

Babyheilbad

entwickelt von Brigitte Meissner

Schaffen Sie eine für Sie möglichst angenehme und geschützte Atmosphäre (warmes Zimmer, keine Termine). Stellen Sie sich darauf ein, dass bei Ihnen als Mutter und Ihrem Kind Gefühle auftreten können, die den Heilungsprozess begleiten.

„Führt eine Begleitperson das erste Babyheilbad durch, so legen Sie sich mit nacktem Oberkörper, zugedeckt mit einem großen, kuscheligen Badetuch ins Bett. Nun lassen Sie die Begleitperson das Baby einige Minuten baden, am besten im Badewännchen oder Baby-Eimer (Tummytub u.a.) gleich neben dem Bett oder sonst im Badezimmer. Wenn Sie das Babyheilbad alleine durchführen, baden Sie selbst das Kind.

Anschließend wird das Baby nass und nackt im direkten Hautkontakt auf den bloßen Oberkörper der Mama gelegt und beide mit dem flauschigen Badetuch schön zugedeckt. Das Baby wird also nach dem Bad nicht abgetrocknet, jedoch gut zugedeckt. »Wir schenken durch dieses Ritual dem Kind die Geburt und das Bonding neu.« Und der Mutter kann es helfen, sich mit der Geburt zu versöhnen.

Kuscheln Sie nun miteinander und falls Sie noch stillen, bieten Sie Ihrem Baby jetzt die Brust an. Wenn es trinken möchte, dann genießen Sie das gemeinsame Stillen. Ansonsten ist es von Vorteil, schon ein Fläschchen in der Nähe (z.B. Unter dem Kissen) bereitzustellen, da Kinder beim Babyheilbad oft ein vermehrtes Saugbedürfnis zeigen, weil dadurch tiefe Urinstinkte berührt werden und diese sollen dabei unbedingt erfüllt und befriedigt werden. Ein Rebonding und ein Beginn des Heilprozesses für Körper und Seele können nun erfolgen.

Wenn Sie das Baby im Bad baden müssen, weil Sie keine Babybadewanne haben oder das Kind dafür zu groß ist, nehmen Sie das Kind einfach nackt und nass aus der Badewanne, drücken es nackt und nass an Ihr Herz und wandern zügig ins Schlafzimmer zum kuschelig vorbereiteten Bett und decken sich beide schön zu. Alles weitere wie oben beschrieben.

Wichtige Merkmale

Es ist entschieden von Vorteil, das Heilbad mehrere Male durchzuführen. Am besten ist, wenn Sie das Heilbad mit Ihrem Kind noch mindestens 3–5 Male (wenn Sie es wünschen, auch öfter) etwa im wöchentlichen Abstand wiederholen. Es ist ein therapeutisch wirkendes Bad.

Sehr wichtig

Erfahrungswerte zeigen, dass viele Babys die ersten zwei Male vermehrt weinen – sie »erzählen« ihre Geschichte und sie wollen gehört werden. Dann genießen Sie das heilsame Kuscheln mit der Mutter jedes Mal etwas entspannter. Mit dem Heilbad und dem anschließenden »Ankommen« wird auch bei der Mama ihr Urvertrauen und damit ihre Fähigkeit zu entspannen gestärkt.

Achtung vor zu großen Erwartungen

Das Babyheilbad wird für die eine oder andere Frau, die durch die Geburt zutiefst erschüttert oder sogar traumatisiert wurde, nicht genug sein, um diese Erlebnisse aufzufangen oder zu heilen – für das Baby vielleicht schon!

Die Frau, die dies merkt, sollte sich zusätzlich Hilfe und Begleitung holen bei TherapeutInnen, die dementsprechend weitergebildet sind.“

Auszug aus: »Emotionale Narben aus Schwangerschaft und Geburt auflösen« (in Anführungsstrichen) Brigitte Renate Meissner, 2011, Verlag Brigitte Meissner