



# BONDING

## AUFBAU DER ELTERN-KIND-BINDUNG DURCH HAUTKONTAKT

ELTERN WERDEN

Während dem Spitalaufenthalt • Nach der Geburt

### Liebe werdende Eltern

Bereits in der Schwangerschaft entwickeln Sie eine tiefe Beziehung zu Ihrem Kind. Nach der Geburt intensiviert sich die Eltern-Kind-Beziehung auch durch direkten Hautkontakt. In der Fachsprache heisst dies **Bonding**. Auch im Wochenbett und danach ist das Bonding sehr wichtig. Im Spital und in den ersten Monaten zu Hause ist das Bonding sehr unterstützend und wichtig.

### Warum ist es wichtig, die Eltern-Kind-Beziehung zu fördern?

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 mütterliche und väterliche Gefühle aus, die sich positiv auf die Ausschüttung des Glücks- und Bindungshormons «Oxytocin» auswirken. Durch diese Interaktion werden die Instinkte immer wieder aufeinander abgestimmt.

### Weitere Vorteile des Hautkontakts

- Eine starke Beziehung vermittelt Sicherheit und Geborgenheit.
  - Sie und Ihr Kind erholen sich rascher von den körperlichen Anstrengungen der Geburt (Stressreduktion).
  - Die Körpertemperatur Ihres Kindes bleibt konstant.
  - 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.
  - Durch die vermehrte Stimulation des Oxytocins wird Ihre Milchbildung positiv beeinflusst.
  - Die Kommunikation zwischen Ihnen und Ihrem Kind wird angeregt, auch wenn Sie sich entschieden haben, Ihr Kind nicht zu stillen.
- Das Bonding steigert das Vertrauen in Ihre Fähigkeiten und stärkt die mütterliche und väterliche Intuition. Allfällige Angst- und Unsicherheitsgefühle bei Ihnen und Ihrem Kind werden minimiert.
  - Bonding fördert Wachstum, Gedeihen und stärkt die physische und psychische Gesundheit.
  - 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.



### Lindenhofspital

Abteilung Baby&Familie  
Bremgartenstrasse 117 | Postfach | 3001 Bern  
Tel. +41 31 300 83 52  
geburtensekretariat@lindenhofgruppe.ch  
baby-familie.ch



LINDENHOFGRUPPE

### Wie wird der Hautkontakt im Alltag umgesetzt?

Gönnen Sie sich und Ihrem Kind immer wieder Zeiten des Rückzugs, der Entschleunigung und der Entspannung. Ziehen Sie Ihr Kind bis auf die Windeln aus und legen Sie es auf Ihre nackte Brust (beider Mutter oberhalb der Brüste), so dass der Kopf auf eine Seite gedreht und die Nase frei bleibt zum Atmen. Die Brustpartie von Mutter und Vater erwärmt sich und schützt das Neugeborene vor Temperaturschwankungen. Decken Sie es leicht zu oder legen Sie es in ein Bondingtuch. Tragen Sie am besten weite, unkomplizierte Kleidung (s. Abb.). Legen Sie sich bequem auf Ihre Unterlage, damit sich Ihr Körper entspannen kann (Nehmen Sie ein Lagerungskissen zu Hilfe). Meiden Sie bewusst die Nutzung digitaler Medien und anderer Ablenkungen. Seien Sie ganz bei sich und Ihrem Kind. Das Bonding kann mehrmals täglich so lange wie möglich durch die Mutter oder den Vater durchgeführt werden.

Wickeln Sie Ihr Kind bei kurzen Unterbrechungen des Bondings (z.B. für einen Toilettengang) gut ein, um eine Auskühlung zu verhindern. Legen Sie Ihr Kind gesichert in das Baby-Beistellbett. Ziehen Sie Ihr Kind nach Beendigung des Bondings an.

Als Fachpersonen unterstützen wir Sie beim Bonding und beantworten gerne Ihre Fragen. Bitte wenden Sie sich an uns.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Kennenlernen Ihres Kindes.

