



## BONDING – für einen guten Start ins Leben

Es ist ein ganz besonderer Moment, wenn das Neugeborene – in engem Hautkontakt – das erste Mal in den Armen der Mutter liegt. Es ist Zeit, sich kennen zu lernen und das Neugeborene auf der Welt willkommen zu heißen.

Das Neugeborene hört Mamas bekannten Herzschlag, spürt ihre Wärme, sanfte Berührung, riecht ihren Duft und hört die vertrauten Stimmen der Eltern. So kann das Baby langsam auf der Welt ankommen und sich von der Geburtsarbeit erholen. Die Bindung zwischen Eltern und Kind beginnt schon in der Schwangerschaft und festigt sich in den ersten Lebensmonaten mit dem Baby, hält ein Leben lang und ist sehr wichtig für die Entwicklung des Babys.

Der Aufbau dieser besonderen Beziehung heißt BONDING und bedeutet für das Baby Sicherheit, Schutz, Liebe, Nähe und Geborgenheit und fördert so das Urvertrauen.

## Wir möchten Sie dabei gerne unterstützen durch:

- ungestörtes Bonding (unmittelbarer Hautkontakt zwischen der Mutter und ihrem Neugeborenen) in der ersten Lebensstunde nach der Geburt. Erst danach messen und wiegen wir Ihr Kind und führen die U1 in Ihrem Beisein durch.
- erstes Anlegen im Kreißsaal.  
Zum Bonding gehört auch das erste Anlegen an die Brust, wenn das Neugeborene bereit dafür ist und die Mutter stillen möchte. Dies kann den Stillterfolg und die Stilldauer langfristig positiv beeinflussen.
- das Weiterführen des Bondings nach Ihren individuellen Wünschen auf der Wochenbettstation.  
Wir empfehlen, ein Bonding-Top in Ihrer Größe mitzubringen. Diese gibt es z. B. von den Firmen Hoppediz und Didymos.
- das Ermöglichen des Bondens im OP, wenn ein Kaiserschnitt unumgänglich ist.  
Sollte es die Situation nicht erlauben, kann auch der Partner/ die Partnerin dem Neugeborenen Hautkontakt und Nähe bieten, bis die Mutter zum Bonden, Stillen und Schmusen bereit ist.

## Vorteile des Bonding:

- Bonding unterstützt die Eltern-Kind-Bindung.
- Das Baby kann seine Körpertemperatur besser halten.
- Atemprobleme treten seltener auf.
- Die Blutzuckerwerte bleiben stabiler.
- Bei einer eventuellen Neugeborenen-Gelbsucht sinkt das Bilirubin schneller.
- Gebundene Babys sind ruhiger und weinen weniger.
- Der Beginn der Stillbeziehung wird vereinfacht.
- Eltern und Neugeborenes können sich besser aufeinander einstellen.
- Bonding stärkt das Feingefühl für das Baby; Sie lernen, die Zeichen des Babys zu deuten und prompt und zuverlässig auf seine Signale zu reagieren.
- Bonding ermöglicht eine hohe Ausschüttung des Bindungshormons Oxytocin, das außerdem die Milchbildung und den Milchfluss fördert, die Rückbildungsprozesse unterstützt und das Risiko einer Wochenbettdepression verringert.



## Eine sichere Position für das Bonding:

Sie liegen mit nacktem Oberkörper und Bonding-Top auf dem Rücken oder auf der Seite und werden mit einem Stillkissen bequem gebettet, bei Rückenlage mit leicht erhöhtem Kopfteil.

Das Neugeborene liegt nur mit einer Windel und eventuell einem Mützchen bekleidet auf Ihrer nackten Brust, das Köpfchen immer seitlich, damit es gut und frei atmen kann.

Dann decken Sie sich und das Neugeborene angemessen zu.

Wir wünschen Ihnen einen guten gemeinsamen Start mit Ihrem Baby, an den Sie sich immer gerne zurückerinnern! Bei Fragen können Sie sich gerne an uns wenden.

## Wenn Sie das Bonding zu Hause fortführen möchten, gibt es ein paar Aspekte zu berücksichtigen:

- Der Schlafplatz muss sicher sein; es muss sichergestellt sein, dass das Baby nicht herunter fallen oder in Spalten rutschen kann.
- Die Matratze sollte fest sein (kein Wasserbett).
- Ins Bett gehören keine Haustiere, schweren Decken oder überflüssige Gegenstände wie Kissen, Utensilien, Spielzeuge.
- Die ideale Raumtemperatur liegt bei 16-18 Grad.
- Achten Sie immer darauf, dass Ihr Kind frei atmen kann.
- Bei Alkohol- oder Drogenkonsum oder bestimmten Medikamenten ist das Bonding nicht mehr sicher.
- Falls Sie rauchen, bitte mindestens eine Stunde mit dem Bonden warten.