

# NÄHE VON ANFANG AN

## Warum Bonding so wichtig ist

### WAS IST BONDING?

Bonding bezeichnet die enge emotionale Bindung zwischen Eltern und Kind. Sie beginnt bereits in der Schwangerschaft und bildet nach der Geburt die Grundlage für die weitere Bindungsentwicklung des Kindes.

Idealerweise beginnt Bonding direkt nach der Geburt im Kreißsaal, wenn das Baby nackt, nur mit einer Windel bekleidet, auf der Brust eines Elternteils liegt. Wichtig ist, dass Eltern und Kind diesen Moment in Ruhe erleben können. Bonding ist nicht auf die ersten Stunden nach der Geburt begrenzt und kann auch in den Tagen und Wochen danach stattfinden.

Hautkontakt, Nähe und Zeit unterstützen beide Elternteile, eine enge Beziehung zu ihrem Baby aufzubauen. Bonding hilft Eltern dabei, ihr Kind besser wahrzunehmen und seine Signale zu verstehen.

Gleichzeitig stabilisiert es Atmung, Herzschlag und Körpertemperatur des Babys, erleichtert den Start in die Stillzeit und fördert das gegenseitige Vertrauen.

*„Man kann ein Kind nicht verwöhnen, wenn man es liebt.“*

*Maria Montessori*

### WAS NÄHE BEWIRKT

- stärkt das Vertrauen
- gibt Babys das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit
- hilft beim Ankommen in der Welt
- erleichtert das Stillen
- hilft dem Baby Stress abzubauen
- stärkt die Bindung zu den Eltern
- unterstützt die körperliche und seelische Entwicklung bis ins Erwachsenenalter
- auch Eltern fühlen sich glücklicher und ruhiger

## MENSCHENKINDER SIND TRAGLINGE

Babys kommen unreif auf die Welt und sind von Natur aus dafür gemacht, nah am Körper ihrer Eltern zu sein. In vielen Gesellschaften weltweit gehören körperliche Nähe und das häufige Tragen von Säuglingen selbstverständlich zum Alltag.

Nähe und Körperkontakt geben Babys Sicherheit und Geborgenheit. Sie sind eine wichtige Grundlage für ihr Wohlbefinden und eine gesunde Entwicklung.

Getragen zu werden ist für Babys etwas völlig Natürliches und kein Verwöhnen. Der enge Körperkontakt erinnert sie an den Herzschlag und die Wärme aus der Zeit im Bauch ihrer Mutter.

## NÄHE IM ALLTAG

Nähe im Alltag kann sehr unterschiedlich aussehen. Es gibt keine feste Vorgabe dafür, sondern viele liebevolle Möglichkeiten, Bindung im Alltag zu stärken.

- Baby viel tragen, z.B. in einem Tragetuch
- Hautkontakt, auch beim Stillen und Kuscheln
- sanftes Ansprechen und Blickkontakt
- gemeinsam schlafen, z.B. mit einem Beistellbettchen
- Zeit ohne Handy und Bildschirme, um ganz für das Baby da zu sein
- Jede Familie findet ihren ganz eigenen Weg, der am besten zu ihr passt.

*Ihr habt weitere  
Fragen zu der Zeit rund  
um die Geburt?*

