



AUFBAU DER ELTERN-KIND-BINDUNG DURCH HAUTKONTAKT

MERKBLATT FÜR ELTERN

LIEBE ELTERN

Bereits in der Schwangerschaft entwickeln Sie eine tiefe Verbindung zu Ihrem Kind. Nach der Geburt wird diese Bindung durch direkten Hautkontakt weiter intensiviert – ein Vorgang, den Fachleute als Bonding bezeichnen. Besonders im Wochenbett und in den ersten Monaten nach der Geburt spielt Bonding eine entscheidende Rolle.

WARUM IST BONDING WICHTIG?

Mit dem Aufbau einer starken emotionalen Bindung fällt es Ihnen leichter, sich in die Bedürfnisse Ihres neugeborenen Kindes einzufühlen und darauf zu reagieren. Der Hautkontakt löst tiefe elterliche Gefühle aus, die sich positiv auf die Ausschüttung des Glücks- und Bindungshormons «Oxytocin» auswirken. Durch diese Interaktion werden die Instinkte immer wieder aufeinander abgestimmt.



LINDENHOFGRUPPE

DIE VORTEILE VON HAUTKONTAKT AUF EINEN BLICK

- Fördert ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit.
- Unterstützt eine schnellere Erholung nach der Geburt für Sie und Ihr Baby (Stressreduktion).
- Hilft, die Körpertemperatur des Babys stabil zu halten.
- Das Neugeborene weint weniger und fühlt sich sicher und geborgen.
- Ihr Kind kann sich selbständig zur Brust der Mutter hinbewegen, falls es gestillt wird.
- Hungerzeichen können Sie früher erkennen. Das Stillen gestaltet sich durch frühzeitiges Ansetzen harmonischer und die Saugtechnik entwickelt sich positiv.
- Fördert die Milchbildung durch erhöhte Oxytocin-Ausschüttung.
- Die Kommunikation zwischen Ihnen und Ihrem Kind wird angeregt, auch wenn Sie sich entschieden haben, Ihr Kind nicht zu stillen.
- Stärkt das Vertrauen in Ihre Fähigkeiten und stärkt die elterliche Intuition.
- Allfällige Angst- und Unsicherheitsgefühle bei Ihnen und Ihrem Kind werden minimiert.
- Unterstützt die körperliche und psychische Entwicklung des Kindes.
- Durch die direkte Nähe und den Hautkontakt passt sich der Schlaf von Ihnen und Ihrem Kind gegenseitig an. Neugeborene haben einen grösseren Anteil an leichten, kurzen Schlafphasen. Dadurch ergeben sich häufige Wachphasen, die Ihr Kind für die Nahrungsaufnahme nützt. Nach neuen Erkenntnissen ist beides förderlich für die Hirnentwicklung der Neugeborenen. Sie schlafen also häufiger und kürzer zusammen mit ihrem Kind und vermissen vielleicht kurzfristig die von Ihnen gewohnten Tiefschlafphasen.

WIE KANN BONDING IM ALLTAG INTEGRIERT WERDEN?

Gönnen Sie sich und Ihrem Kind immer wieder Zeiten des Rückzugs, der Entschleunigung und der Entspannung. Bonding kann sowohl von der Mutter als auch vom Vater praktiziert werden und stärkt die emotionale Bindung.

- Ziehen Sie Ihr Kind bis auf die Windeln aus und legen Sie es auf Ihre nackte Brust (bei der Mutter oberhalb der Brüste), so dass der Kopf auf eine Seite gedreht und die Nase frei bleibt zum Atmen.
- Ihre Körperwärme schützt Ihr Baby vor Auskühlung. Eine leichte Decke oder ein Bondingtuch sorgt für zusätzliche Wärme.
- Tragen Sie weite und bequeme Kleidung und wählen Sie eine entspannte Position – ein Lagerungskissen kann dabei helfen.
- Meiden Sie Ablenkungen wie digitale Medien. Seien Sie ganz im Moment mit Ihrem Kind.
- Das Bonding kann mehrmals täglich stattfinden – so lange wie möglich, durch Mutter oder Vater.
- Falls Sie das Bonding kurz unterbrechen müssen (z. B. für einen Toilettengang), wickeln Sie Ihr Baby warm ein und legen es sicher in ein Baby-Beistellbett um eine Auskühlung zu verhindern.
- Ziehen Sie Ihr Kind nach Beendigung des Bondings an.

Als Fachpersonen unterstützen wir Sie beim Bonding und stehen Ihnen für Fragen zur Verfügung.
Wir wünschen Ihnen eine wunderschöne Zeit des Kennenlernens mit Ihrem Kind!