



## Einfluss der Geburt auf Bindungsaufbau und Stillbeziehung:

Erschöpft, aber wach und aufmerksam füreinander:  
das Mutter-Kind-Paar nach der Geburt

### Ein natürlicher Start ins Leben erleichtert den Bindungs- und Stillbeginn

„Es ist nicht egal, wie wir geboren werden“ – wie der französische Arzt und Geburtshelfer Michel Odent in seinem gleichnamigen Buch beschreibt. Die Umstände rund um die Geburt haben einen wichtigen Einfluss, unter anderem auf die Mutter-Kind-Bindung und die Stillbeziehung.

Die Kenntnis der natürlichen Abläufe bei einer Geburt ist hilfreich, um zu verstehen, wie beispielsweise die Hormone beim ungestörten Verlauf perfekt aufeinander abgestimmt sind.

Die Hormone Oxytocin und Prolaktin zusammen mit den schmerzlindernden Botenstoffen der Endorphine führen auch nach anstrengendem und stundenlangem Geburtsverlauf in fast allen Fällen zu einem gesunden und zufriedenen Mutter-Kind-Paar.

Diese hormonelle Mixtur der Natur wirkt schmerzlindernd und unterstützt das Selbstwertgefühl der Mutter, die dadurch in der Lage ist, sich auf ihr Kind einzulassen und zu konzentrieren. Auch das Neugeborene ist in den ersten Stunden nach der Geburt meist in einem ruhigen und aufmerksamen Zustand. Die hormonelle Situation von Mutter und Kind kann den Aufbau einer tiefen Bindung fördern.

Die Hormone unterstützen, dass das Neugeborene nach der Entbindung durch Krabbel-, Such- und Saugreflexe selbst die Brust finden und ergreifen kann, was das Gelingen des Stillens erleichtert.

Dies wird leichter erreicht, wenn der natürliche Ablauf nicht durch äußere Eingriffe wie Wehentropf, frühzeitige Geburtseinleitung, rückenmarksnaher Betäubung (PDA) oder Kaiserschnitt beeinflusst wird.

**Eingriffe in den natürlichen Geburtsverlauf sollten nach sorgfältiger Indikationsstellung erfolgen, damit Oxytocin – das Hormon, das für Bonding, Stillen und Bindung essentiell ist, seine volle Wirkung entwickeln kann.**

- Das Stresshormon Adrenalin kann durch Angst, Lärm, Licht, Kälte und das Gefühl unter der Geburt allein gelassen zu sein, zu einer Hemmung des Wehenhormons Oxytocin führen. Oxytocin fungiert gleichzeitig als Bindungs- und Liebehormon.
- Schmerzmittel, die auf das zentrale Nervensystem wirken, eine PDA oder ein Kaiserschnitt können die Aufmerksamkeit des Kindes und damit die Fähigkeit zur aktiven Kontaktaufnahme reduzieren. Die Reflexe können beeinträchtigt oder verspätet eintreten. Manche Kinder können ein verändertes erstes Saugverhalten zeigen.
- Bei einer PDA kann es neben den positiven Effekten auf das Schmerzempfinden und bei korrekter Indikationsstellung auch auf den Geburtsverlauf, zu Beeinträchtigungen von Stillen und Bindung kommen. Umso wichtiger ist eine empathische Begleitung sowie eine möglichst entspannte und entspannende Atmosphäre im Kreißsaal. Eine gute Geburtsvorbereitung vermittelt realistische Erwartungen.
- Übermäßige Flüssigkeitsgaben in Form von Infusionen im Geburtsverlauf führen sowohl bei der Mutter als auch beim Kind zu vermehrter Flüssigkeitseinlagerung. Dadurch kann sich die anfängliche Brustdrüsen-schwellung verstärken, was wiederum Milchfluss und Milchbildung erschwert. Ebenso verlieren die Kinder

dadurch in den ersten 24 Stunden mehr an Gewicht, da sie die zusätzliche Flüssigkeit wieder ausscheiden. Wenn dieser Gewichtsverlust nicht einbezogen wird, kann es dazu führen, dass die Kinder unnötig zugefüttert werden.

- **Ein Kaiserschnitt kann erforderlich sein birgt aber auch Risiken:**

Für die Mutter erhöhen sich direkte Risiken wie Thrombose, Embolie und Blutung, sowie operationsbedingte Schmerzen im Wochenbett.

Für das Kind ergibt sich ein erhöhtes Risiko für Atemstörungen, Allergien und Typ 1 Diabetes. Es wurde nachgewiesen, dass das Mikrobion als Teil des Immunsystems des Kindes durch den fehlenden Kontakt mit den mütterlichen Scheidenkeimen weniger aktiviert wird.

Ist mit dem Kaiserschnitt eine Trennung von Mutter und Kind verbunden, kann diese den Stillbeginn erschweren.

**Günstige Voraussetzungen, um die natürlichen Prozesse rund um die Geburt zu fördern sind:**

- Spontane vaginale Geburt ohne medikamentöse Beeinflussung
- Hautkontakt unmittelbar nach Geburt (Bonding) ohne Unterbrechung mit der Möglichkeit, dem Baby Kolostrum (die erste Milch, die bereits in der Schwangerschaft gebildet wurde) zu geben. Über Hautkontakt wird vermehrt Oxytocin gebildet, welches still- und bindungsfördernd wirkt.
- **Sectio-Bonding:**  
Bei medizinischer und auch manchmal bei psychischer Indikation kann der Kaiserschnitt notwendig und sinnvoll sein und Risiken von Mutter und Kind abwenden.  
Hautkontakt bereits im OP führt zu einem guten Bonding-Start. Ist die Mutter während des Kaiserschnitts nicht dazu in der Lage, kann es eine Alternative sein, wenn das andere Elternteil das Bonding übernimmt.
- **24 Stunden Rooming-in:**  
Dies ist in Geburtskliniken, die nach dem WHO/UNICEF-Gütesiegel „Babyfreundliches Krankenhaus“ zertifiziert sind, Standard. Es wird mittlerweile auch in vielen anderen Einrichtungen so praktiziert.

**Auch Mütter, die nicht stillen möchten, können ihrem Baby Kolostrum geben.**

### Hautkontakt (Bonding)

Bonding ist ein Prozess und kein isoliertes Ereignis. Auch in der ersten Zeit besonders in den ersten Tagen nach der Geburt kann und sollte die Mutter das Bonding fortsetzen oder auch „nachholen“ (Re-Bonding).

Der intensive Hautkontakt unterstützt Sie dabei die Bedürfnisse Ihres Baby wahrzunehmen und schnell und adäquat darauf zu reagieren. So können Sie beide besser entspannen und sich von der Geburt erholen.

Der direkte Hautkontakt kann gleichzeitig die Besiedlung mit nützlichen mütterlichen Keimen bewirken und das Baby so vor schädlichen Krankenhauskeimen schützen.

### Die Routineabläufe im Kreißsaal sollten

- äußere Einflüsse, wie Licht, Lärm u.a., reduzieren.
- keine Geburtseinleitungen ohne medizinischen Grund vorsehen.
- die Anwesenheit einer Begleitperson auch bei einem Kaiserschnitt ermöglichen, sofern die notwendige Versorgung von Mutter und Kind dies möglich machen.
- den Hautkontakt und das Bonding unmittelbar nach der Geburt auch bei einem Kaiserschnitt möglichst schon im OP ermöglichen.
- Verlegung vom Kreißsaal auf die Wochenstation im Haut-zu-Haut-Kontakt
- den engen Kontakt zwischen Mutter und Kind während des gesamten Krankenhausaufenthalts aufrechterhalten durch Rooming-in.

Viele Geburtskliniken bieten (Still-) Informationveranstaltungen oder Hebammensprechstunden an. Dort können Sie sich über Abläufe und Routinen informieren und Ihre Wünsche besprechen und Nachfragen äußern.

**Ein natürlicher Start ins Leben mit einem guten Still- und Bindungsbeginn.**