

MANUELA APITZSCH |
MIRIAM KLEINHAUS | MARIE PAPENKORT

STARKE BINDUNG

VON ANFANG AN

Nestwärme, die ein
Leben lang trägt

Für die
Schwangerschaft
und das erste
Lebensjahr



GU

INHALT

Vorwort	6
BONDING - DAS BAND FÜRS LEBEN KNÜPFEN	9
<i>Von Julia Tomuschat</i>	
Liebe und Verbundenheit von Anfang an	10
Die Basis fürs Leben	11
Bindung ist überlebensnotwendig	12
Bindung ist keine Einbahnstraße	14
Auch Urvertrauen muss wachsen	16
Eine feinfühligte Begleitung stärkt die Bindung	18
Liebe, die ein Leben lang trägt	22
Sichere Eltern, sicheres Baby	24
SCHWANGERSCHAFT - VON ANFANG AN VERBUNDEN	27
Mit dem Bauch wächst auch die Bindung	28
1. Monat: Ein zartes Band entsteht	30
2. Monat: Die Nabelschnur verbindet	32
<i>Extra:</i> Wer wächst da eigentlich heran?	36
3. Monat: Ein Teil von euch	38
<i>Extra:</i> Sexualität in der Schwangerschaft	42
4. Monat: Die Wahrnehmung wächst	44
5. Monat: Schmetterlinge im Bauch	50
6. Monat: Jetzt geht's rund	56
7. Monat: Ein eingespieltes Team	61
<i>Extra:</i> Zeit für den Baby Belly	64
8. Monat: Kommunikation ohne Sprache	66
9. & 10. Monat: Bald ist euer Baby da	68
Papa in der Schwangerschaft	70
Von Anfang an dabei	70
Lass dich einfach drauf ein	72

GEBURT – HALLO, KLEINER SCHATZ	75
Geplant ungeplant	76
Gut vorbereitet ins Abenteuer Geburt	76
Unterstützung ist alles	78
Im Rausch der Hormone	79
Schmerz mit Bedeutung	82
Extra: Die Kraft des Atmens	84
Das erste richtige »Date«	86
Euer inniger Moment	86
Stillen verbindet	91
Mama und Papa riechen so toll	95
Wir bleiben zusammen	96
Papa und Kind – für immer verbunden	97
Extra: Warum das erste Bonding so wichtig ist	98
Bonding in besonderen Situationen	100
Kaiserschnitt und Bonding	101
Frühchen: Bindung für die Kleinsten	108
Extra: Bondingtipps bei Frühchen	111
 WOCHENBETT – FLITTERWOCHEN MIT EUREM BABY.	113
Ausruhen und Kennenlernen	114
Face to face	115
Nähe und Geborgenheit	116
Mama, Papa und Baby: ein starkes Team	116
Extra: So klein und schon so kompetent	120
Wir gehören zusammen	122
Vom Glück getragen werden	122
Euer Baby als aktiver Gesprächspartner	125
Extra: Wenn euer Baby häufig weint	130
Verwöhnen: Grundlage der Bindung	132

Zeit nur für euch	134
Hört auf euch	136
Papa an Bord	137
Wichtige Termine	138
Stillen – mehr als nur Milch	139
Im Rausch der Gefühle	139
Lasst euch Zeit	141
»Still«-Papapas	142
Fläschchenzeit ist Kuschelzeit	143
Extra: Liebevoll durchs Wochenbett	144
Geborgen schlafen	146
Große Geschwister	148
Das erste »Beschnupern«	148
Extra: Alles für dein Wohlbefinden, Mama	150
Gefühle zulassen	152
Sechs Gründe für Tränen	153
Auch Papapas dürfen weinen	154
Wenn die Mutterliebe nicht so stark ist	156
Viel zu hohe Ansprüche	157
Reden hilft euch	158
Das kannst du als Papa tun	160
Als starkes Team bereit für mehr	161
IM ALLTAG DIE BINDUNG STÄRKEN	163
Die Bedürfnisse eures Babys	164
Feinfühligkeit ist das A und O	165
Extra: Bindungs- und Erkundungsverhalten	166
Bedürfnis nach Nahrung – mit Liebe	168
Muttermilch – immer parat	168
Abstillen nach Gefühl	169

Ein Platz am Familientisch	170
Bedürfnis nach Schlaf – better together	172
Wachphasen erlaubt	172
Extra: Dos & Don'ts beim Einschlafen	174
Bedürfnis nach Kommunikation –	
so viel mehr als Sprache	176
Ein Blick kann alles sagen	177
Aus dem Gesicht lesen	177
Der Ton macht die Musik	178
Bewegung, die berührt	178
Bedürfnis nach Nähe – wie die Luft zum Atmen	182
Kuscheln und gekuschelt werden	182
Pflegende Streicheleinheiten	183
Babymassage – ein Moment zum Wohlfühlen	185
Extra: Unsere Babymassage in 10 Schritten	188
Gemeinsames Baderlebnis	194
Babyfloating – Erinnerung an Mamas Bauch	195
Bedürfnis nach Sicherheit –	
sich aufgehoben fühlen	198
Gerüche als Bindungskleber	199
Die Kraft der Rituale	200
Extra: Schnupfen, Husten, Fieber und Co.	204
Fremdeln	206
Kinder fremdeln unterschiedlich	207
Baut ein Netzwerk auf	208
Ein paar Worte zum Schluss	210

SERVICE

Bücher und Adressen, die weiterhelfen	212
Impressum	216



Schwanger- schaft - von Anfang an verbunden

So wie das Kind in Mamas Bauch wächst mit den Monaten die Liebe zu ihm immer mehr. Dabei ist diese Entwicklung nicht einseitig: Euer Baby ist nicht nur über die Nabelschnur eng mit dir als Mutter verbunden, sondern spürt von Anfang an auch eure Aufmerksamkeit und Zuneigung. Es lohnt sich, diese seelische Verbundenheit in den kommenden Monaten immer wieder zu stärken, denn das Bonding während der Schwangerschaft wirkt sich äußerst positiv auf die Zeit nach der Geburt aus. Dieses erste zarte Band, das ihr jetzt zu eurem noch ungeborenen Kind knüpft, ist der Grundstein für eine Beziehung, die ein Leben lang anhalten wird.

MIT DEM BAUCH WÄCHST AUCH DIE BINDUNG

*Auch wenn es vielleicht erst einmal unvorstellbar
erscheinen mag: Ihr könnt schon jetzt Kontakt
zu eurem Kind aufnehmen und euch kennenlernen.*

Das Gefühl der Zusammengehörigkeit beginnt schon während der Schwangerschaft: Euer Baby fühlt sich in Mamas Bauch sicher und geborgen. Es hört den Herzschlag seiner Mama und wenn ihr mit ihm spricht. Es merkt, wann Mama unter Strom steht, wenn sie müde oder erschöpft ist, aber genauso auch, wenn es ihr gut geht und sie vor lauter Glück die Welt umarmen könnte. Im Gegenzug berührt dich als werdende Mutter jede noch so kleine Kindsbewegung, jeder Purzelbaum, jeder Schluckauf, jeder Herzton – und stärkt das unsichtbare Band, das euch beide bereits verbindet.

Wie ihr mit dem Ungeborenen interagiert, wirkt sich auch auf die Entwicklung seines Gehirns aus. Über die Reize, die seine Sinnesorgane empfangen, ist euer Kind lange vor der Geburt bereit zu lernen. Eine gute Beziehung legt also nicht nur den Grundstein für eine gute Bindung, sondern kann sich auch positiv auf die Persönlichkeit eures Babys auswirken.

Auch wenn die Zeit vom Schwangerschaftstest bis zur Geburt erst einmal unvorstellbar lang scheint: Genießt die unzähligen Blind Dates mit eurem Kind! Versucht in den kommenden Wochen und Monaten jedoch nicht nur die Bindung zu eurem Baby aufzubauen, sondern auch eure Beziehung als Liebespaar und werdende Eltern zu stärken. Offenheit, Vertrauen, Zärtlichkeit und Sex sind genauso wichtig wie innere Zwiegespräche mit eurem Baby.

Die Schwangerschaft ist für beide Partner zudem eine gute Übungsphase, um auf sich und die eigenen Bedürfnisse zu hören – und sich dadurch noch näherzukommen. Sprecht offen über eure Vorstellungen und Wünsche. Es ist ganz normal, dass ihr auch einmal Zweifel habt oder euch fragt, wie ihr zurechtkommen werdet. Ob sich alles verändern wird, wenn das Baby da ist? Macht euch klar, dass ihr es gemeinsam schaffen werdet, und freut euch auf das Abenteuer Familie.

Bonding verbindet euch, schweißt euch zusammen und stärkt euch dadurch als Familie – und das vom ersten Moment an. Es gibt jeden Tag unzählige Möglichkeiten, das zarte Band der Liebe zu verstärken. So profitieren am Ende alle: Mama, Papa und Kind.

»Die Schwangerschaft war nicht immer leicht. Während meiner Schwangerschaft war ich ohne Partner - und genau weil wir zwei alleine waren, wurde unsere Bindung noch so viel stärker. Mit meinem kleinen Wunder im Bauch war ich nicht mehr alleine und nahm direkt diese intensive Verbindung wahr. Ich sprach jeden Tag mit meiner Kleinen, spürte sie und wusste, wir werden ein tolles Team sein.«

KATRIN WEYERS/INSTAGRAM: KATRIN_WEYERS

WER WÄCHST DA EIGENTLICH HERAN?

Viele Frauen führen schon in dieser frühen Phase Zwiegespräche mit ihrem Baby. Das mag auf Außenstehende komisch wirken, ist aber gut für die Entwicklung: Zum einen kannst du als Mama in Gedanken verschiedene Möglichkeiten durchspielen und dich auf deine zukünftige Rolle als Mutter einstellen. Zum anderen beeinflussen die »Gespräche« die Wahrnehmung eures Kindes nach der Geburt und begünstigen somit die Mutter-Kind-Bindung. Schmiedet auch als Paar Pläne, wie das Baby euer Leben bereichern wird. Ihr müsst dabei nicht immer so vernünftig sein wie später einmal, sondern dürft gern auch ein bisschen herumspinnen, wenn ihr euch vorstellt, was euer Kind einmal kann oder wird: »Unser Sohn wird auf jeden Fall ein Feminist. Meinetwegen, aber wenn er auf der Welt ist, kauf ich ihm ein Trikot und schau sofort mit ihm Bundesliga ...« Indem ihr euch dem werdenden Kind zuwendet, weckt ihr die Zärtlichkeit und Fürsorge in euch, die es braucht. Eine selbstlose Liebe kann entstehen, die euch Veränderung akzeptieren und Verantwortung übernehmen lässt.

Fantasiekind vs. echtes Kind

Als Mama wirst du dir sicher von Anfang an ausmalen, wie euer Kind einmal ausschauen könnte oder wie es sein wird. Das idealisierte Fantasiekind, das in den ersten Wochen und Monaten deine Tagträume bestimmen wird, ist dabei noch stark von deinen eigenen Wünschen und Vorstellungen geprägt. Erst wenn etwa im fünften Monat mit den ersten wahrnehmbaren Kindsbewegungen zum ersten Mal das biologische Kind als eigenständiges Wesen erlebbar wird, gilt es, sich langsam vom Fantasiekind zu verabschieden und in einen inneren Dialog mit dem Kind zu treten, das

tatsächlich in deinem Bauch heranwächst. Keine Sorge: Die Natur hat mit einer Reihe von bondingfördernden Mechanismen dafür gesorgt, dass das »echte« Kind nach der Geburt locker mit dem Fantasiekind mithalten kann und gerade du als Mama eine innige Bindung zu ihm eingehen kannst – auch wenn es vielleicht ein anderes Geschlecht hat als erträumt oder ganz anders aussieht. Du kannst dir sicher sein: Euer Kind wird für dich immer das schönste und liebenswerteste sein!

Liebe muss wachsen

Nicht jede Frau verspürt gleich eine tiefe Verbindung zu ihrem Kind – nicht einmal dann, wenn es sich um eine Wunschschwangerschaft handelt. Gerade die Frühphase einer Schwangerschaft wird oft von erhöhter Sensibilität und Stimmungsschwankungen bis hin zu depressiven Verstimmungen begleitet, die den Blick auf das Großartige, das da in dir heranwächst, versperren. Dass du euer Kind noch nicht bewusst spüren kannst, macht es auch nicht gerade leichter, eine emotionale Beziehung zu ihm aufzubauen. Wenn du über alles reden kannst, genug Unterstützung durch Partner, Familie und Freunde findest und dir selbst liebevoll begegnest, kann das Selbstvertrauen in deine Fähigkeiten als Mutter von Woche zu Woche wachsen – genauso wie die Bereitschaft, sich auf euer Kind einzulassen und sich ihm zuzuwenden. Wenn du das Gefühl hast, es nicht allein zu schaffen, kann dir eine Hebamme, ein Therapeut oder eine Therapeutin helfen, die Krise zu bewältigen. Scheue dich nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Ambivalente Gefühle in der Schwangerschaft sind in einem gewissen Rahmen völlig normal und schaden dem Kind nicht, sondern sind ein Zeichen für den Aufbau einer emotionalen Beziehung zu ihm.

MAMAS GERUCHSSINN SCHÜTZT

Viele Schwangere reagieren sehr sensibel auf Gerüche und empfinden verschiedene Düfte als äußerst unangenehm. Forscher und Forscherinnen vermuten dahinter einen Schutzmechanismus. Tatsächlich stehen einige Substanzen im Verdacht, für das Ungeborene schädlich zu sein. Wahnsinn, wie die Natur euch solche Instinkte schenkt, um euer Baby bestmöglich zu schützen. Und das ist nur einer von vielen Instinkten.

BABY-NEWSLETTER

Wenn eure Liebsten nicht in eurer Nähe wohnen, könnt ihr sie mit regelmäßigen News trotzdem an der Schwangerschaft teilhaben lassen und euch mit ihnen eng verbunden fühlen.

Informiert zum Beispiel die werdenden Großeltern, die Patenante oder den Patenonkel monatlich über die Entwicklung eures Babys – aus seiner Sicht. Indem ihr euch in euer Kind hineinversetzt, kommt ihr ihm selbst noch einmal auf eine ganz lustige Art näher. Werdet kreativ: Wie hat sich euer Kind wohl gefühlt, als es das erste Mal in Mamas Bauch geboxt hat? Was hört es, wenn ihr miteinander lacht? Wie stellt es sich die Welt vor, in die es in wenigen Monaten oder Wochen geboren wird? Indem ihr eure Vorfreude teilt, vervielfältigt sie sich und eure Verwandten und Freunde können ebenfalls schon eine erste Verbindung zu eurem Baby aufbauen.

Ein gutes Netzwerk aufzubauen ist besonders wichtig, damit ihr wisst, an wen ihr euch vor oder nach der Geburt wenden und auf wen ihr euch verlassen könnt, wenn ihr einmal Hilfe und Unterstützung braucht. Menschen, die euch und später auch eurem Baby vertraut sind, sind für euch als junge Eltern enorm wichtig. Gerade in Ausnahmesituationen.

Hallo, liebe Oma und lieber Opa,
ich bin jetzt schon 12 Wochen in Mamas
Bauch und kann am Daumen lutschen.

Heute habe ich mein Boxtraining
aufgenommen, denn ich will einmal
so stark werden wie Muhammad Ali.
Ein bisschen wachsen muss ich dafür
noch, aber immerhin bin ich jetzt schon
ungefähr so groß wie eine Zwiebel.

Der Rest kommt noch.

Ich freue mich schon so,
euch bald kennenzulernen!

BONDING MACHT BABYS STARK FÜRS GANZE LEBEN!

Schon in Mamas Bauch lässt sich ein erstes zartes Band der Liebe und Bindung zwischen Eltern und Kind spinnen, das mit jedem Tag wächst. Ist das Baby endlich auf der Welt, ist sein Bedürfnis nach Nähe und Geborgenheit riesengroß. Um von Anfang an eine liebevolle Bindung aufzubauen, kann man es dann gar nicht genug verwöhnen. Sicher gebundene Babys sind entspannter, weinen weniger und schlafen besser. Und sie entwickeln ein Urvertrauen, das ihnen ein Leben lang Halt gibt.

Dieses Buch begleitet Eltern von der Schwangerschaft bis zum ersten Geburtstag. Es zeigt, wie sie ihre intuitiven Fähigkeiten stärken, die Eltern-Kind-Bindung vertiefen und ihrem Baby Liebe, innere Kraft und ganz viel Vertrauen ins Leben mitgeben können.

WG 467 Säuglinge

ISBN 978-3-8338-7739-1



9 783833 877391 € 17,99 [D]

www.gu.de