

DIE 9 SCHRITTE
DES SELF-ATTACHMENTS / DER
SOG. BREAST CRAWL NACH
WIDSTRÖM



BFB INSTITUT

FÜR BINDUNGSORIENTIERTE
FAMILIENBEGLEITUNG

DIE 9 SCHRITTE DES SELF-ATTACHMENTS / DER SOG. BREAST CRAWL NACH WIDSTRÖM

In der Publikation “Skin-to-skin contact the first hour after birth, underlying implications and clinical practice”, welche frei zugänglich ist (siehe Quellenangaben), haben Wissenschaftler*innen aus Schweden und den USA gemeinsam veröffentlicht, welche neueren Erkenntnisse es über die besondere Zeit nach der Geburt gibt.

Es gibt fundierte wissenschaftliche Untersuchungen zur Bedeutung von Haut-zu-Haut-Kontakt in der ersten Stunde nach der Geburt. Diese einzigartige und unwiederbringliche Zeit für Mutter und Kind bietet entscheidende Vorteile für die kurz- und langfristige Gesundheit beider, Regulierung und Bindung. Weltweit hinkt die klinische Praxis jedoch hinterher. Ein tieferes Bewusstsein der Auswirkungen auf die klinische Praxis durch die Kenntnis der wissenschaftlichen Forschung würde mit einem verbesserten Verständnis des instinktiven Verhaltens des Säuglings und der mütterlichen und kindlichen Reaktionen bei Haut-zu-Haut-Kontakt einhergehen und dafür sorgen, dass das Wissen in die Praxis umgesetzt werden kann.

Im folgenden soll daher ein Bewusstsein und eine Wissensgrundlage dafür geschaffen werden, welche Instinkte und Reflexe des Neugeborenen zu welchen Verhaltensweisen führen, die letztlich den Stillbeginn und das Bonding nach Geburt “von allein” ermöglichen können.

Die Basis hierfür ist der Hautkontakt zur Mutter. Dieser regt den Organismus des Neugeborenen dazu an, neun instinktive Phasen zu durchlaufen:

Geburtsschrei

Entspannung

Erwachen

Aktivität

Ruhe

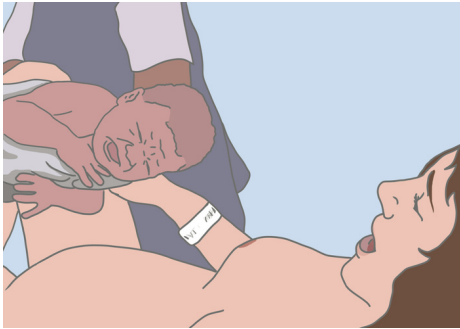
Krabbeln

Gewöhnung

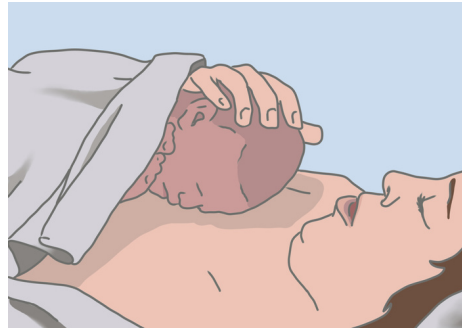
Saugen

Schlafen

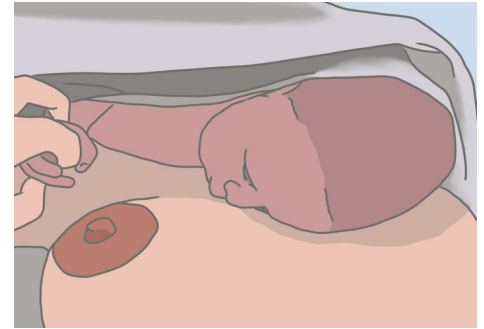
DIE 9 SCHRITTE DES SELF-ATTACHMENTS / DER SOG. BREAST CRAWL NACH WIDSTRÖM



Schritt 1: Birth Cry / Geburtsschrei



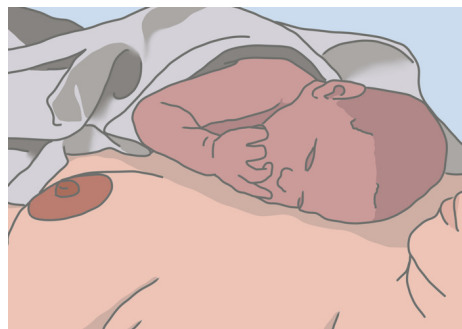
Schritt 2: Relaxation / Entspannung



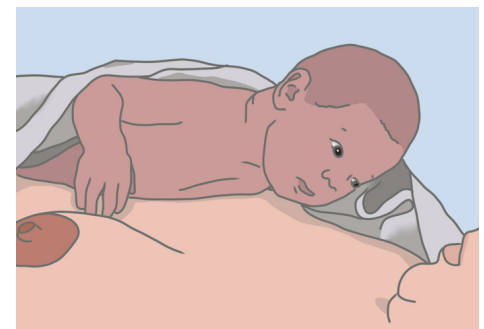
Schritt 3: Awakening / Erwachen



Schritt 4: Activity / Aktive Phase



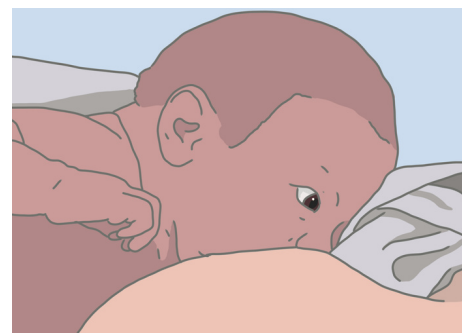
Schritt 5: Rest / Ausruhen



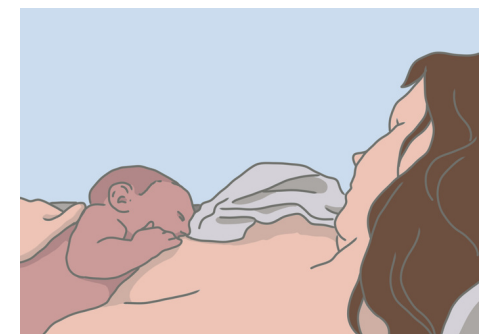
Schritt 6: Crawling / Krabbeln, kriechen, robben



Schritt 7: Familiarization / Kennenlernen



Schritt 8: Suckling / Saugen



Schritt 9: Sleeping / Schlafen

SCHRITT 1: BIRTH CRY / GEBURTSSCHREI

Dieses erste Stadium ist durch den anfänglichen Geburtsschrei gekennzeichnet, bei dem sich die Lunge zum ersten Mal ausdehnt, wenn das Neugeborene zum Atmen übergeht. Der anfängliche Geburtsschrei und das anschließende Weinen in den ersten Minuten nach der Geburt haben die Wirkung, dass das Fruchtwasser aus den Atemwegen ausgespuckt wird. Weitere Überlebensinstinkte sind beobachtbar: Moro-Reflex, Grimassieren, Husten, das Anheben des gesamten Körpers vom Oberkörper der Mutter, abruptes Öffnen der Augen und Anspannung im Körper. Die Bewegungen des Babys während der Geburtsschreiphase entspringen dem Überlebensdrang. Während dieser äußerst wachsamsten Phase ist das Neugeborene in der Lage, mit den Händen Abwehrbewegungen auszuführen, um seine Atemwege zu schützen, beispielsweise vor einem Absaugkatheter.

SCHRITT 2: RELAXATION / ENTSPANNUNG

Während der Entspannungsphase ist das Neugeborene still und ruhig und macht keine Bewegungen. Klinische Erfahrungen zeigen, dass es nicht möglich ist, während der Entspannungsphase einen Wurzelreflex auszulösen (Wurzelreflex: Ein Neugeborenes dreht seinen Kopf zu allem, was seine Wange oder seinen Mund streicht, und sucht nach dem Objekt, indem es seinen Kopf in stetig abnehmenden Bögen bewegt, bis das Objekt gefunden wird). Aus evolutionärer Sicht könnte diese stille und bewegungslose Zeit eine Möglichkeit sein, sich vor Raubtieren zu verstecken. Wenn das Baby ruhig auf der Brust der Mutter liegt, kann es den Herzschlag der Mutter hören. Dieses vertraute Geräusch aus der Gebärmutter scheint das Neugeborene nach dem schnellen Übergang zum Leben außerhalb der Gebärmutter zu trösten und zu beruhigen.

Es kann in der Praxis festgestellt werden, dass Klinikpersonal während dieser Zeit häufig Bedenken hinsichtlich des ruhigen und entspannten Zustands des Neugeborenen äußert. Dies ist laut Widström auf mangelndes Verständnis für das Stadium des Babys zurückzuführen, was häufig dazu führt, dass das Neugeborene auf störende und kräftige Weise gerieben oder massiert wird, das Baby neu positioniert oder von der Mutter hochgehoben wird. Wird das Neugeborene während der Entspannungsphase durch die Handlungen des Personals gestört, reagiert es mit Weinen, Grimassieren und Schutzreflexen.

Es ist möglich, die Beurteilung des APGAR-Scores sowie alle anderen erforderlichen Beurteilungen an einem gesunden, ausgetragenen Neugeborenen durchzuführen, ohne das Kind zu stören, sodass die Haut-zu-Haut-Beziehung ohne Unterbrechung fortgesetzt werden kann. Es ist effektiver und vorteilhafter, das Neugeborene im direkten Kontakt mit der Mutter zu untersuchen, da die Wahrscheinlichkeit, dass Babys schreien, geringer ist. Es ist wahrscheinlicher, dass sie warm bleiben und keine Energie verschwenden.

Wenn die Verabreichung einer Vitamin-K-Spritze routinemäßig erfolgt, sollte dies kurz nach der Geburt erfolgen, wenn der Katecholaminspiegel am höchsten ist, vorzugsweise hautnah mit der Mutter des Neugeborenen, da Haut-zu-Haut-Kontakt nachgewiesen wurde um die Reaktion des Babys auf Schmerzen nach der Geburt zu verringern.

SCHRITT 3: AWAKENING / ERWACHEN

Die Aufwachphase ist ein Übergang von der Entspannungsphase zur Aktivitätsphase. Das Neugeborene macht kleine Bewegungen. Kleine Bewegungen des Kopfes, des Gesichts und der Schultern breiten sich sanft über die Arme bis zu den Fingern aus. Zu beobachten sind auch kleine Mundbewegungen. In dieser Phase öffnen sie nach und nach ihre Augen und blinzeln wiederholt, bis die Augen stabil und fokussiert sind.

SCHRITT 4: ACTIVITY / AKTIVE PHASE

Während der Aktivitätsphase weist das Baby eine größere Bewegung im gesamten Kopf, Körper, den Armen und Händen auf. Die Gliedmaßen bewegen sich mit größerer Entschlossenheit. Das Baby kann seinen Kopf von der Brust der Mutter abheben. Die Finger bilden in dieser Phase oft Fäustchen, können sich aber auch ausdehnen, um zu massieren, Geschmacksrichtungen mit einer Hand-zu-Mamille-zu-Mund-Bewegung zu übertragen, die Brustwarze zu erfassen und die Brust der Mutter zu erkunden.

Während der Aktivitätsphase bringt das Baby die Zunge an den Lippenrand und streckt sie dann wiederholt über die Lippen hinaus. Diese Zungenübungen, die den Weg für spätere Zungenbewegungen, insbesondere das Saugen, ebnen können, können durch Medikamente wie Pethidin (Opioid) beeinflusst werden.

Während der Schwangerschaft ist die Mamille/Brustwarze stärker pigmentiert und für das Neugeborene daher leichter zu erkennen. Widström et al. haben beobachtet, dass sich der Warzenhof kurz nach der Geburt ausdehnt und eine knollenartige Form annimmt. Auch die Montgomerydrüsen werden stärker ausgeprägt. Der Duft von Warzenhofsekreten wurde mit Verhaltensreaktionen wie Kopfdrehen und gerichtetem Krabbeln bei Neugeborenen in Verbindung gebracht. Es ist bekannt, dass diese Freisetzung des Brustgeruchs durch die Montgomerydrüsen dem Neugeborenen hilft, die Brustwarze zu finden. Das Neugeborene erkennt den Duft der Mutterbrust, die dem Duft des Fruchtwassers ähnelt, berührt die Brust und überträgt den Geschmack der Brust auf den Mund (Hand-zu-Brust-Mund-Bewegungen). Dadurch werden beim Neugeborenen Wühl- und Krabbelbewegungen angeregt, um die Brustwarze zu erreichen. Der Zusammenhang zwischen dem Geschmack von Fruchtwasser und dem Duft der Brust aus den Montgomerydrüsen verdeutlicht einen biologischen Überlebensmechanismus – einen Geschmacksweg mit lebenslangen Folgen. Wenn man diesen empfindlichen, geruchsabhängigen Mechanismus kennt, ist es einleuchtend, nicht mit fremden Händen einzugreifen.

Der Säugling hat im Mutterleib gelernt, die Stimme der Mutter zu erkennen. Die Lern- und Gedächtnisfähigkeiten des Säuglings sind recht hoch entwickelt; Der Fötus kann lernen, einen Vokal aus der umgebenden Sprache zu erkennen und ist einige Tage nach der Geburt in der Lage, diesen Vokal von einem Vokal einer Fremdsprache zu unterscheiden. Nachdem das Neugeborene die Brustwarze visuell lokalisiert hat, kann die Stimme der Mutter die Aufmerksamkeit des Babys auf ihr Gesicht lenken.

SCHRITT 5: REST / AUSRUHEN

Die Ruhephase ist mit allen anderen Phasen verknüpft. Ein Neugeborenes kann während jeder Phase anhalten und ruhen und dann mit derselben Phase oder mit der nächsten fortfahren. Das Baby darf zu jeder Zeit still liegen und an den Fingern nuckeln oder nur auf die Brustwarze schauen. Die Augen können offen oder geschlossen sein.

Es ist wichtig, die Ruhephase zu erkennen und sich keine Sorgen zu machen, dass das Baby mit dem Prozess der ersten Stunde keinen Erfolg hatte. Es wird in der Praxis erlebt, dass diese Phase von Eltern oder Personal falsch interpretiert wurde, was dazu führte, dass das Neugeborene vom Hautkontakt mit der Mutter entfernt wurde und stattdessen einer anderen routinemäßigen Pflege unterzogen wurde. Die Trennung kann zu einem kritischen Bruch im Ablauf der 9 Schritte führen. Wenn das Neugeborene von der Mutter getrennt wird, muss es möglicherweise, selbst wenn es zurückgebracht wird, noch einmal mit der ersten Phase beginnen – weinen und sich entspannen, bevor es erneut die Phasen durchlaufen kann, was einige Zeit dauern kann. Die Wahrscheinlichkeit steigt, dass das Neugeborene möglicherweise nicht alle Phasen durchlaufen kann, bevor es schlafen muss, wodurch die Möglichkeit zum Saugen beeinträchtigt wird.

SCHRITT 6: CRAWLING / KRABELN, KRIECHEN, ROBBEN

Die Krabbelphase kann Krabbeln, Kriechen, Robben, Rutschen, oder viele andere interessante Arten umfassen, um sich von der Position zwischen den Brüsten in eine Position sehr nahe an der Brustwarze zu bewegen. Manchmal ist dieser Vorgang so subtil, dass Eltern und Personal überrascht sind, wenn sie bemerken, dass das Neugeborene den Weg zur Brust gefunden hat. In anderen Fällen kann es sein, dass das Baby kräftige und deutliche Bewegungen macht und so die Aufmerksamkeit aller Anwesenden auf sich zieht. Der evolutionäre Zweck hinter dem angeborenen sogenannten Schrittreflex des Neugeborenen wird deutlich, wenn es zur Brust der Mutter kriecht. Die Bewegungen der Füßchen auf dem Bauch der Mutter können außerdem zu Kontraktionen der Gebärmutter und zu einer verkürzten Zeit zum Ausstoßen der Plazenta sowie einem geringeren Blutverlust während des Haut-zu-Haut-Kontakts beitragen.

Während dieses Vorgangs ist es wichtig, die Bemühungen des Neugeborenen, die Brust zu erreichen, zu schützen und zu unterstützen und das Baby nicht anzuheben oder zu drehen. Es kann ratsam sein, der Mutter ein Handtuch oder Kissen unter die Arme zu legen, da das Neugeborene auf eine Seite der Brust und daher (in vielen Situationen) nahe an der Bettkante wandert.

Ein Baby muss die Füße nutzen, um krabbeln zu können, und manchmal befinden sich die Füße in einer nicht idealen Position. Sie befinden sich möglicherweise seitlich am Körper der Mutter oder drücken in die Luft. In diesen Fällen kann es hilfreich sein, wenn die Mutter ihre Hand unter den Fuß des Neugeborenen legt, um dem Baby etwas zu geben, gegen das es sich stoßen kann, um sich in Richtung Brust zu bewegen.

SCHRITT 7: FAMILIARIZATION / KENNENLERNEN

Wenn sich das Neugeborene der Brust nähert, gibt es gezielt Laute in Richtung Mutter von sich. Dieser Ruf führt in der Regel zu einer sanften Reaktion der Mutter. Die Frequenz dieser Geräusche nimmt zu, je näher das Neugeborene der Brustwarze der Mutter kommt. Die Gerüche aus der Brust der Mutter lösen diese Reaktion wahrscheinlich aus. Eltern reagieren auf das Bitten des Neugeborenen.

Während der Kennenlernphase macht sich das Baby mit der Brust vertraut, indem es die Brustwarze und den Warzenhof leckt. Dieser Zeitraum kann 20 Minuten oder länger dauern. Das Neugeborene massiert die Brust, wodurch der Oxytocinspiegel der Mutter steigt und die Brustwarze geformt wird. In dieser Phase ist es offensichtlich, dass das Baby riecht und schmeckt, und frühere Handlungen werden energischer und koordinierter. Es ist daher wichtig, den Prozess nicht zu stören.

Das Baby setzt in diesem Stadium seine Zungenaktivität fort, die jetzt offensichtlicher mit dem späteren Stillen zusammenhängt, indem es oberhalb und unterhalb der Brustwarze leckt. In diesem Stadium kann das Baby mit dem Mund und den Lippen Geräusche machen, etwa schmatzende Geräusche. Brust und Brustwarze werden durch die Massage- und Leckbewegungen des Neugeborenen geformt. Das Neugeborene bereitet Zunge, Brust und Brustwarze auf den Moment des Anlegens und Saugens vor.

Zwischen der Kennenlernphase und der Saugphase gibt es oft eine Ruhephase, die leider dazu führen kann, dass Erwachsene dazu neigen, dem Neugeborenen unnötigerweise an die Brust "helfen" zu wollen. In einer Studie mit Babys, bei denen später erhebliche Probleme beim Anlegen diagnostiziert wurden, berichtete die Mehrheit der Mütter, dass das Neugeborene gezwungen worden sei, die Brust der Mutter in den Mund zu nehmen. Den Müttern zufolge schrien die Babys, verhielten sich ängstlich, zeigten Vermeidungsverhalten und zeigten andere starke Reaktionen gegen die gewaltsame Behandlung. Es hat sich auch gezeigt, dass Mütter, die diese Art der "Hilfe" in Anspruch genommen haben, das erste Stillen negativer erleben und kürzer stillen. Lässt man Säuglinge friedlich die Phasen des Haut-zu-Haut-Kontakts durchlaufen, kann es ihnen gelingen, die Brustwarze selbständig zu erfassen und mit dem Saugen zu beginnen. Dies kann sogar Wochen nach der Geburt passieren, wenn dies nicht früher möglich ist. Die Einhaltung der 9 Schritte ist also ein vielversprechender Weg, Stillprobleme zu lösen bzw. einige gar nicht erst aufkommen zu lassen.

SCHRITT 8: SUCKLING / SAUGEN

In diesem Stadium legt sich das Neugeborene an die Brustwarze und stillt erfolgreich. Wenn Babys sich selbst anlegen, positionieren sie den weit geöffneten Mund passend auf dem Warzenhof und der Brustwarze und schützen ihre Mutter so vor wunden Brustwarzen. Sobald das Saugen beginnt, werden die Händchen ruhig. Die Augen, die auf die Brust, die Mutter und den Raum geschaut haben, werden nach dem "Andocken" oft fokussiert.

Babys, die sich in der ersten Stunde nach der Geburt selbst anlegen, haben kaum Probleme beim Stillen, Anlegen und Milchtransfer. Der Haut-zu-Haut-Kontakt in der ersten Stunde stärkt das Selbstvertrauen der Mutter und verringert die Sorge, nicht genug Milch zu haben. Wenn Babys Haut an Haut bei der Mutter liegen, haben sie einen stabileren Blutzuckerspiegel, was die Wahrscheinlichkeit einer unnötigen Zufütterung verringert.

SCHRITT 9: SLEEPING / SCHLAFEN

Gegen Ende des Saugens, etwa anderthalb Stunden nach der Geburt, wird das Neugeborene schläfrig und schläft ein. Das Oxytocin, das sowohl bei der Mutter als auch beim Säugling beim Saugen freigesetzt wird, löst die Freisetzung von Magen-Darm-Hormonen aus, darunter Cholecystokinin (CCK) und Gastrin. Der hohe CCK-Spiegel sowohl bei der Mutter als auch beim Neugeborenen sorgt für einen erholsamen und erholsamen postprandialen Schlaf. Die gastrointestinale Aktivität verbessert auch die Nahrungsaufnahme von Mutter und Kind. Die Vorteile und der Wohlfühleffekt bleiben bei jedem Stillvorgang bestehen.

Wenn Mutter und Neugeborenes diese ersten gemeinsamen Stunden nicht erleben konnten oder das Neugeborene vor dem Einschlafen nicht die 9 Schritte vollziehen konnte, sollte es die Möglichkeit haben, so viel wie möglich Haut an Haut zu bleiben. Kommt es zu einer Trennung, steigert das Abpumpen der Milch mit der Hand innerhalb der ersten Stunde nach der Geburt die Milchproduktion. Partner*innen können auch Haut an Haut mit einem Neugeborenen verbringen, wenn eine Trennung von der Mutter erforderlich ist.

Wenn das Baby wachsam ist und Anzeichen von Trinkbereitschaft zeigt, erfolgt das Auffinden der Mutterbrust bei Haut-an-Haut-Kontakt später nach der Geburt normalerweise schneller als kurz nach der Geburt. Ein Grund dafür ist, dass die Anfangsstadien eines Geburtsschreies, der Entspannung und des Erwachens mit der Situation und dem Hormonstatus unmittelbar nach der Geburt verbunden sind. Später nach der Geburt hat das Baby mehr Kontrolle über seinen Körper und seine Bewegungen.

Das Verständnis der Stadien und des Stillverhaltens des Neugeborenen ist für die Eltern in der Tat beruhigend, auch auf der Wochenbettstation.

FAZIT

Von Anfang an sichern biologische Prozesse in der ersten Stunde nach der Geburt das Überleben von Mutter und Kind. Diese sensible Phase hat emotionale Auswirkungen auf das Verständnis der Mutter für das Neugeborene und stärkt die Bindung. Menschen sind belastbar und es gibt Möglichkeiten, eine Bindung aufzubauen und zu stillen, selbst wenn das Erlebnis unmittelbar nach der Geburt nicht optimal ist. Beispielsweise zeigt der Säugling auch Tage und Monate nach der Geburt dasselbe instinktive Stillverhalten, mit dem Potenzial, frühe Stillprobleme zu überwinden. Aber diese sensible Zeit unmittelbar nach der Geburt muss sowohl von den Eltern als auch von Fachpersonal anerkannt und wertgeschätzt werden, um die Möglichkeit für dieses einzigartige Erlebnis zu bieten. Es ist wichtig, diese natürlichen Verhaltensweisen nicht zu unterbrechen, da sie die natürliche Bindungsgrundlage bilden und das Vertrauen der Mutter in die angeborenen Fähigkeiten ihres Kindes stärken.

QUELLE:

Widström et. al., Skin-to-skin contact the first hour after birth, underlying implications and clinical practice, Acta Pædiatrica ISSN 0803-5253, Feb 2019, abrufbar unter <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6949952/pdf/APA-108-1192.pdf>, letzter Aufruf 30.08.2023.

Weitere Nachweise siehe dort.

STAND:

September 2023

DISCLAIMER:

Dieses Dokument dient der Information und ersetzt in keinem Fall eine medizinische oder therapeutische Behandlung. Die Inhalte dürfen nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer ihre/n behandelnde/n Ärzt/in.

COPYRIGHT:

Autorin: Franziska-Beatrice Fiedler für
BFB Institut für bindungsorientierte Familienbegleitung GmbH.

BEI ZITATEN QUELLENANGABE GEMÄSS FOLGENDER VORGABE:

Fiedler, Franziska-Beatrice: Die 9 Schritte des self-attachments / der sog. breast crawl nach Widström, Publikation für BFB Institut für bindungsorientierte Familienbegleitung GmbH, September 2023, abrufbar unter (Link einsetzen), letzter Aufruf (Datum einsetzen).

FÜR ELTERN:

Für einfühlsame, professionelle und wissenschaftlich basierte persönliche Beratungen und Begleitungen zu den Fachbereichen Stillen, Schlafen und Beikost finden Sie eine Übersicht über unsere aktuell zertifizierten BFB Familienbegleiterinnen unter <https://www.bfb-institut.de/absolventinnen>.