



06_Achtsame Babypflege

Das Baby ist da! Welch eine Freude! Und für viele auch eine neue Herausforderung. Wie umgehen mit dem kleinen Menschlein? Was gilt es zu beachten? Mache ich alles richtig?

Die ungarische Kinderärztin Emmi Pikler (1902-1984) hat es bereits in den 1930er Jahren erkannt: Wir können mit einem Säugling bereits von Geburt an kommunizieren, und dieser wird antworten und sich verstanden fühlen. Dieses einfühlsame und gelungene Zusammenspiel vermittelt dem Säugling Vertrauen und Geborgenheit und hilft ihm dabei, ein gutes Lebensgrundgefühl aufzubauen. Gleichzeitig vermittelt es den Eltern ein Gefühl von Sicherheit und Kompetenz im Umgang mit ihrem Kind.

Mit ganzem Herzen dabei sein

Gerade die Pflege bietet eine ausgezeichnete Gelegenheit sich gegenseitig kennen zu lernen und eine vertrauensvolle Beziehung aufzubauen. Wie der Säugling gepflegt wird, prägt seine Wahrnehmung von sich und der Welt, es prägt sein Selbst-Gefühl und sein Selbst-Wert-Gefühl.

Während Sie den Säugling pflegen – wickeln, baden, füttern, anziehen – sind Sie mit ihm zusammen. Nutzen Sie diese Zeit, um ihm Ihre ganze Aufmerksamkeit zu schenken. Seien Sie mit dem ganzen Herzen dabei. Indem Sie z.B. das Telefon abstellen während Sie das Baby füttern oder wickeln.

Reden Sie mit ihrem Baby

Beziehen Sie es in die Pflege mit ein, indem Sie mit ihm sprechen. Sagen Sie ihm immer, was Sie als nächstes tun werden und warten Sie kurz und beobachten Sie seine Reaktion. Sicher, wird es am Anfang Ihre Worte nicht verstehen, aber mit der Zeit kann es den Klang Ihrer Stimme deuten und die Worte mit Ihren Handlungen verknüpfen. Betrachten Sie Ihr Baby als aktiven Teilnehmer, statt als passiven Empfänger ihrer Pflegehandlungen.

Mit der Zeit wird es Ihnen sein Ärmchen entgegenstrecken, wenn Sie ihm sagen, dass Sie ihm jetzt ein Jäckchen überziehen wollen. So kommen Sie immer mehr in eine Interaktion, die ihnen beiden Freude machen wird. Dieses aktive Mitteilen, was Sie als nächstes tun, gibt dem Baby das Gefühl als Mensch wertgeschätzt zu werden. So ist es nicht ein Objekt, mit dem einfach etwas gemacht wird, sondern nimmt am Geschehen teil. Es fühlt sich gesehen und spürt, dass jemand an ihm wahrhaft interessiert ist. Das stärkt seine Persönlichkeit.

Zeit zum Auftanken

„Nehmen Sie die Zeit der Pflege als etwas ganz Besonderes, als Zeit des Auftankens, als Zeit für intimes Zusammensein“, schreibt Magda Gerber, die Autorin des Buches: Dein Baby zeigt dir den Weg. Es tut dem Erwachsenen wie dem Kind gut, wenn er -bevor er sich dem Kind in der Pflege widmet- sich erlaubt zur Ruhe zu kommen. Diese Ruhe ermöglicht zwei Dinge: Zum einen wird man langsam und das Kind hat es leichter an den Handlungen teilzunehmen. Zum anderen ermöglicht innere Ruhe, dass man Freude empfinden kann. Diese Freude im Gesicht des Pflegenden gibt dem Kind das Gefühl, einen Wert für ihn zu haben. Die Freude, die der Erwachsene erlebt, während er den Säugling pflegt, nährt auch ihn und gibt ihm das Gefühl wertvoll zu sein.

Gerade bei der Pflege hat das Baby vielfältige Erlebnisse und spürt beim Berührt-werden sich selbst und den anderen Menschen. Davon spricht Emmi Pikler in dem Buch: Friedliche Babys – zufriedene Mütter. „Die Hände bilden die erste Beziehung des Säuglings mit der Welt. Hände heben ihn auf, legen ihn hin, waschen, kleiden, füttern ihn. Welcher Unterschied: Wie anders ist das Bild der Welt, das sich für den Säugling offenbart, wenn ruhige, geduldige, behutsame, aber doch sichere und entschlossene Hände mit ihm umgehen – und wie ganz verschieden gestaltet sich die Welt, wenn diese Hände ungeduldig, derb oder hastig, unruhig und nervös sind. Am Anfang bedeuten für den Säugling die Hände alles, sie sind der Mensch, die Welt.“

Text: Astrid Egger

www.familie.it