geburt einen gut entwickelten Saugreflex und meist das starke Bedürfnis danach, ihn zu stillen. Mutter und Kind sind bis zu zwei Stunden nach der Geburt hellwach und dies ermöglicht beiden den ersten Stillversuch. Der Geruchssinn weist dem Baby den Weg zur Brust. Die erste Nahrung, das Kolostrum, welches von Beginn an vorhanden ist und in genau der richtigen Menge für die erste kleine Nahrungsaufnahme geeignet ist, befriedigt das Kind in jeder Hinsicht. Diese Vormilch hat genau die richtige Ausgewogenheit an Proteinen, Fett, Kohlenhydraten und kommt zugleich durch seine sehr hohe Konzentration an Antikörpern einer ersten (natürlichen) Impfung gleich. Der Bedarf des Kindes an Nahrung, Flüssigkeit und Zuwendung wird perfekt gedeckt. Durch die Muttermilch wird das Baby nicht nur optimal ernährt, sondern auch vor zahlreichen Krankheiten geschützt.

Wird das natürliche Stillen nach Bedarf gleich von Anfang an ungestört weitergeführt, die ersten Lebenstage etwa alle zwei Stunden, so steht einem Gelingen der Stillbeziehung eigentlich nichts im Weg. Das häufige Anlegen in den ersten Lebenstagen führt auch dazu, einen allzu heftigen Milcheinschuss zu verhindern. Hierfür ist es natürlich wieder einmal ganz entscheidend, ob die Mutter rooming-in macht und ungestört die Zeit mit ihrem Kind verbringen darf und es ist auch von grosser Bedeutung, wie gut geschult das Pflegepersonal ist, wenn es darum geht, der jungen Mutter gute und einfühlsame Unterstützung zukommen zu lassen.

Aber nicht nur die hochwertige Ernährung ist der grosse Vorteil des Stillens, sondern nicht zu unterschätzen ist vor allem auch das Stillen aller Sinne beim Neugeborenen. Das Baby ist eng an die Mutter gelegt und ertastet den Körper der Mutter. Es spürt, wie die warme Milch in seinen Körper strömt. Beim Saugen werden Lippen und Nase durch den Hautkontakt mit der Mutter stimuliert, was die Entwicklung des Atmungsapparates fördert. Stillen fördert auch die Besiedelung des kindlichen Darmes mit dem wichtigen Schutzkeim Bifidus durch den Hautkontakt mit der mütterlichen Brust. Die Darmschleimhaut beim Neugeborenen ist noch sehr durchlässig und durch diesen Schutzkeim, der sich auf der Haut der Mutterbrust befindet, wird der empfindliche Darm des Babys gut bei der Darmreifung unterstützt.

Das Stillen ist ein Wechselsystem, welches in beide Richtungen nur Vorteile bringt. Auch für die Mutter hat es viele Vorteile, wenn sie sich ungestört ihrem Kind widmen kann. Durch das Stillen werden zwei wichtige Hormone in Gang gesetzt, Prolaktin und Oxytocin. Oxytocin hilft unter anderem bei der Rückbildung der Gebärmutter und Prolaktin ist nicht nur für die Milchproduktion zuständig, sondern es ist auch für die Entwicklung des Muttergefühls von entscheidender Bedeutung. Durch den intensiven Hautkontakt mit dem Baby wird Prolaktin vermehrt freigesetzt und es bewirkt, dass die Mutter sich ganz und gar auf ihr Kind einlassen kann und die anfangs sicher grossen und mitunter auch beschwerlichen Lebensumstellungen besser ertragen kann.

Mutter und Kind haben nach der Geburt eine ermüdende Reise hinter sich. Beide brauchen Ruhe und vor allem Intimität in einer schwach beleuchteten Umgebung, wo sie den Rest der Welt vergessen, sich entspannen und einander in Ruhe geniessen können. Vor ihnen liegt ein gemeinsames Leben und diese Jahre werden geprägt sein von dem Band, das sie nun zwischen sich knüpfen.

Es muss den Müttern und Vätern dieser Welt eine Zeit der ungestörten Ruhe gegönnt werden, in der sie sich gegenseitig kennenlernen und nach der Geburt erholen dürfen und eine Zeit, in der es möglich ist, das Neugeborenen möglichst sanft an die Welt zu gewöhnen. Die Zeit nach der Geburt gilt als Fortsetzung der Schwangerschaft. Das Kind ist weiterhin mit dem Körper der Mutter verbunden. Das Neugeborene braucht den Schutz, die Wärme und die Berührung eines anderen Körpers um zu gedeihen. Unglücklicherweise geniessen nicht alle Frauen den Luxus, sich nach der Geburt mit ihrem Kind zurückzuziehen zu können. Diese optimalen Umstände sind vorwiegend bei Hausgeburten oder Geburten in Geburtshäusern gegeben. Leider ist es oft nur in diesem Rahmen möglich, eine natürliche Geburt ohne Medikamente erleben zu dürfen und oft ist es auch nur in diesem Rahmen möglich, sein Kind ungestört begrüßen zu dürfen.

Nach einer Entbindung im Krankenhaus, die ja sehr häufig auch nicht ohne Medikamente erfolgt, haben sehr viele westliche Frauen nicht die Möglichkeit, mit ihrem Kind zu schmusen, zumal die Krankenhausroutine auch gleich nach der Geburt ihren Lauf nimmt. Und das sieht leider oft so aus: Mutter liegt auf dem Rücken und sieht ihr Kind oftmals gar nicht richtig. Das Kind wird abgenabelt und wenn es perfekt rosa gefärbt ist, kann es eventuell kurz mal auf den Bauch der Mutter. Aber selbst rosige Kinder müssen scheinbar erstmal dringend vom Arzt abgesaugt werden. Eine Angewohnheit, die für viele Gynäkologen wohl genauso dazu gehört, wie sich in der Austreibungsphase auf den Bauch der Mutter zu schmeissen, ihr ihren Kopf auf die Brust zu quetschen und sie anzubrüllen, sie solle jetzt die Luft anhalten, die Augen schliessen und pressen, während die Frau in Rückenlage verzweifelt versucht, mit ihren letzten Kräften das Kind gegen allen Widerstand der Natur auf die Welt zu bringen...

Immer mehr Mütter werden durch sehr negative Erfahrung, die sie bei ihrer ersten Geburt machen, aufgerüttelt und die Zeit des Umdenkens ist gekommen. Immer mehr Frauen greifen auf die kompetente Hilfe z.B. von Stillberaterinnen zurück, widmen sich der Babymassage, greifen zu guter Literatur, die von Fachleuten geschrieben ist, die sich auf das Natürliche zurückbesinnt haben und damit beste Erfahrungen machen - wie einfach von der Natur doch alles eingerichtet worden ist.

Je mehr Frauen sich auf diesen Weg machen, um so grösser wird die Notwendigkeit für viele Ärzte, Hebammen, Geburtsvorbereiterinnen, Kinderkrankenschwestern und Krankenschwestern, umzudenken und sich mit neuen, ja eigentlich ‚alten‘ Wegen der Geburtshilfe und Betreuung von Mutter und Kind vertraut zu machen.

Vermutlich werden aber noch viele Jahre ins Land gehen, bevor wir den Zustand erreichen, wo bonding, rooming-in, bedding-in und Stillen nach Bedarf an der Tagesordnung sind. Jedoch sind viele schon auf dem Weg, alles für diese Voraussetzungen zu geben und es gibt schon vielerorts in Europa gute Ansätze, gute Ergebnisse und gute Statistiken.

Vielleicht findet auch unsere Gesellschaft einen Weg, Eltern und Kindern grundsätzlich ein natürliches Gebären zu ermöglichen und diese wichtige Zeit des ersten Kennenlernens erleben zu dürfen.

Die Autorin:

Renate Pade ist Mutter, Krankenschwester, Still- und Laktationsberaterin IBCLC, Kursleiterin für Baby- und Kindermassage, Babyschwimmen und Wassertraining für Schwangere www.babyverwoehn.de

© 2002 bei der Autorin renipade@aol.com

Weiterführende Informationen im Internet:

Informationen rund ums Stillen

<http://www.geburtskanal.de/Links/Stillen.shtml>

Literatur rund ums Stillen

http://www.geburtskanal.de/Literatur/Stillen_Ernaehrung.shtml

Stillen - für eine gesunde Entwicklung des Babys

<http://www.geburtskanal.de/Wissen/Stillen/GesundeEntwicklung.shtml>

Das ABC des Stillens

<http://www.geburtskanal.de/Wissen/Stillen/ABC.pdf>

Literatur:

Mamatoto – Geheimnis Geburt

Carroll Dunham, Frances Myers u.a. (Hg.)
Vgs Verlagsgesellschaft; ISBN: 3802512618

Das Baby von morgen.

Bewusstes Elternsein von der Empfängnis bis ins Säuglingsalter
Thomas R. Verny
Rogner & Bernhard 2003; ISBN: 3807701389

Geburt und Stillen

Über die Natur elementarer Erfahrungen
Michel Odent
C.H. Beck; ISBN: 3406459838

Geburt ohne Gewalt

Frederick Leboyer
Goldmann; ISBN: 3442161959

Stillen und Stillprobleme

Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS)
Hippokrates; ISBN 3432254938

Das Handbuch für die stillende Mutter

Das umfassende Nachschlagwerk für den Stillalltag
La Leche Liga International (Hg.) 2001;
Online Bestellung bei www.lalecheliga.de

Mutter - Kind - Bindung

Über die Folgen einer frühen Trennung
Marshall H. Klaus, John H. Kennell
Kösel; ISBN: 3466340683

Stillen und Muttermilchernährung

Grundlagen, Erfahrungen und Empfehlungen
Handbuch der Bundeszentrale f. Gesundheitliche Aufklärung
ISBN: 3993191637; zu beziehen bei www.bzga.de