

Chillen und stillen

Viele junge Eltern sind verunsichert und überfordert.

Wie kann eine Hebamme sie unterstützen und beraten? Ingrid Löbner zeigt, mit welchen Worten Eltern und Babys Entspannung und Ruhe finden.

Wie oft soll man stillen?

Den Rat, nicht zu oft zu stillen, hören Eltern immer noch. Er führt auf eine falsche Spur, denn das Warten überfordert noch ganz junge Babys. Die Folge ist, dass Babys sich in den ersten Wochen unnötig anstrengen. Das Baby schreit angesichts seiner Anstrengung, die Eltern laufen mit ihm umher und sind ebenfalls angestrengt. Anstrengung verursacht Schreien, Schreien verursacht Anstrengung – ein Teufelskreis.

In aller Regel kehrt schnell Ruhe ein, wenn man von jungen Säuglingen kein Warten verlangt, sondern sie zügig stillt. Säuglinge werden im Deutschen so genannt, weil man von jeher weiß, wie sehr Kinder sich in den ersten Wochen durch Saugen psychisch und körperlich nähren und sichern. Stillen nährt sie auf mehreren Ebenen gleichzeitig: Die Nähe zur Mutter, ihr Geruch, ihre Brust im Mund zu haben, an ihr saugen zu können, das stellt für das neugeborene Kind, ähnlich wie bei der Schwangerschaft, höchste Verbundenheit zur Mutter her.

Stillen – der Weg der Ruhe

In meiner Arbeit mit verzweifelten Eltern und ebenso verzweifelten Babys wurde aufgrund meiner Beobachtung, was beim Schreien mit allen Anwesenden passiert, das Stillen der erste Weg, um Kindern zügig in die Ruhe zu helfen. Stillen hilft unruhigen Kindern, die nicht mehr können, die schnell in Aufregung geraten, ins Schreien fallen, die enorm angestrengt sind, die sich steif machen und immer wieder von Wellen des Bauchwehs geschüttelt werden. Beim Saugen finden die Kinder in ihre Stille. Bei der Mutter zu liegen und sie



durch das Stillen auf den genannten Ebenen zu spüren, sichert Babys. Dabei entlastet es, wenn Sie als Mutter es sich beim Stillen jedes Mal so richtig bequem machen, an einem gemütlichen Platz mit entspannter Körperposition. Unterstützende Kissen, damit Sie Ihr Gewicht an den Sessel oder das Sofa abgeben können, sind ebenfalls eine Hilfe. Lassen Sie sich fallen – in den Sessel oder auch in Ihr gemütliches Bett, was immer Ihnen als wohliger Ort für das Stillen entlastend guttut. Machen Sie sich alle paar Minuten bewusst, dass Sie Ihr Körpergewicht in das Sofa oder das Bett abgeben können. Sich dies regelmäßig zu vergegenwärtigen, unterstützt Sie dabei, jegliche innere Anspannung wirklich loszulassen. Dieses Loslassen nimmt Ihr

Kind wahr, und es hilft ihm, ebenfalls körperliche und psychische Anspannung loszulassen, um in die eigene Entspannung zu gehen. Sie merken es daran, dass der Körper Ihres Kindes weich wird und sein Gewicht deutlich schwerer in Ihrem Schoß liegt. Eine Hebamme drückte meine Anleitung einmal so aus: „Letztlich sagst du doch, die Frau soll beim Stillen reichlich chillen.“ Genau.

Wenn noch jemand (an erster Stelle der Partner) anwesend ist und Zeit hat, dann ist es meist hilfreich, wenn diese Person sich dazusetzt und die stillende Frau sich anlehnen und etwas Gewicht an die Schulter des anderen abgeben kann. Die Person, die dabei sitzt, verhilft zusätzlich dem Baby in Halt und Geborgenheit, wenn sie seine Füße freund-

lich, aber bestimmt in den Händen hält. „Freundlich“ bedeutet, die Füße mit Gefühl für die Bewegung des Kindes zu halten, nicht einfach nur festzuhalten. Warum? Auch kleinste Menschen möchten mitbestimmen, wie sie gehalten werden. Bei etwas Mitbestimmung empfinden sie es als angenehm, ohne Mitbestimmung überlassen sie sich nicht, sondern sträuben sich und ziehen ihre Füße weg. Es ist immer dasselbe Phänomen: Gemeinsam geht es besser.

Noch etwas stärkt die gemeinsame Ruhe: Halten Sie als Mutter beim Stillen mit der freien Hand die Hand Ihres Babys fest – beruhigend und zugleich „habhaft“, damit Ihr Kind spürt, dass es seine kleine Hand Ihrer großen Hand überlassen kann und den Halt gegenseitigen Händehaltens erlebt. Das merken Sie daran, dass Ihr Baby Ihre Hand ebenfalls willentlich hält. Durch diese Art zu stillen geht Ihr ruhiges Haltegeben in ein Gefühl von Halt und Geborgenheit beim Kind über.

Sollte diese gemeinsame Entspannung zu Tränen führen, lassen Sie sie laufen. Tränen schwimmen zusätzlich alle Anspannung aus Ihnen heraus. Wenn jemand bei Ihnen sitzt, sprechen Sie über das, was Ihnen in den Sinn kommt. Wieder hilft das Reden (wie unter der Geburt) und lässt manche Sorge hochkommen, die davor irgendwo in Ihnen verborgen war und für Sie eine Belastung bedeutete. Aber Sie müssen selbstverständlich keinesfalls nur Schweres empfinden und besprechen! Oft genug ist jetzt die Zeit, um sich Schönes, Vergnügtes, Humorvolles zu sagen. So gemütlich wird alles etwas leichter. Es spricht auch nichts dagegen, dass Sie über gutes Essen reden, mit dem Sie jetzt verwöhnt werden wollen, oder über feinen Tee oder baldige Besuche netter Menschen. Was immer Ihnen guttut – machen Sie es sich gemeinsam schön. Das Baby hat, was ihm in seine Ruhe und Geborgenheit geholfen hat; jetzt sind Sie als Eltern an der Reihe!

Ein Teufelskreis der Unruhe

Häufig und bequem zu stillen, strengt die Mutter (und indirekt dann auch den Vater) mit Baby viel weniger an, als



das dauernde Umherlaufen oder Wiegen oder sonstiges Schaukeln oder Schuckeln jeglicher Art. Vermeiden Sie besser alle starken Schaukelbewegungen und auch das Auf- und Abhüpfen auf einem Pezzi-Ball. Es ist zwar verständlich, aber es nützt letztlich nicht, denn es führt nicht zu wirklich gutem Kontakt, starkem Halt und tiefer Beruhigung aller Beteiligten.

Warum ist das so? Wenn ein Kind stark schreit, strengt das alle ungemein an und löst in Erwachsenen sofort hohe Anspannung aus. Eltern haben dann zunächst den Impuls, gegen das starke Schreien auch starke Geschütze aufzufahren. Daher läuft man hin und her, bewegt sich übertrieben viel, schaukelt stark und versucht verzweifelt, den Schnuller im Mund des Kindes festzuhalten, aber das Kind schreit trotzdem immer weiter. Das Fatale ist: Die hohe Aktivität der Eltern erreicht das Baby nicht, sondern genau das Gegenteil geschieht – der Kontakt zueinander wird immer schlechter (der eine läuft – der andere schreit) und es entsteht ein Teufelskreis der Unruhe.

Diese Situation wirkt auf mich, als stürzten Eltern und Kind gemeinsam einen Abhang hinunter. Jede/r verliert den Halt, alle Beteiligten fallen, keiner hat noch Boden unter sich, vielmehr

geht es für jeden noch weiter abwärts. Das Baby schreit dabei, und irgendwann liegen Eltern und Kind unten und alle sind (psychisch) fertig. Was kann helfen, wenn Menschen auf diese Weise immer weiter fallen, sich quasi im Absturz befinden? Abstürzende müssen gesichert werden, das Fallen aufgehalten, wieder fester Tritt und Halt sind nötig. Man muss eine Art Fixpunkt schaffen, also Haken und Seil anbringen, damit alle Beteiligten aus der Panik des Fallens in die Sicherheit und Ruhe zurück finden können.

Ruhiges Gehaltenwerden löst Ruhe aus

Dass die Mutter ganz bequem sitzt oder liegt, so dass sie das Gewicht (mental und real) an den Sessel, das Sofa oder Bett abgeben kann; das Verlangen des Kindes nach Nähe; der Geruch der Brust und das Saugen daran; das An-der-Hand-Halten – das alles zusammen bewirkt einen Fixpunkt. Das Halten ist wie ein Seil der Verbundenheit, das bewirkt, dass Mutter und Kind wieder deutlich Kontakt zueinander spüren; es gibt dem Kind Orientierung. Schon über den deutlichen Kontakt der Hände spürt die Mutter, dass sie das Kind doch halten kann. Das Fallen hört auf, der Boden unter den Füßen ist zurück.

Wenn die Mutter nicht stillt oder das Stillen jetzt gerade nicht mag, dann kann sie oder der Vater (oder eine andere Fürsorgeperson) genau so bequem sitzend oder liegend, in der beschriebenen Wohligkeit und Nähe dem Baby zur Beruhigung seines Saugbedürfnisses eine Flasche oder einen Schnuller geben. Halten Sie dabei den Schnuller/die Flasche immer nur fragend an die Unterlippe, anstatt ihn/sie dem Baby kurzerhand in den Mund zu stecken und festzuhalten. Wieder kann man deutlich beobachten, dass Menschen von Anfang an nicht einfach „behandelt“ werden, sondern Subjekt sein wollen und bei allem, was mit ihnen geschieht, mitbestimmen wollen!

Eine Saugverwirrung durch den künstlichen Schnuller, vor der häufig gewarnt wird, habe ich in zwanzig Jahren mit diesem Weg, Ruhe anzuleiten, nicht einmal erlebt – wohl aber manchmal, dass Kinder neben der Brust nichts Anderes saugen möchten. Manche Kinder wollen nur das Echte. Das respektieren wir Erwachsenen selbstverständlich!

Weniger körperliche Anspannung – weniger Bauchweh

Dass diese Art des Gehaltenseins dem Säugling Halt gibt, kann man deutlich daran sehen und spüren, wie das Kind weicher wird, sich mit der Zeit körperlich mehr anschmiegt und das Gesicht zum Körper der Mutter hindreht (oder zum Vater, wenn er Flasche oder Schnuller gibt). Das Baby hält die elterliche Hand eindeutig fest und lässt sie keinesfalls los, doch im Körper löst sich jegliche Anspannung. Die Gesichtszüge werden weich, die Wangen rund und rosig, die Augen werden müde und fallen zu, die Hände und Füße des Kindes werden warm. Alles Schreien und Zappeln hört auf, die Bauchwehattacken kommen seltener.

Zwischendurch können Schreien und Zappeln zwar zurückkommen, auch das Bauchweh kommt und geht in Wellen, ganz ähnlich den Wellen der Wehenschmerzen bei der Geburt, die auch kamen und gingen. Und so wie es eine Frau bei der Geburt durch das ruhige und unaufgeregte Gehaltenwerden von einer Hebamme erlebt, ist es für das Baby jetzt hilfreich, möglichst ruhig und ohne Aufregung durch Ihre

Arme und Hände gehalten zu werden. Wenn Sie auf diese Art schließlich selbst zur Ruhe kommen, werden Sie sehen und spüren, wie Sie als Erwachsener für das Kind zum Fixpunkt werden und ein kleines Baby durch das Ruhigwerden und den Halt auch seine eigene Ruhe zulässt. Ein weiterer Ausdruck von Ruhe ist, dass das Saugen des Kindes nachlässt.

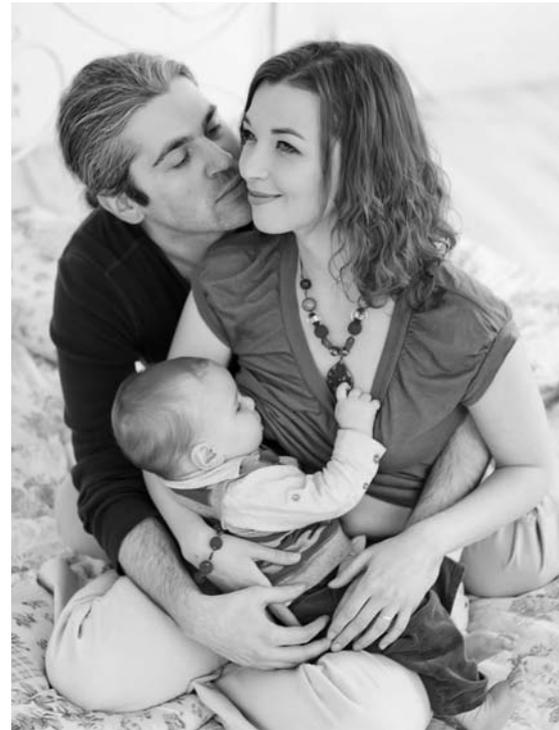
Sorgen, ein Kind könnte zu viel saugen, sind unberechtigt. Ein Kind, das innerlich und äußerlich ruhiger wird, lässt die Brust (oder den Schnuller oder die Flasche) ganz leicht los. Wenn die psychische Verfassung stabiler wird, braucht die körperliche Verfassung weniger Nahrung.

Es ist nicht klar, ob Bauchweh an sich eine Ursache hat oder sich beim Baby nicht vielmehr die Teufelskreise aller Anspannungen ausdrücken. Aber die Erfahrung, die Ihnen Sicherheit geben kann, zeigt: Das Bauchweh wird weniger, nimmt in seiner Vehemenz deutlich ab und verschwindet schließlich ganz, wenn die zu starken Anspannungen bei Eltern und Baby durch das Sich-Spüren, ein Wieder-Kontakt-zueinander-Finden, also letztlich durch Halt und Gehaltenwerden weniger werden. Es ist, als ließe so auch alle Anspannung im Bauch des Babys nach, der sich daraufhin weniger mit Schmerzen meldet.

Gemeinsam zur Ruhe kommen

Wenn die Mutter stillen kann, kommt wieder ein körperlicher Regelkreis ins Spiel: Stillen macht Mutter und Kind müde – beide finden damit leichter in den ersehnten, beruhigenden Schlaf. Die Müdigkeit des Stillens ermöglicht es der Mutter in den meisten Fällen schneller, Spannung loszulassen.

Wenn sich beim Stillen zunächst Nervosität und Anstrengung zeigen, dann machen Sie alles langsamer. Lassen Sie dem Kind Zeit, bis es Ihre Brust nehmen kann (auch wieder etwas Mitbestimmung); geben Sie der Ruhe, die Sie haben, Ausdruck, indem Sie das Baby getrost zuerst am Schnuller oder an einem Finger saugen lassen. Wenn das Saugen beim Stillen sonst gut klappt, kann der Schnuller oder der elterliche Finger fürs Saugen eine Art



Zwischenschritt sein – nämlich dann, wenn der Stress zwischen Mutter und Kind noch spürbar hoch und anstrengend ist.

Auch dabei muss man keine Saugverwirrung fürchten. Solch ein Zwischenschritt entlastet, weil die Nähe des Stillens manchmal nur langsam zugelassen wird und das Kind dafür Zeit braucht. Nach ein, zwei Minuten, wenn zwischen Mutter und Kind mehr Ruhe eingekehrt ist, verliert der Schnuller oder Finger seine Bedeutung. Lassen Sie also erst Ruhe übers Saugen einkehren, und bieten Sie dann im zweiten Schritt ganz behutsam wieder die Brust an. Das Kind bevorzugt sie. Wenn Sie so durch „weniger Machen“ Ihrer Müdigkeit und Erschöpfung nachgeben, führt das in diesen ersten Wochen bereits zu einer zentralen Erfahrung. Diese wird in den kommenden Jahren beim Leben mit Kind immer wieder wohltuend sein und alle Beteiligten psychisch stärken:

Man kann gemeinsam zur Ruhe kommen und dabei in tiefem Kontakt zueinander und doch jeder in Ruhe für sich sein – jeder der Beteiligten schaltet ab und träumt vor sich hin.



Menschen sind verschieden

Wie bei allem, was man beschreiben kann und was vielen hilft, bleibt wichtig und richtig: Menschen sind von Anfang an verschieden. Deshalb gibt es eine große Bandbreite im Geschehen und immer Ausnahmen. Die oben beschriebene Verhaltensweise versetzt die meisten noch jungen Babys in die Tiefenberuhigung, verhilft ihnen zu Geborgenheit und Loslassen, aber es kann sein, dass Ihr Kind auf diese Art dennoch nicht ruhig werden will. Beobachten Sie individuell, mit welcher Körperhaltung Ihr Kind weich wird und auf entspannte Art in sein Tagträumen findet.

Weicher Körper, warme Hände und Füße, dazu ein „verträumter“, müder Blick, immer wieder zufallende Augenlider – das sind die Kriterien, an denen Sie erkennen, dass Ihr Kind beginnt, zu entspannen und wegzudösen.

In manchen Fällen kann man mit einem Baby zum Beispiel erleben, dass es zunächst gehalten werden will, dann aber doch bevorzugt, mehr für sich zu sein. Man legt es an einen wohligen Platz (also einen Platz mit einer gewissen Umrandung, damit er vom Kind als wohligh und nicht völlig grenzenlos wahrgenommen wird) – und plötzlich wird dasselbe Kind, das eben noch schrie, ganz ruhig und entspannt und ist von einem Moment zum anderen gut bei sich.

Es ist wichtig, die Unterschiedlichkeit von Menschen, wie jeder seine eigene Art und Weise sucht, um zur Ruhe zu kommen, zu erspüren und von Anfang an gelten zu lassen. Denn in zahlreichen Momenten kann man früh beobachten:

Menschen haben Würde und wollen von klein an ein Mitspracherecht und Respekt erleben – dann überlassen sie sich eher der Hilfe einer anderen Person.

Erfahrungsgemäß ist es gut, wenn Eltern das hier beschriebene Vorgehen und das Ernstnehmen ihrer elterlichen Erfahrung mit diesem Kind, wie es nun mal ist, gut miteinander verbinden. Das führt sie und ihr Kind eigentlich fast immer aus Unruhe und Anstrengung heraus.

Nach etwa drei bis vier Monaten bekommt der Tag mit Baby in den meisten Familien etwas Gleichmaß und Rhythmus, sodass sich die Zeiten des deutlichen Versorgtwerdens und Zeiten des mehr Für-sich-Seins abwechseln. Stillen Sie also jederzeit. Das starke Verlangen nach Nähe und Saugen wird sich sicher bei Ihrem Kind beruhigen, wenn es in den ersten Wochen „paradiesisch viel“ davon bekommt. Erste kleine Momente des Wartenkönnens fangen schließlich ganz allmählich, wie von selbst an – keine Sorge!

Dieser Artikel wurde dem Buch von Ingrid Löbner „Erziehen mit Mut und Muße“, von Seite 67 bis 75 entnommen.

Das Buch ist im März 2017 bei Fischer & Gann erschienen. Wir danken dem Verlag für die Abdruckgenehmigung!



Ingrid Löbner

ist Diplompädagogin, Psychoanalytische Beraterin, Körper- und Traumtherapeutin. Sie ist an der Familienberatungsstelle Pro Familia Tübingen tätig und lehrt seit 1991 an der dortigen Hebammenschule. Seit Jahrzehnten berät sie Eltern mit Babys und Kleinkindern. Bisher sind von ihr bei Fischer & Gann die Titel „Gelassene Eltern – glückliche Kinder“ und „Erziehen mit Mut und Muße“ erschienen. Referentin bei www.gelassene-eltern.de



Bahnhof-Apotheke
Kempten Allgäu



Original Aromamischungen
Mit dem Siegel bürgen wir für höchste naturbelassene Qualität.

Ingeborg Stadelmann Dietmar Wölz



Wir liefern auch Ihren Praxisbedarf
www.bahnhof-apotheke.de

Fit durch Fortbildung – unsere Ausbildungen
von und mit Ingeborg Stadelmann

- »Homöopathie rund um die Geburtshilfe«
- »Aromatherapie in der Geburtshilfe«

Info unter www.bahnhof-apotheke.de/fortbildung.html

Bahnhof-Apotheke • Apotheker D. Wölz
Bahnhofstraße 12 • D – 87435 Kempten
Tel. 0049 (0)831 – 52266 11 • Fax 52266 26
info@bahnhof-apotheke.de