

ALPHA NURSING®

Was Babys fühlen und für eine gesunde Entwicklung brauchen

Wusstest Du schon...

dass die Gesundheit und Zufriedenheit Deines Babys von der Art und Weise des Nährens beeinflusst wird?

Wenn Du dem Stillen /Füttern in den ersten Monaten genug Zeit und Energie widmest, schenkst Du Deinem Kind eine fundamentale Basis an Wohlgefühl für den Rest seines Lebens. Das Stillen Deines Babys bedeutet weit mehr als ihm nur Milch zu geben. Es „trinkt“ auch Liebe und Gesundheit!

Das Baby muss saugen können (an der Brust oder an der Flasche), bis es wirklich zufrieden ist und wieder einschlft. Wenn es in dieser Zeit von der Mutter bzw. dem Vater/nährenden Erwachsenen noch liebevoll gehalten wird, wird es auerordentlich glcklich und gesund sein!



In den ersten Monaten dreht sich alles um das Nhren. Das Saugen, ob an der Brust oder an der Flasche, ermoglicht dem Kind einen sicheren bergang aus dem schutzenden Bauch in die auere Welt. Langes, ungestortes Halten, wann immer und wie lange das Baby das Bedrfnis danach hat, verleiht ihm ein fast unerschpliches Potential an Energie, Vitalitt und geistiger Gesundheit.

ALPHA NURSING®

Whrend der ersten Lebensmonate verbringt das Kind betrchtliche Zeit damit, zwischen Schlfrigkeit und Schlaf hin- und herzu pendeln. Beim Tragen oder friedlich in seinem Bettchen liegend verweilt es in einem Zustand des Wohlgefhls. Kann es beim Nhren so lange saugen, bis es wirklich von Herzen zufrieden ist, kann es in eine deutliche

Phase der Entspannung und sogar in einen meditationshnlichen Zustand gelangen; die in diesem Zustand vorherrschenden Gehirnwellen (sowohl Alpha- als

auch Delta- und Thetawellen) frdern die Entwicklung der essentiellen neurophysiologischen Funktionen.



Ein weiterer wesentlicher Faktor, der durch das ungestorte Saugen gefrdert wird, ist der sog. R.E.M.-Schlaf (Rapid Eye Movement), so genannt, weil sich dabei die Augen bei geschlossenen Lidern schnell hin- und herbewegen, ein Hinweis auf diesen neuronal aktiven Schlaf (er macht beim Neugeborenen bis zu 80% der Schlafsahe, bei Erwachsene 20% aus).

Der R.E.M.-Schlaf ist wichtig fr eine intensive Stimulation des zentralen Nervensystems und entscheidend fr das Wachstum des Gehirns und die geistige Entwicklung des Kindes.

Wenn das Baby friedlich einen vollstndigen Nhrzyklus durchlaufen kann, knnen wir vom ihm oft ekstatische, hohe Laute des Vergngens hren. Seine Mimik verndert sich in faszinierender Weise: die Augen blinzeln und zucken, es schneidet Grimassen und immer wieder erscheint ganz pltzlich ein seliges Lcheln. Es rollt mit den Augen, manchmal in einer seltsam und fast erschreckend anmutenden Trance. Der Atem scheint beinahe stehenzubleiben...

Tatschlich wechselt der Sgling whrend des Stillens stndig zwischen Wachsein und Trance hin und her, vorausgesetzt, wir geben diesen Prozessen den ntigen Raum und die dafur erforderliche Zeit, wann immer es die aueren Umstnde erlauben.

Das bewusste Zulassen und Frdern dieser Phasen nennen wir ALPHA NURSING®.

Studien belegen, dass Babies, die mglichst hufig so lange saugen knnen, wann und wie lange sie wollen, (im ersten

Monat sollten sie so oft wie mglich die Gelegenheit dazu bekommen, spater wre es gut, wenn es pro Tag mindestens einen langen, ungestorten Nhrvorgang gbe), sich schneller entwickeln, frhlicher und zufriedener sind, besser schlafen, weniger schreien und weniger krankheitsanfllig sind. In spateren Jahren sind diese Kinder deutlich vitaler und empfglicher, schneller in der geistigen Entwicklung, kreativer und unabhngiger.

Das Saugen ist daher nicht nur ein bloer kindlicher Impuls, sondern vielmehr ein wesentlicher Faktor fr die gesamte Entwicklung des Kindes. Die Mutter bzw. der Vater/ die Bezugsperson, die ihrem Baby langes und extensives Saugen ermoglicht, versorgt es damit auf mannigfache Weise mit der Erfllung seiner Grundbedrfnisse und verhilft ihm damit zu einer vitalen Grundlage fr sein knftiges Leben.

Oft wird zu wenig realisiert, was es bedeutet, ein Neugeborenes zu versorgen, wie viel Zeit und Anstrengung es erfordert, wie wesentlich das richtige „Bemuttern“ fr das Kind ist, aber auch, wie relativ leicht und lohnend es sein kann, wenn man die Bedrfnisse des Sgling richtig erkennt.

Die Bedeutung des ersten Lebensjahres ist allgemein bekannt. Trotzdem scheint es noch immer groe Schwierigkeiten bei der bertragung dieser Einsichten auf den tglichen Umgang mit dem Sgling zu geben.

Viele Mtter wissen instinktiv, was fr das Kind wichtig ist, knnen sich ihm aber nicht so viel widmen, wie sie mochten, weil ihnen die Untersttzung ihrer Umgebung fehlt, sie sich um ltere Kinder kmmern, den Haushalt versorgen oder arbeiten mssen, ohne entsprechend entlastet zu werden. Sie haben so keine Chance, ihr Baby in Ruhe zu stillen; in vielen Fllen haben sie kaum Gelegenheit, sich von einer anstrengenden Schwangerschaft und Geburt ausreichend zu erholen, weil ihre Aktivitt gefordert ist. Hier sind die Vter und die gesamte Umgebung gefordert, mitzuhelfen.

Es ist notwendig, dem Baby einerseits eine verlngerte und ununterbrochene Stillzeit zu ermoglichen und andererseits der Mutter bzw. dem Vater/ der Bezugsperson untersttzende Frsorge zukommen zu lassen. Beides ist sehr wichtig fr die Entwicklung des Kindes, damit die

„externe Schwangerschaft“ (bis zum Alter von 9 Monaten) so gestaltet werden kann, dass das Kind die schwierige Übergangsperiode der ersten Monate gut bewältigen kann.

Der Saugreflex

Der Saugreflex des Neugeborenen beinhaltet wesentlich mehr als nur die Stimulation für die Nahrungsaufnahme. Wichtige physiologische und geistige Prozesse - wie zuvor erwähnt - finden während des Nährens statt. Untersuchungen darüber verdeutlichen, dass die Zungenvibrationen während des Saugens zur Stimulation essentieller Nervenzellen im Gehirn beitragen, die wiederum direkten Einfluss auf die Atmung haben. Da die Lungen des Neugeborenen bis 6 Monate nach der Geburt noch nicht vollständig entwickelt sind, ist dieser Vorgang wesentlich für die Ausbildung der Atmung.

Einige praktische Hinweise:

- Eine bequeme Sitzposition beim Stillen/Füttern ist wichtig; Nimm etwas Schönes zu lesen, stelle Dir etwas Gutes zu trinken bereit. Sorge selbst dafür oder bitte andere, Dir zu helfen, optimale Bedingungen für einen ungestörten Nährzyklus herzustellen.
- Benutze bei Flaschenfütterung Sauger mit Löchern, die eine langsame Nahrungsaufnahme erlauben und so geformt sind, dass sie dem Baby eine Selbstregulation beim Trinken ermöglichen (wenn die Flasche nach unten gehalten wird, sollte die Milch nicht von allein heraustropfen).
- Wenn das Baby die Flasche geleert hat oder Du es von der Brust nehmen musst, bevor sein Saugbedürfnis erfüllt ist, verwende einen Schnuller; so kann das Baby seinen oralen Zyklus vollenden und sich langsam in den Schlaf nuckeln.
- Wenn der Nahrungszyklus dem Kind langsames Trinken ermöglicht, muss das Füttern nicht für ein Bäuerchen unterbrochen werden; wenn Du das Kind sanft gegen

Dich lehnst, kann es sich selbst regulieren. Bei langsamem Trinken wird auch nur wenig Luft aufgenommen.

- Wenn es dem Säugling nicht allzu viel ausmacht, solltest Du die Windel besser vor als nach dem Füttern wechseln, damit es während des Stillens behaglich einschlafen kann.

- Halte und trage Dein Baby während der ersten zwei Monate so viel wie möglich in einer horizontalen Position; der heilende R.E.M.-Schlaf tritt nur auf, wenn die großen Nackenmuskeln total entspannt sind, eine aufrechte Stellung verursacht dem Nacken zu viel Spannung, selbst wenn das Kind gut gestützt wird. Dasselbe gilt für Tragetücher. (Intensiver Körperkontakt ist wichtig; Aber besonders, wenn Du schnell auf hartem Boden läufst, ist das für das Kind durch die kurzen, heftigen Erschütterungen eher von Nachteil.)
- Lass nicht Dein älteres Kind den Säugling in den ersten 3 Monaten füttern, wenn die R.E.M.-Aktivität noch sehr hoch ist.
- Bei Flaschennahrung halte das Kind zu jeder Mahlzeit auf einer anderen Seite, mal rechts und mal links (Du musst nicht während der Mahlzeit wechseln). Die Augenaktivität in der R.E.M.-Phase stimuliert die essentielle Interaktion zwischen der rechten und linken Gehirnhälfte. Eine einseitige Haltung stört die spontane beidseitige Gehirnaktivität.
- Sorge für sanftes Licht im Kinderzimmer, weil Neugeborene mit den Augen die Lichtquelle fixieren; grelles Licht hat psychische und physische Nachteile.
- Achte auf das Material der Babykleidung; viele Kinder sind allergisch gegen Wolle oder Synthetik.
- Wenn Dein Baby zu früh geboren ist und im Brutkasten liegen muss, ist physischer Kontakt besonders wichtig, auch wenn es nur mit der Hand ist. Sorge, wenn möglich, für etwas, dem das Kind mit seinen Augen folgen kann, ein Mobile, ein Muster o.ä., sonst fühlt es sich wie verloren im Raum.

Wenn Du einen ausführlicheren Artikel* mit weiteren nützlichen Hintergrundinformationen und praktischen Hinweisen haben möchtest, schreibe (bitte mit 8,-Euro in Briefmarken für Kopier- und Portokosten) an:

**E.S.B.P.E. e.V., Kronsfordter Allee 105,
23560 Lübeck**
Tel: 0451-293 74 99, Fax: 0451- 293 74 98
Mail: esbpe@web.de
www.biodynamik.de

Die E.S.B.P.E. bietet außerdem Kurse in Alpha Nursing® bei **Mona Lisa Boyesen** an oder vermittelt für konkrete Beratung Adressen von Alpha Nursing-Beratern.

(*Publiziert 1982 in: „Körpererfahrung“ Scholz/Schubert Hrsg., rororo-Tb)



**Europäische Schule für
Biodynamische Psychologie®
(E.S.B.P.E.) e.V.**



ALPHA NURSING®