Zeitschrift: Schweizer Hebamme : offizielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici

Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband

Band: 84 (1986)

Heft: 1

Artikel: Der Säugling im Alpha-Rhythmus [Fortsetzung und Schluss]

Autor: Boyesen, Mona-Lisa

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-950287

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 07.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

sich deshalb nicht einfach gleichsetzen, wie dies zum Beispiel in der Yoga-Atmung immer wieder geschieht: Die Yoga-Atmung wird allgemein so gelehrt, als ob Atemweg und Atembewegung dasselbe wären.

Das eigentliche Geheimnis einer Atemtherapie oder künstlerischen Atemarbeit an Stimme und Sprechen – und damit auch bei der Geburtsvorbereitung – liegt in der Kenntnis und Anwendung der Atembewegung, die über den eigentlichen Atembereich hinausgeht. Der Atemweg hört im Lungenbereich auf – die Atembewegung hingegen erfasst hinzu noch den ganzen Bauchraum.

Die Wirkung der Atembewegung kann man wie folgt umschreiben:
«Einatmung führt zu erhöhter Spannung und Kälte, Ausatmung zu Spannungsminderung und Wärme.»

Hieraus ergibt sich, dass wir bei den Wehen die spannungsmindernde und erwärmende Wirkung der Ausatmungsbewegung einsetzen sollten. Also nicht nur vom vorgegebenen Weg der Geburt «von oben nach unten», sondern auch von der Wirkung der Atembewegung her drängt sich die Anwendung der Ausatmung – in der besonderen Ausprägung dieser neuen Übungen –, zur Unterstützung des Geburtsvorganges auf.
In der Praxis gehe ich so vor, dass ich anstelle von eigentlichen Atemübungen bestimmte Laute anwende, die unmittelbar auch den Unterbauch, und da/mit auf die Geburt, einwirken. Zu Beginn des Schwangerenkurses such ich für jede Frau den ihrer Situation entsprechenden individuellen Laut. Gegen Ende des Kurses nenne ich den Laut für die Geburt, der oft für mehrere Frauen derselbe ist. Gemeinsam ist allen Geburtslauten, dass sie auf den Unterleib, also «von oben herunter», wirken und der Gebärenden erlauben, eine lange, vertiefte Ausatmung zu halten, ohne dass dadurch irgendwelche Fehlspannungen entstehen.
Dies ist in Kürze ein Abriss meiner neuen Vorbereitungs- und Gebärmethode. Sie ist leicht fasslich für die Schwangeren, einfach in der Anwendung während der Geburt und damit auch eine Erleichterung für die Arbeit des geburtshilflichen Teams. Bei Verständigungsschwierigkeiten mit Anderssprachigen kann sie sogar durch entsprechende Handgriffe ersetzt werden, was allerdings eine gute Beobachtungsgabe der Hebammen voraussetzt.

Was eine Geburt ihrem Wesen nach ist, beziehungsweise was der mütterliche Leib durch die Kontraktionen anstrebt, zeigt sich spätestens in der Austreibungsphase, also dann, wenn der Körper selber die Abwärtsrichtung der Geburt gewissermassen «herbeizwingen» möchte. Diese Abwärtsrichtung ist aber immer an die Ausatembewegung gebunden. Die Abwärtsbewegung mit Hilfe der Lautverbindungen bereits zu Beginn der Geburt zu ermöglichen, ist der Sinn und Zweck meiner neuen Methode. Auf diese Weise wird jede einzelne Kontraktion voll ausgenützt. Die Ergebnisse dieser Art des Gebärens sind in der Regel ausgezeichnet, und es wäre zu wünschen, dass viele Frauen in Zukunft auf diese Weise gebären könnten. Dies wiederum würde voraussetzen, dass sich möglichst viele Hebammen die neue Vorbereitungs- und Gebärmethode aneignen.

Grete Bauhofer

Der Säugling im Alpha-Rhythmus

Mona-Lisa Boyesen

Fortsetzung und Schluss

Praktische Anweisungen zum Alpha-Nähren

Es ist nicht notwendig oder wichtig, das Kind beim Füttern aufzuwecken oder zu unterbrechen, um es aufstossen zu lassen. Wenn das Füttern langsam ist, hat das Baby Zeit, die Milch zu verdauen oder zu verteilen, und es wird keine Blähungen und Luft entwickeln. Nur wenn das Füttern zu schnell geht, und der Säugling gezwungen ist, die Milch herunterzustürzen, dann wird er Bauchschmerzen bekommen und Bedürfnis zum Aufstossen haben. Die Mutter kann das Kind am Ende des Nährungs-Zyklus aufstossen lassen, wenn es wach ist oder es aufrecht tragen, während es schläfrig ist und ihm dabei leicht auf den Rücken klopfen. Allerdings stösst es auch im Schlaf spontan auf, wenn man es auf den Bauch legt. Auf dem Bauch ist es auch sicher, falls es etwas Nahrung ausspuckt oder erbricht. Auf dem Rücken ist es schwieriger für die Kinder, den Kopf zu drehen.

Eine Hauptschwierigkeit beim Flaschenfüttern ist, dass das Kind Luft einzieht, wenn die Flasche leer ist. Aus diesem Grund nehmen die Mütter meistens schnell die Flasche weg, obwohl das Kind das Bedürfnis hat, noch weiter zu saugen. Deshalb kann man die Flasche bis zum Rand füllen: Der Säugling wird aufhören zu trinken, wenn er genug hat – vorausgesetzt, dass er den Milchfluss regulieren kann. Er kann dann weiter am Schnuller nuckeln und wird in den meisten Fällen einschlafen, ohne die Flasche zu leeren. Mütter können erfinderisch sein, um ihren Babies alle orale Zufriedenheit zukommen zu lassen: Um den Milchfluss herabzusetzen, können sie den Saugerring fester auf die Flasche schrauben oder die Flasche horizontal drehen. Wird die Flasche leer, bevor das Kind sein Saugen beendet hat, kann man den Schnuller mit einem mit engerer Öffnung vertauschen. Auf jeden Fall, ob man nun stillt oder mit der Flasche füttert, sollte der Sauger niemals weggezogen werden, bevor ihn das Kind selber loslässt – ist das trotzdem erforderlich, sollte man dem Kind wenigstens einen Beruhigungsschnuller geben.

Die Frage der Entwöhnung wird unnötigerweise hochgespielt. Am Ende des ersten Jahres gewöhnt sich das Kind allmählich an mehr feste Nahrung, es fängt an, nach allem zu greifen, was es erreicht und kann auch mit dem Löffel gefüttert werden. Trotzdem benötigt es noch das Stillen oder die Flasche. Stillende Mütter können mit der Flaschenfütterung beginnen, lange bevor sie das Stillen endgültig beenden. Nimmt das Kind feste Nahrung zu sich, kann es auch in dieser Zeit an einen Gummisauger gewöhnt werden. Ich glaube nicht, dass das Kind die Brust verweigert, wenn es einen Beruhigungssauger kennenlernt. Kinderärzte sind da anderer Meinung, aber das liegt an dem unterschiedlichen Milchfluss, wie ich oben schon dargelegt habe. Stillende Mütter, die zuviel Milch haben, müssen vielleicht manchmal etwas abpumpen, damit das Kind die Geschwindigkeit des Trinkens selber regulieren kann.

Um das Kind auch wirklich nach dem Füttern in den Schlaf gleiten zu lassen, sollte man die Windel vorher wechseln, wenn es wach ist. Ich glaube, dass die

Unterbrechung langfristig schädlicher ist, als wenn das Kind eine Zeitlang in einer nassen Windel schläft. Wenn die Windel regelmässig nach jedem Füttern gewechselt wird, wird das Kind diese Unterbrechung vorwegnehmen, wach werden und seinen Nährungszyklus nicht beenden können.

Über Sauger und Flaschen

Es werden Sauger hergestellt, die der Brust und der Brustwarze ähneln. Sie sind weich wie Haut, sind an ihrer Basis so weit, dass sie das Gesicht des Kindes zwischen Nase und Kinn bedecken, wie beim Trinken an der Mutterbrust. Dieser weitere Hautkontakt um den Mund herum ist notwendig, um die eigentliche orale Lustenergie sich in diesem Bereich ausbreiten zu lassen. Die meisten Schnuller aber haben eine mehr phallische als weibliche Form, direkt gesagt, sehen sie mehr einem Penis ähnlich als einer mütterlichen Brust.

Sauger und Beruhigungsschnuller sind oft zu hart und falsch geformt, so dass sie Gaumen und Zahnstellung ungünstig beeinflussen. Am günstigsten sind die mundgerechten Schnuller, die gleichzeitig auch den äusseren Bereich des Mundes bedecken mit weichen, fast flachen Nippeln. Dass das Loch im Schnuller klein genug sein sollte, damit das Kind seinen Milchfluss selber beeinflussen kann, habe ich schon oft erwähnt. Wenn die Flasche geschüttelt oder auf den Kopf gestellt wird, sollte keine oder fast keine Milch herauskommen. Ein winziger Kreuzschnitt an der Spitze des Schnullers ermöglicht die Regulation.

Ist das Loch im Schnuller zu gross, stürzt die Milch hinunter. Das Kind kämpft wie wahnsinnig mit grossen Schlucken, um mit der Geschwindigkeit zurechtzukommen. Nach einigen Tagen hat es sich an das schnelle Füttern gewöhnt. Es gibt keine Zeit zum Saugen, nur zum Trinken. So trinkt es halt. Aber mit dem Plastiksauger verknüpft es keine guten Erfahrungen: Schnelles Füttern und eine Menge Frustration.

Sind die Bedingungen für das einschläfernde Trinken und das lustvolle Saugen nicht gegeben, verliert das Kind allmählich Kontakt mit der lebenskräftigenden Quelle der Selbststimulation. Es sieht so aus, als ob das Bedürfnis zu saugen abnimmt oder nicht vorhanden ist. Später aber wird das Kind Ersatzmechanismen entwickeln. Der Saugreflex dieser betrogenen Kinder sollte wieder angeregt werden, bevor die Übergangszeit vorbei ist. Meistens wird das aber nicht geschehen. Nicht nur aus Unkenntnis, denn die schnelle Fütterung passt so bequem in den Stundenplan des Haushaltes. Die Mutter kann zur Hausreinigung, zum Essenkochen zurückkehren, nach den anderen Kindern sehen oder zur Arbeit gehen, während der Babysitter das Weitere übernimmt.

Es ist einfach nicht Raum genug da für das Neugeborene, weder in der Familie noch in der Gesellschaft, es sei denn, es passt sich schnell an. Denke ich an diese, an die Wurzel gehende Vernachlässigung der Neugeborenen, so erstaunt es mich nicht, dass so viele sterben. Im Gegenteil, ich bin erstaunt wie viele überleben. Sie kompensieren auf äusserst wirkungsvolle Art und Weise. Aber sie leben weiter.

Ich weiss, dass Leben leben will. Das gerade macht die Situation so traurig. Dieser wundervolle Wille zu leben wird systematisch geschlagen und verdreht, bis fast nichts übrig bleibt – ausser dem Willen nicht zu sterben. In diesem Sinne sind wir alle Überlebende des plötzlichen Kindstodes.

Was wir brauchen, ist eine Kultur, die sich um die Verletzlichkeit des Neugeborenen in der Übergangszeit kümmert. Wir müssen verlängerte Fütterungszeiten tief verwurzeln. Man muss für die Symbiose zwischen Mutter und Kind sorgen, sich um die Mutter kümmern. Am besten läuft der Nährungsprozess ab, wenn er zur Familienangelegenheit wird, auf die jedes Familienmitglied wohlwollend blickt – ja mit Überschwang und Hingabe auf Schutz und Bemutterung des Neulings bedacht ist.

Über das Tragen

Das Neugeborene atmet tief und regelmässig, wenn es getragen wird. Man kann ein Tragetuch benutzen, um das Kind häufig mitzunehmen – dies verhindert, dass die Lungen kollabieren und stärkt die Atmung. Das Neugeborene sollte nicht in einer aufrechten Position getragen werden bevor der Rücken stark genug ist, das Gewicht selber zu tragen; es sei denn, es gibt eine Unterstützung auch für den Kopf. Am besten ist es, wenn das Kind quer an der Mutter liegt. Manche Babies benötigen mehr körperlichen Kontakt und Schutz als andere. Ist das Baby unruhig und schreit, wenn es in die Wiege gelegt wird, so sollte es getragen und in den Schlaf geschaukelt werden. Andere liegen ruhig in ihrer Wiege und sind vollständig glücklich und zufrieden, wenn sie vor dem Einschlafen in ihrem schläfrigen Zustand gelassen werden. Besonders in den ersten Wochen ist es wichtig, das Kind vor lauten Geräuschen und anderen Störungen zu bewahren, damit es, zerbrechlich und ätherisch wie es ist, sich allmählich an die neue Umgebung gewöhnen kann.

Zum Schluss möchte ich noch über Augenkontakt und Kommunikation schreiben. Sieht das Kind direkt in die Augen der Mutter – häufig während der Phase, in der sich auch die Zunge schnell bewegt –, ist es sehr wichtig, dass die Mutter diesen Augenkontakt erwidert. Das ist ein eindrucksvoller, intensiver Augenblick. Das Kind ist dabei, auch Liebe zu trinken, auch mit Hilfe der Augen – und dabei kann es die Gegenwart der Mutter, ihre Liebe und Aufnahmebereitschaft für seine Liebe erfahren. Diese Gegenseitigkeit des Kontaktes schafft die Grundlage für das Grundvertrauen, und damit für die Lebenskraft. Durch direkten Augenkontakt entwikkelt sich auch die Kontrolle der Augenbewegung. Deswegen sollte man nicht nur beim Stillen, sondern auch beim Flaschenfüttern die Position des Babies verändern, um dem Säugling so Gelegenheit zu geben, aus unterschiedlichen Positionen zu sehen.

La rédaction vous souhaite une exellente nouvelle année!

*

Die Redaktion wünscht Ihnen ein glückliches neues Jahr!

* * *