



Leseprobe

Nicola Schmidt

artgerecht - Das andere Babybuch

Natürliche Bedürfnisse stillen. Gesunde Entwicklung fördern. Naturnah erziehen - Aktualisierte und erweiterte Neuauflage

»In dem Bestseller unter den Babybüchern erfahren Eltern alles, was sie brauchen, wenn sie einen artgerechten Erziehungsstil ausprobieren (...) möchten.« *Mami, Papi & ich* (29.04.2024)

Bestellen Sie mit einem Klick für 22,00 €



Seiten: 336

Erscheinungstermin: 11. Oktober 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Ein Bestseller unter den Baby-Büchern!

Seit der Steinzeit haben unsere Babys dieselben Bedürfnisse: Nähe, Schutz, Getragensein. Sie wollen essen dürfen, wenn sie hungrig sind, und schlafen dürfen, wenn sie müde sind. Doch unsere moderne Welt passt nicht immer zu diesen Bedürfnissen. Wie Eltern dem biologischen Urprogramm ihrer Kinder dennoch gerecht werden können, zeigt dieser Bestseller: konkret, ermutigend, undogmatisch, nachhaltig - und nun in einer aktualisierten und erweiterten Fassung.

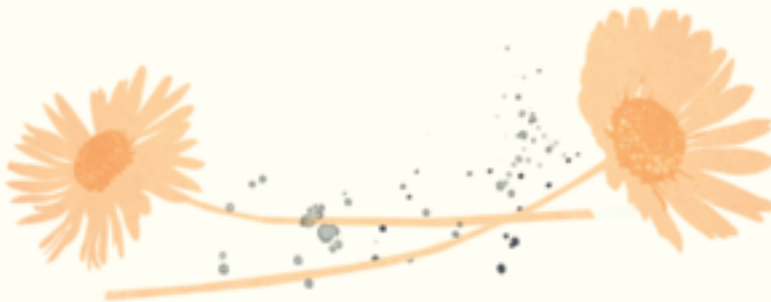
Zeitgemäß und anschaulich erfahren Eltern hier alles, was sie brauchen, um einen artgerechten Erziehungsstil in ihrem Alltag umzusetzen. Die wichtigsten Bausteine sind eine möglichst natürliche Geburt, das Stillen und Füttern nach Bedarf und babygerechtes Tragen. Eine Sauberkeitserziehung, die die Signale des Kindes berücksichtigt, ist ebenso »artgerecht« wie der bindungsorientierte Blick auf das Einschlafen und ein enger Kontakt zur Natur. Dabei kann jede Familie einen individuellen Weg mit ihrem Baby finden. Es lohnt sich, findet Erfolgsautorin Nicola Schmidt: Jedes glückliche Kind macht die Welt zu einem besseren Ort!

- hilfreiche Ergänzungen zu Geburt, Tragen, Füttern und Beikost
- auf aktuellem Forschungsstand
- gendersensibel und offen für alle Formen von Familie
- inklusive neuer Abbildungen

Inhalt

Vorwort zur Neuauflage	9
Willkommen bei <i>artgerecht!</i>	12
Artgerecht?!	15
Der Eltern-Energie-Erhaltungssatz	18
Menschenbabys verstehen in drei Schritten	21
Schritt 1: Perfekte Steinzeitbabys • Schritt 2: Perfekte Frühgeburten • Schritt 3: Perfekte kleine Netzwerker	
Steinzeitbabys im Internetzeitalter – so geht’s	26
Artgerecht schwanger	31
So geht’s: Drei Schritte zu einer Schwangerschaft ohne Stress	34
Schritt 1: Vorsorge ohne Stress • Schritt 2: Essen ohne Stress • Schritt 3: Einfach schwanger	
Artgerecht zur Welt kommen	43
So geht’s: Die besten Wege für einen guten Start	46
Geburt – Teamwork zwischen Mama und Baby • Das wichtigste Dokument nach dem ersten Ultraschallbild • Phasen der Geburt • Schmerz als »Helfer« • Stellen Sie sich nicht so an • Interventionen unter der Geburt • Das Mindset zählt • Zehn Tipps zur Geburt • Die Rolle der anderen • Welcher Geburtstyp bin ich? • So finden Sie Ihren perfekten Geburtsort – Checkliste • Mein Wunsch-Geburtsort – und Plan B • Wer entscheidet, wo und wie das Kind zur Welt kommt? • Die Geburt aus Sicht des Kindes • Nach der Geburt • Was Sie über den Start ins neue Leben wissen müssen • Falsche Erwartungen • Kaiserschnitt? Kuscheln!	

Gastbeitrag: Besser ein ausführliches Gespräch und eine zugewandte Betreuung!	87
Hab! Mich! Lieb! – So wird aus Bindung Beziehung	90
Das Mutter-Kind-Märchen • »Babyblues« und Postpartale Depression • Erste Hilfe, wenn das Kind »fremd« bleibt • Babypflege	
Zeit statt Zeug! Die artgerechte Erstausrüstung	99
FAQ	104
Artgerecht ernähren	109
So geht's: Strategien für eine entspannte Stillzeit	112
Positionen • Schlaf hat oberste Priorität • Stillen will gelernt sein • Zwillinge stillen • Stillen unterwegs • Stillen und Schnuller • Beißen beim Stillen • Falsche Erwartungen • Zehn Tipps zum Stillen • Stillzeichen • Die Rolle der ande- ren • Stillen nach einem Kaiserschnitt • Stillen und arbeiten • Abstillen: tags, nachts – ganz • Autsch! Schnelle Hilfe bei Stillproblemen	
Wozu der Aufwand? Das sagt die Wissenschaft	136
Gastbeitrag: Macht Stillen Karies?	140
Artgerecht Flasche füttern	141
Beikost-Basics	145
FAQ	147



Artgerecht schlafen	151
So geht's: Strategien für ruhige Nächte	154
<ul style="list-style-type: none"> Wege in den Schlaf • Vom Baby wegschleichen • Zehn Tipps für sicheren Schlaf – im Bett oder Babybalkon • Co-Sleeping und Flaschenernährung • Schlafen lernen für Eltern • Zehn Tipps für artgerechte Nächte • Einschlafstillen und nächtliches Stillen – sicher und gut • Windelfrei schlafen • Die Schlafphasen des Babys • Die Rollenverteilung in der Nacht • Ich! Muss! Schlafen! – Sanfte Wege zum Schlafen ohne Schreien • Pucken • Raus jetzt! • Falsche Erwartungen 	
Warum schlafen Babys anders? Das sagt die Wissenschaft	184
Gastbeitrag: Gemeinsam schlafen – aber sicher!	189
FAQ	190
Artgerecht tragen	193
So geht's: Jäger-und-Sammler-Babys on the road	197
<ul style="list-style-type: none"> Die perfekte Tragehaltung • Das Equipment • Falsche Erwartungen • Tragen und Stillen • Tragen und Windelfrei • Kleidung und Wetter • Das Tragen von Frühchen • Die Rollenverteilung beim Tragen • Körperbewusstsein – Selbstbewusstsein • Mit dem Baby auf Reisen: Besser buchen, perfekt packen 	
Die Magie des Tragens! Das sagt die Wissenschaft	217
Gastbeitrag: Tragen macht einfach Freude	221
FAQ	222
Artgerecht sauber	227
So geht's: Windelfrei und Spaß dabei	230
<ul style="list-style-type: none"> Was Windelfrei in Wirklichkeit heißt • Sieben Schritte zu Windelfrei • Die Windelfrei-Shoppingliste • Den Spaßfaktor erhalten • So bewältigen Sie Sondersituationen • Abhaltepositionen • Für wen und für wen nicht? • Abhalten mit Windel • Gelassenheit • Falsche Erwartungen • Windelfrei in acht Phasen 	

Darf man das? Das sagt die Wissenschaft	254
Gastbeitrag: Windelfrei – die Balance halten!	255
FAQ	257
Artgerechte Betreuung	261
So geht's: Wie Betreuung zum Gewinn wird	265
Betreuung bei Tageseltern • Betreuung in der Krippe • Betreuung: Kinder nicht schreien lassen • Alles neu: Betreuung, so wie ich sie will • Elternteams • Betreuung für über Drei- jährige • Falsche Erwartungen	
Die Liebe zählt! Das sagt die Wissenschaft	273
Artgerecht spielen	275
Gastbeitrag: Artgerechtes Draußenspiel	278
FAQ	280
Artgerecht leben	283
So geht's: <i>artgerecht</i> – auch für die Eltern!	286
Eltern – Ruheinseln und Segler im Sturm • Ich! Kann! Nicht! Mehr! – Ein Seglertrick gegen die Überforderung • Starke Väter, starke Familien • Leben – jetzt! • Artgerecht alleinerziehend? • Pflegekinder artgerecht begleiten	
Jedes Kind ist anders: Säuglingstemperamente	300
»Herausfordernde« Babys – so geht's • »Aber wir müssen doch etwas tun!« • Schreien nur unsere Babys? • Welche Babys es noch gibt	
»Eine Erdbeere bitte!«: Babyzeichen	311
FAQ	313



Steinzeitbabys im Internetzeitalter	315
Nachwort	317
Dank	318
Anhang	321
Nützliche Internetadressen und Rufnummern	322
Anmerkungen	324
Register	330



Wir sind auf dem besten Weg, unseren Planeten zu zerstören.
Das ist doof – es ist der einzige mit Schokolade.
Ich denke: Es ist noch nicht zu spät. Aber wir brauchen starke und kreative
Menschen. Und wir finden sie direkt in unseren Armen.
Wenn unsere Kinder lernen, dass die Welt ein wunderbarer, freundlicher Ort
ist, werden sie alles dafür tun, um sie zu schützen.
Die Blauwale können nicht noch mal 300 Jahre warten.
Deshalb ist es Zeit für ein artgerecht-Baby-Buch. Es ist an der Zeit,
etwas zu verändern: Schritt für Schritt, Baby für Baby.

Vorwort zur Neuauflage

*»Hätte ich das doch
vorher gewusst!«*

Seit fast zehn Jahren höre ich diesen Satz in jedem meiner Seminare, in jedem Ausbildungskurs, in jedem Camp und nach jedem meiner Vorträge – und auch mir selbst geht es heute noch so, wenn ich in so manche wissenschaftliche Studie schaue und denke, verflucht, das hätte ich vor zehn Jahren mal wissen sollen! Seitdem ich 2015 als junge Mutter und Wissenschaftsjournalistin voller Elan »artgerecht – Das andere Baby-Buch« geschrieben habe, hat sich viel verändert in der Welt – und daher wurde es Zeit für eine Neuauflage.

Als Erstes mussten meine Lektorin Silke Foos und ich alle Klischees aus dem Buch rausbürsten – und davon hatte ich im Überschwang des ersten Manuskriptes einige aufgeboten! Dazu gehört auch, dass das Baby-Buch jetzt konsequent alle einschließt. Neben cis-hetero Familien haben wir den Text geöffnet für BIPOC-Eltern, transgender und nicht-binäre Eltern, gleichgeschlechtliche Paare, alleinerziehende Eltern und Großfamilien.

Das Geburtskapitel hat eine revolutionäre Neuerung erfahren, weil wir in Deutschland endlich eine wissenschaftsbasierte Empfehlung zum Verlauf der Geburt haben. Wir haben diese Leitlinie hinterfragt, eingebaut und eingeordnet, sodass Eltern jetzt absolut aktuelle Informationen rund um die Geburt finden. Auch beim Tragen hat sich einiges getan und endlich sind auch Informationen zu Beikost, Pflegekindern und dem achtsamen Füttern mit der Flasche mit dabei.

Und wie kommt eine Frau, die weder Pädagogin noch Psychologin ist, dazu, ein Baby-Buch zu schreiben? Diese Frage will ich gerne beantworten:

Vor der Geburt meines ersten Kindes war ich leidenschaftliche IT-Sicherheits-Expertin. Als Wissenschaftsjournalistin erklärte ich für Fachzeitschriften alles rund um große Serverfarmen, Firewalls und Verschlüsse-

lungssoftware: Themen, die mit dem normalen Leben der meisten Menschen wenig zu tun haben.

2008 wurde auf einen Schlag alles anders: Unser Sohn kam ein wenig früher als geplant auf die Welt und im Vergleich zu vielen anderen Eltern waren wir zu dem Zeitpunkt noch ziemlich unvorbereitet. Die Geburt war schnell und unkompliziert, doch zu Hause hatten wir nicht mal ein Paket Windeln.

Also mussten wir die ersten Tage ohne das »Baby-Rundum-Sorglos-Paket« meistern. Wir trugen ihn Haut an Haut, ich stillte ihn nach Bedarf, er schlief bei seinen Eltern und gedieh prächtig. Wir kauften dann nach und nach nur das, was wir wirklich brauchten, und machten einfach so weiter – ich hatte definitiv keine Lust, mich mit einem Neugeborenen in den Einkaufswahnsinn nach irgendwelchen Erstausrüstungslisten zu stürzen und tausend Verpackungen aufzureißen.

Obwohl auf allen Listen stand, dass wir ohne Babybett, Kinderwagen, Flasche und Babyfon nicht überleben könnten, stellten wir fest: Doch, wir können! Und es ist sogar gut: Wir haben viel weniger Zeug in der Wohnung herumstehen, produzieren viel weniger Müll, haben weniger Kosten und vor allem haben wir überraschenderweise ein völlig zufriedenes Baby!

Doch je älter unser Sohn wurde, desto nervöser wurde unsere Umgebung. Für Freunde und Bekannte machten wir alles falsch. Unsere Kinderärztin hingegen war bei jeder Vorsorge-Untersuchung begeistert, wie wach, klug, gesund und gut entwickelt unser Kind ist. Ich wollte wissen, warum – und forschte nach. Als Wissenschaftsjournalistin suchte ich mir die passenden Primärquellen, wissenschaftliche Grundlagenbücher, Reviews, Langzeitstudien ... mit der Erkenntnis: Für ein gesundes Baby braucht man nicht viel. Heute würde ich jeder Familie sagen: Vergessen Sie die langen Erstausrüstungslisten. Denn Ihr Baby braucht nachweislich in erster Linie Wärme, feinfühlig, umgehende Reaktionen und ganz viel Nähe zu seinen Bezugspersonen. Und darüber muss man gar nicht streiten.

Es gibt Erkenntnisse jenseits aller Erziehungsmoden, die für alle gelten. Eine Basis, die »artgerecht« für kleine Menschenkinder ist. Die Ergebnisse

finden Sie hier in diesem Buch. »artgerecht – Das andere Baby-Buch« ist zu meiner großen Freude ein kleines Standardwerk geworden und wird besonders von Hebammen gerne empfohlen. Auch Kinderärzte und -ärztinnen, medizinisches und pädagogisches Fachpersonal machen sich mit mir auf die Suche zur Frage: Was ist »artgerecht« für kleine Menschenkinder? Und ich danke jedem Einzelnen von ihnen für ihr Vertrauen.



Willkommen bei *artgerecht!*

Sie suchen ein Buch, um Ihr Baby zu verstehen? Dann sind Sie hier genau richtig.

Als ich Nicola Schmidt 2010 traf, stellten wir schnell fest, dass wir uns nicht nur per Mail und am Telefon mochten, sondern dass es auch menschlich zwischen uns stimmte. Nicola ist klug, empfindsam, aufrichtig und achtsam in ihrem Umgang mit ihren und allen anderen Kindern.

Aus dem wissenschaftlichen Informationswust filtert Nicola für Eltern klare Informationen und gibt Schritt-für-Schritt-Anleitungen, denen jeder folgen kann. Sie werden überrascht sein, wie einfach das Leben mit Baby sein kann. Sie werden feststellen, dass viele Ihrer Sorgen unnötig sind. Und viele Ihrer Anschaffungen gleich mit!

Die Wissenschaft rät genau zu dem Umgang mit Babys, der sich am besten anfühlt und den auch wir beim *artgerecht*-Projekt vertreten. An vielen Stellen werden Sie beim Lesen wahrscheinlich erleichtert aufseufzen und sagen: »Hätte ich das doch vorher gewusst!«

Was die *artgerecht*-Idee von allen anderen unterscheidet: Sie bietet und will mehr als bindungsorientierte Erziehung. Als eine der Ersten vertritt Nicola in Deutschland öffentlich die Meinung, dass zu einer funktionierenden Eltern-Kind-Beziehung auch ein funktionierendes Netz unterstützender Menschen gehört. In Anlehnung an unsere Jäger-und-Sammler-Vergangenheit nennt sie dieses Netz »Clan«.

Haben Sie das schon erlebt? Mit mehreren Familien zusammen im Urlaub ist plötzlich alles einfacher. Nicola bietet Camps an, in denen Familien dieses Clangefühl leben und lieben lernen, und sie zeigt unermüdlich immer wieder Möglichkeiten, sich auch im Alltag einen eigenen Clan aufzubauen.

Schon als ihr Sohn klein war, veranstaltete sie Treffen, um andere Eltern kennenzulernen, die wie sie und ich mit ihren Kindern *artgerecht* umgehen wollten. Der Bedarf nach diesen Treffen und nach Beratungen war größer, als sie oder auch wir beide zusammen je gedacht hätten; und so kamen wir auf die Idee, gemeinsam Kursleiter auszubilden.

Doch Sie müssen keinen unserer Kurse besuchen, um in den Genuss von Nicolas erfrischender Art und ihres enormen Wissensschatzes zu kommen. Sie können ganz einfach dieses Buch lesen. Ich verspreche Ihnen, dass es Ihnen dabei helfen wird, Ihr Baby noch besser zu verstehen und sich das gemeinsame Leben noch schöner zu machen – ohne Patentrezepte, sondern genau so, wie es zu Ihnen und Ihrem Leben passt.

Genießen Sie die Zeit mit Ihrem Baby. Nicolas Buch gibt Ihnen viele gute Anregungen dafür.

Julia Dibbern,
Autorin und Mitbegründerin
des *artgerecht*-Projekts



Artgerecht?!

*Es braucht ein Dorf,
um ein Kind zu erziehen.*

AFRIKANISCHES SPRICHWORT

Wir hören von artgerecht zu haltenden Katzen, Hühnern und Seelöwen – aber was ist eigentlich mit unseren Babys? Was ist artgerecht für kleine Menschenkinder? Forscher berichten von Naturvölkern, dass die

- Babys praktisch überhaupt nicht weinen,
- Babys viel früher krabbeln und laufen als bei uns,
- Kleinkinder viel früher selbstständig und
- die Menschen insgesamt glücklicher, zufriedener und gesünder sind.

Unser erstes eigenes Kind ist häufig das erste Neugeborene in unserem Leben, das wir im Arm halten. Der Moment ist überwältigend schön, und gleichzeitig fehlt uns oft jegliche Erfahrung, was jetzt zu tun ist. Wir sind mit diesem neuen Baby in unseren Dreizimmerwohnungen vor allem abends und nachts so allein wie nie zuvor: Es braucht ein Dorf, um ein Kind zu erziehen, heißt es im eingangs zitierten Sprichwort – aber wo ist es hin, unser Dorf?

Wenn Sie verstehen, was artgerecht für Menschenkinder ist, sehen Sie Ihr Baby mit neuen Augen. Plötzlich verstehen Sie, warum es weint, was es braucht, was Sie jetzt tun können.

Das Baby verstehen – das heißt konkret: Das Baby schläft besser ein und weint weniger, wir selbst bekommen mehr Schlaf und haben mehr Spaß mit unserem Kind, Stillen wird zu einer praktischen Sache, Tragen sorgt für freie Hände, der Haushalt geht leichter von der Hand, wir verlieren unsere Schwangerschaftspfunde, gewinnen neue Freunde – und wir fragen uns, warum wir das nicht schon vorher so gemacht haben. Einfacher, glücklicher, gesünder. Wir können im Zeitalter der digitalen Revolution genauso freudig unsere Tage mit Baby durchleben, als wären wir im Dschungel Amazoniens – ich zeige Ihnen auf den nächsten Seiten Schritt für Schritt, wie das geht:

- **Schritt 1:** Verstehen Sie, wie unsere kleinen »Steinzeitbabys« ticken.
- **Schritt 2:** Lernen Sie, wie wir das im Alltag praktisch umsetzen können.
- **Schritt 3:** Passen Sie das Konzept radikal an Ihre persönliche Lebenssituation an.

Schritt 3 ist der wichtigste. Wenn Sie in ein Café gehen – bestellen Sie dort einfach das, was als Empfehlung ganz oben auf der Karte steht? Oder möchten Sie gern selbst entscheiden, ob Sie Ihren Latte Macchiato mit einem oder zwei Espresso, Kuhmilch, Sojamilch oder laktosefreier Milch, mit Zimt, Mokkastreuseln oder Kakao haben wollen? So ist es auch mit unserem Familienleben – entscheiden Sie selbst, was für Sie am besten passt! Genießen Sie Ihr Double-Espresso-Sojamilch-Zimthauben-Familienleben so, wie Sie es möchten. Und wenn die Mischung irgendwann nicht mehr passt? Probieren Sie etwas Neues aus!

Deshalb gibt es in diesem Buch keine Rezepte, keine Uhrzeiten und keine Vorschriften. Sie kennen Ihr Baby besser als alle Experten da draußen. Werden Sie sofort hellhörig, wenn Ihnen jemand mit einem Rezept kommt, das mit »vier Stunden«, »drei Minuten« oder »110-Grad-Winkeln« operiert. Jedes Kind ist anders und viele dieser Standardmaßnahmen sind längst überholt. Sie kennen sich selbst. Sie und Ihr Baby entscheiden, was zu Ihnen passt. Dieses Buch wird Ihnen erklären, woher Ihr Baby stammesgeschichtlich kommt und was man alles ausprobieren kann. Aber es wird Ihnen nicht sagen, um welche Uhrzeit es abends schlafen muss, wann es essen oder stillen sollte (ich verwende bewusst die aktive Wendung – das Baby ist schließlich ein aktives Wesen) und wie man ihm am einfachsten den Schneeanzug anzieht. Das wissen nur Sie und Ihr Baby – und es wird sich immer genau dann wieder ändern, wenn Sie glauben, dass Sie es *jetzt* endlich herausgefunden haben ...

Ammenmärchen

Schreien stärkt die Lunge
Die wollen Grenzen testen
Familie ist nun mal anstrengend
Babys ist es egal, wer sie versorgt
Babys spüren keinen Schmerz

Was ich gern vorher gewusst hätte ...

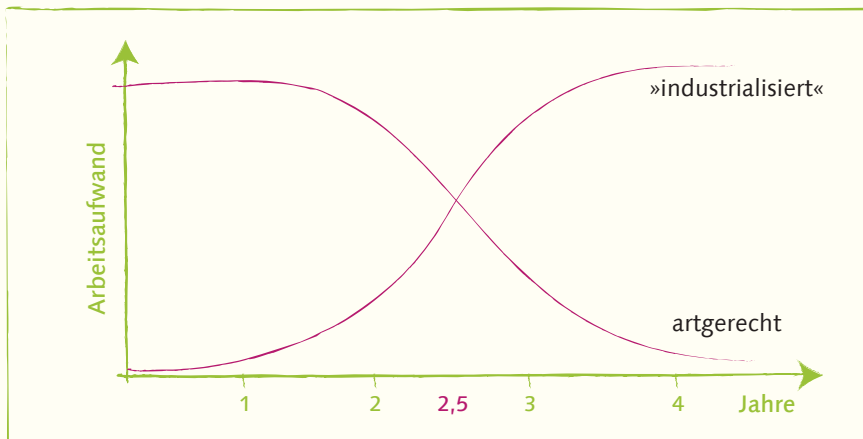
NANNI Im Nachhinein finde ich die Info sehr wichtig, dass unsere Babys physiologische Frühgeburten sind und warum und was das für unseren Umgang mit unseren Babys vor allem die ersten drei Monate bedeutet. Dass es normal und überlebenswichtig ist, dass sich Babys nicht ablegen und irgendwo parken lassen.

Dieses und alle gleich aussehenden Zitate haben mir wunderbare, engagierte Eltern via Facebook geschenkt, als ich fragte »Was hättet ihr wirklich gerne vorher über eure Babys gewusst ...?« – vielen herzlichen Dank an dieser Stelle ihnen allen für ihre Zeit, ihre Kommentare und dass wir sie hier verwenden dürfen.

Der Eltern-Energie-Erhaltungssatz

Es ist keine Frage: Artgerechtes Familienleben ist am Anfang etwas aufwendiger als nicht artgerechtes. Wir tragen unsere Babys, verbringen viel Zeit mit Stillen und achten auf ihre Ausscheidungsbedürfnisse – die unser Baby gern genau dann anmeldet, wenn wir gerade zur Tür hinauswollen, um den Bus zu kriegen. In Anlehnung an Karl Valentin kann man sagen: »Kinder sind schön, machen aber viel Arbeit.« Doch wozu der ganze Aufwand?

In der Beratung von Eltern über Jahre hinweg stellte sich heraus, dass wir die Wahl haben. Und zwar die Wahl, *wann* wir uns die Arbeit machen! Ich nenne es den »Eltern-Energie-Erhaltungssatz«: Wir investieren immer die etwa gleiche Menge Energie in ein Kind, bis es glücklich und gesund auf eigenen Füßen steht. Der Trick ist: Wir können entscheiden, wann wir diese Energie investieren! Es gilt: Je früher wir es tun, desto leichter fällt es uns.



Denn die Erfahrung zeigt, dass Babys, deren Bedürfnisse früh erfüllt werden, in der Regel *später weniger* »Arbeit« machen:

- Gestillte Babys haben 40 bis 70 Prozent weniger Infektionen als ungestillte und später weniger Gewichtsprobleme.
- Babys haben weniger Probleme mit Sprachentwicklung und Kieferfehlstellungen, wenn sie ohne Nuckel aufwachsen oder wenn dieser nur ab und an als »Nothelfer« eingesetzt wird und auch nicht länger als etwa bis zum achten Monat (zwei Drittel aller Kieferfehlstellungen kommen vom Schnuller).¹
- Kinder zu tragen beugt motorischen Entwicklungsverzögerungen vor.²
- Familienbettkinder finden leichter Freunde, sind sozial stabiler und schlafen als Erwachsene besser.³
- Windelfrei-Kinder sind in der Regel mit 24 Monaten trocken, während Vollzeitwickelkinder zunehmend bis ins vierte und fünfte Lebensjahr Windeln tragen.

Wir sparen uns mit dem aufwendigen artgerechten Ansatz also unter Umständen viele Kinderarztbesuche, Hunderte von Windeln, die Ergotherapie, den Kieferorthopäden, die Logopädie und bei einigen sogar im Erwachsenenalter den Therapeuten.

Das Gegenmodell, das wir hier mal vereinfacht das »industrialisierte« Modell nennen, sieht so aus: Wir lassen unser Baby an sieben Tagen pro Woche 24 Stunden in Windeln, füttern von Anfang an ausschließlich mit der Flasche, nutzen den Schnuller auch noch nach dem achten Monat als Dauerlösung zur Beruhigung, legen es so oft wie möglich im Kinderwagen ab und lassen es allein schlafen. Es scheint auf den ersten Blick alles leichter, aber wir handeln uns je nach Veranlagung unseres Kindes später eine Menge Arbeit ein: Wir müssen ihm die Windeln und den Schnuller – oft mit viel Mühe und nervenaufreibenden Aktionen – wieder abgewöhnen, es ist öfter krank, es bekommt womöglich einen platten Hinterkopf und braucht unter Umständen einen Helm, es kommt auch als Schulkind noch nachts ins Elternbett, kurz: Es entwickelt sich nicht optimal, und wir müssen ständig »nachbessern«. Das passiert zwar nicht immer. Doch wenn man sich die Zahlen⁴ und die Aufrufe⁵ der Kinderarztpraxen ansieht, kann man sagen: Es passiert immer öfter.

Wenn die Energie aber immer gleich bleibt und ich auch später die Arbeit investieren kann, wo ist dann das Problem? Das Problem ist: Wenn das Baby klein ist und wir ohnehin den ganzen Tag mit ihm beschäftigt sind, fällt es vielen Eltern leichter, auch entsprechend Energie zu investieren – darauf sind wir Eltern schon rein hormonell durch den vielen Körperkontakt gepolt. Außerdem sind die Kleinen zum Fressen süß.

Wenn das Kind bereits drei oder gar vier Jahre alt ist, den Schnuller nicht hergeben will, nicht trocken wird und zur Logopädie gefahren werden muss, sind viele Eltern eher genervt – hatten sie doch zu Recht erwartet, dass das Kind jetzt »aus dem Größten heraus« sei, und vielleicht ist sogar schon ein Geschwisterchen unterwegs.

Daher ist es gut, sich frühzeitig zu entscheiden: Wann wollen wir Energie in dieses Baby investieren? Jetzt oder später? Früh, wenn es noch einfach ist, oder spät, wenn wir uns überwinden müssen und möglicherweise noch andere Kinder da sind? Die Menge an Energie, die Sie in ein gesundes, gut entwickeltes Kind investieren müssen, bleibt die gleiche. Das Wie und Wann entscheiden Sie als Eltern – jeden Tag.

Menschenbabys verstehen in drei Schritten

*»So etwas wie den Säugling gibt es nicht ...
wenn wir von einem Säugling sprechen,
sprechen wir immer von einem Säugling
und jemandem.«*

DONALD WINNICOTT

Das perfekte Baby wäre doch eigentlich dieses: Es will etwa viermal am Tag essen, acht Stunden pro Nacht tief schlafen, immer friedlich im Kinderwagen liegen, es kann Bescheid sagen, wenn es mal muss, sieht ansonsten süß aus und entwickelt sich prächtig.

Manche Babys tun das. Aber die allermeisten verhalten sich völlig anders: Sie wollen anfänglich zehn- bis zwölfmal am Tag stillen und dauernd auf den Arm, schlafen unregelmäßig und leicht, lassen sich ungern ablegen, wollen nachts essen und machen die Windeln voll. Warum ist das so?

Schritt 1: Perfekte Steinzeitbabys

Der erste Schritt, um unsere Babys zu verstehen, führte mich zu unserer Stammesgeschichte. Genauer gesagt: in das Wohnzimmer der quirligen Anthropologin Meredith Small nach New Jersey. Wir saßen auf ihrem grünen Sofa unter bunten Masken aus aller Welt, und sie sagte mir klipp und klar: »Wir *haben* ein perfektes Baby. Unsere Probleme kommen nur daher, dass wir ein recht einfaches biologisches System – ein abhängiges Baby und ein Mensch, der für das Baby da ist – genommen und da Kultur drübergepackt haben. Es ist sehr klar, dass Babys erwarten, getragen zu werden, gefüttert zu werden und ein enges Band mit einer Bezugsperson aufzubauen.«

Dieses System stammt aus einem Erdzeitalter namens Pleistozän. Das war vor etwa zwei Millionen Jahren, und das ist schon wirklich lange her! Aber unsere Babys sind immer noch so gebaut, als würden sie mit uns in einer kleinen Gemeinschaft als Jäger und Sammler durch die Savanne ziehen. Alle ihre Überlebenssysteme sind für diesen Fall eingerichtet: Sie su-

chen den ständigen Kontakt zu einem großen Menschen, damit sie nicht gefressen werden, nicht auskühlen oder überhitzen, damit sie immer genug Milch haben und damit sie beim Weiterziehen niemand vergisst. Sie wollen ständig gestillt werden, damit sich Körper und Gehirn gut entwickeln können, so als wären sie noch eine Weile in Mamas Bauch. »Babys sind evolutionär für eine bestimmte Art von Kontakt gebaut«, erklärte mir Meredith, »und wenn sie den nicht bekommen, weinen sie.«

Schritt 2: Perfekte Frühgeburten

Aber wenn unsere Babys für das angeblich so harte Leben in der Savanne eingerichtet sind – wieso sehen sie kaum etwas, können nicht reden, ihre Körpertemperatur nicht regulieren, sich nicht selbst an ihrer Mutter festhalten und sich nicht fortbewegen? Das ergibt doch keinen Sinn!

Schritt zwei, um unsere Babys zu verstehen: Das »Unfertige« an ihnen ergibt sehr wohl Sinn. Beziehungsweise man erkennt den Sinn, wenn man weiß, dass es von Mutter Natur ursprünglich mal ganz anders geplant war.

Verglichen mit Menschen- sind Affenbabys fast fertige Miniaturausgaben ihrer Eltern. Eine Affengeburt ist ein Kinderspiel: Der Kopf passt prima durch den Geburtskanal, und heraus kommt ein kompetenter kleiner Affe.

Warum ist es bei uns so kompliziert? Die Wissenschaftler haben dafür eine Erklärung: Als Menschen anfangen, aufrecht zu gehen, musste sich unser Körper an den neuen Gang anpassen. Aber Mutter Natur erfindet selten etwas neu, sie nimmt das, was da ist, und baut es um. Unser Vierfüßlerbecken bekam also ein extrem starkes Muskelgeflecht – den Beckenboden –, damit wir unseren Oberkörper gut tragen konnten. Und der Knochen verengte sich im Inneren, um noch mehr Stabilität zu haben. So weit alles prima. Doch gleichzeitig – oder später – entwickelten wir unsere Großhirnrinde, unser Denkzentrum. Aus dem kleinen Affenhirn wurde das große Organ, das wir heute alle hinter der Stirn tragen. Es brauchte mehr Platz. Unsere Köpfe – und damit die Köpfe unserer Neugeborenen – wurden immer größer.

Aufrechter Gang, Becken kleiner, Köpfe größer – blöd gelaufen! Während Schimpansenkinder immer noch auf einer geräumigen und geraden Route bequem in die Welt rutschen, zwängten unsere Babys sich schon bald mit ihren großen Köpfen durch einen verwinkelten und sehr engen Geburtskanal.

Die Lösung des Problems: Wir bekamen unsere Babys immer früher. Dann sind sie zwar nicht »fertig«, aber sie passen noch durch! Und so kommt es, dass unsere Menschenbabys physiologisch gesehen echte Frühgeburten sind, auch wenn sie nach unseren Maßstäben »reif« geboren werden. Unsere kleinen Frühgeburten müssten eigentlich noch einige Monate im Bauch heranreifen – die Schätzungen schwanken zwischen drei und neun Monaten, die sie zu früh kommen.



Selbst zu diesem frühen Zeitpunkt ist es ein Kraftakt, diesen großen Kopf durch das enge Becken zu kriegen. Unsere Babys lassen sich dafür die Schädeldecke zusammenpressen, werden von riesigen Muskeln nach unten gedrückt und vollführen akrobatische Drehungen, um sich durch die längs- und querovalen Öffnungen in unserem Unterleib zu fädeln. Und wenn sie nach dieser Tour das Licht der Welt erblicken, atmen wir zwar erst einmal auf. Aber unsere Babys müssen gleich zu ihrer nächsten lebenswichtigen Aufgabe übergehen.

Schritt 3: Perfekte kleine Netzwerker

Meredith erklärt: »Man kann kein so abhängiges Baby haben ohne eine erwachsene Person, die auf seine Bedürfnisse eingestimmt ist.« Unsere Babys kommen zur Welt und wissen das – nach einer natürlichen Geburt sind sie wach, schauen uns mit großen Augen an und knüpfen so ein erstes Band zu ihrer Mutter. Dann suchen sie die Brust, fangen an zu trinken und informieren so die Milchdrüsen darüber, dass sie jetzt da sind und Nahrung brauchen. Ihr Körper kuschelt sich an uns, und wir baden in Glücks- und Bindungshormonen – und das ist erst der Anfang!

Jedes Baby webt sofort ein unsichtbares Band zu seinen Eltern, es hat einen direkten Draht zu seiner Milchbar und sichert sich durch jahrtausendealte ausgeklügelte Alarmsysteme ab, damit es optimal versorgt wird. Und es ist so unwiderstehlich süß, dass wir alles tun werden, bis es sich selbst versorgen kann – und das kann noch locker 16 bis 22 Jahre dauern.



Die renommierte Anthropologin Sarah Blaffer Hrdy pflegt zu sagen, Menschen hätten »das kostspieligste aller Primatenbabys«. Was sie meint: Wir werden viel Zeit, Energie und Kalorien (!) in dieses Baby investieren, bis es eines Tages aus eigener Kraft überlebensfähig ist. Und wir werden es mit Freude tun. Und je mehr Unterstützung wir haben, desto leichter geht es uns von der Hand.

Dies ist der dritte Schritt, um unsere Babys zu verstehen: Es war niemals so gedacht, dass wir diese kleine Frühgeburt allein aufziehen. Wir haben unsere Kinder immer in der Gruppe großgezogen. Und Babys erfüllen ihren Part dabei extrem gut: Sie lächeln anfangs alle und jeden an, der sie auf den Arm nimmt. Sie suchen sich zwar eine primäre Bezugsperson, bauen aber locker noch zu einer Handvoll anderer Menschen enge Bindungen auf. Sie wissen, dass das eine Lebensversicherung ist.

Menschen sind eine »kooperativ aufziehende Art«, wie Sarah Blaffer Hrdy sagt.⁶ Unsere Babys sind also perfekt darauf vorbereitet. Wir übrigen auch: Wir können uns problemlos die persönlichen Daten, Vorlieben, Namen und Gerüche von etwa 25 bis 30 Leuten⁷ merken und 150 lockere soziale Beziehungen unterhalten, wir können uns in andere hinein fühlen, mit anderen kooperieren, und wir haben ein sehr mächtiges Werkzeug entwickelt, um Dinge miteinander zu planen, zu klären und gemeinsam zu tun: die Sprache.

Während eine Katzenmutter ihren Wurf allein versorgt und genau weiß, was zu tun ist, sind wir Menschen von Anfang an darauf angewiesen, dass andere den Job mit uns teilen und ihre Erfahrungen mit uns austauschen. Wir sind da sehr flexibel, und unser tolles Großhirn lernt schnell und effektiv. Es gibt nämlich, anders als bei vielen anderen Säugetieren, kein festes Programm, nach dem wir unsere Jungen versorgen, keinen »Instinkt«, wie man es »richtig« macht. Das hätte auch nicht funktioniert. Denn da wir nicht wissen, ob unsere Babys in der Kälte eines Polargebiets oder in der Hitze der Wüste zur Welt kommen, gab es seit jeher unendlich viele Möglichkeiten, es »richtig« zu machen.

Steinzeitbabys im Internetzeitalter – so geht's

Im Stamm der Lakota war jeder gern bereit, Kinder zu betreuen. Ein Kind gehörte nicht nur einer bestimmten Familie an, sondern der großen Gemeinschaft der Sippe. Sobald es gehen konnte, war es im ganzen Lager daheim, denn jeder fühlte sich als sein Verwandter.

Meine Mutter erzählte mir, dass ich als Kind oft von Zelt zu Zelt getragen wurde und sie mich an manchen Tagen nur hie und da zu Gesicht bekam.

HÄUPTLING LUTHER STANDING BEAR

Dieses Buch wird also erklären, wie wir jetzt und hier in unseren Städten, Wohnungen und Autos des Internetzeitalters unsere perfekten süßen kleinen Steinzeitbabys optimal versorgen. Und dabei glücklich sind. Es wird erklären, wie wir ihnen und uns eine möglichst artgerechte Umwelt erschaffen und warum es vor allem sehr, sehr artgerecht ist, dabei selig und entspannt zu sein! Wir müssen dafür nicht zurück in den Dschungel oder die Savanne ziehen. Es reicht, wenn wir uns klarmachen, für welches Leben wir Menschen ursprünglich mal gebaut waren.

Babys sind wunderbar – Eltern sind oft ganz verliebt und selig, manche platzen schier vor Glück (das sind diese herrlichen Glücks- und Bindungshormone, von denen noch die Rede sein wird). Aber Eltern sind auch mal verzweifelt, erschöpft und von ihrem heiß geliebten Wunschkind total genervt. Das ist normal. Mit einem schreienden Säugling allein zu sein ist mehr, als man Homo-sapiens-Eltern zumuten kann. Dafür sind wir nicht gemacht. Suchen Sie sich deshalb kompromisslos von Anfang an so viel Unterstützung, wie Sie kriegen können! Wir sind wie gesagt eine kooperativ aufziehende Art – artgerecht ist, es gemeinsam zu tun.

Die massiven Veränderungen unserer Lebenswelt in den letzten hundert Jahren haben sich nämlich in unserer Biologie nur sehr begrenzt niedergeschlagen. Unsere Babys, Kleinkinder und auch wir sind gar nicht

darauf vorbereitet, in »Kern- oder Kleinfamilien« zu leben, die mit einer Reihe von massiven Stressoren konfrontiert sind – Lärm, Zeitdruck, lange Arbeitszeiten, Alleinsein. Selbst die Menschen der letzten Eiszeit haben wahrscheinlich nicht mehr als drei bis vier Stunden am Tag gearbeitet. Und da war der Supermarkt nicht um die Ecke!

Wir modernen Menschen müssen oft ein Pensum bewältigen, auf das unsere Biologie nicht eingerichtet ist. Wir merken es daran, dass unser Alltag mit Kindern sehr anstrengend sein kann. Das liegt nicht an den Kindern. Es liegt an unserem Alltag. Wir schaffen das, weil wir Menschen extrem flexibel und belastbar sind. Und weil wir gelernt haben, unsere Bedürfnisse nach Schlaf, Spiel, Bewegung, Muße, Bindung und Kommunikation zu steuern. Häufig auch zu unterdrücken.

Babys und Kleinkinder aber können das nicht. Die amerikanische Psychotherapeutin Jean Liedloff schreibt in ihrem Buch *Auf der Suche nach dem verlorenen Glück*⁸, dass Babys nicht wissen können, dass Mama gleich wieder da sein wird. Ihre Welt ist *jetzt*. Die Umstände sind entweder *richtig* oder *nicht richtig*. Und Babys kommunizieren das im Idealfall sofort. Viele auch lautstark.

Das ist ein großes Geschenk. Unsere Babys erinnern uns kompromisslos daran, was artgerecht ist – für sie und für uns. Vielen Eltern hilft ihr Baby, noch mal genau hinzuschauen und zu prüfen, ob das Leben noch zu ihnen passt. Oder ob sie an einem Punkt in ihrem Leben sind, an dem sie andere Prioritäten setzen als bisher.



Jedes Kind ist anders: Es gibt keine »Knöpfe«

Bei alledem werden Sie an Ihrem eigenen Exemplar schnell feststellen: Menschen sind unglaublich unterschiedlich. Auch wenn man sich als Mutter in der zehnten Nacht mit zu wenig Schlaf gern ein Rezept wünscht – es gibt keins, das bei jedem Baby gleich gut gelingen würde. Es gibt keine »Knöpfe«, die man an einem Baby drücken könnte und wonach alles einen vorhersehbaren Lauf nähme. Wir sind es in unserem Leben gewöhnt, dass Dinge funktionieren: Wenn uns kalt ist, drehen wir die Heizung hoch, wenn wir Hunger haben, öffnen wir den Kühlschrank, wenn wir Kopfschmerzen haben, nehmen wir eine Tablette. Aber so funktionieren Babys nicht. Sie funktionieren überhaupt nicht. Kontrollverlust und Hilflosigkeit gehören dazu. Und die meisten »Du-musst-das-einfach-so-machen«-Rezepte passen nicht oder kommen uns später teuer zu stehen (darüber redet dann nur keiner).

Der meistgelesene Artikel in meinem ersten Blog trägt den Titel: »Attachment Parenting funktioniert nicht!« Es geht darum, zu akzeptieren, dass wir noch so viel stillen, tragen und auf Windelfrei machen können, es gibt keine Garantie für ein glückliches, zufriedenes Kind. Es ist eher wie Kuchenbacken: Wenn im Rezept steht: »Nehmen Sie Milch, Eier und Mehl«, macht doch jeder einen anderen Kuchen. Nehmen wir Kuhmilch oder Sojamilch, kleine oder große Eier, Weißmehl oder Vollkornmehl? So ist es auch bei Babys.

Dennoch: Wenn unsere Babys abhängig und hilflos sein dürfen und wir ihnen alles geben, was sie jetzt so dringend brauchen, werden sie später stärker, glücklicher und – so zeigt es die Wissenschaft – unabhängiger. Statt ewig nachholen zu müssen, was ihnen als Baby gefehlt hat, ziehen sie selbstbewusst und mit einer festen Basis in die Welt – ein Geschenk von Herz zu Herz, das nur wir ihnen machen können und das ihnen ein Leben lang niemand mehr nehmen kann.

Dieses Buch wird Ihnen zeigen, dass es für jedes Problem eine Lösung gibt. Wenn Sie als Eltern wissen, woher Ihr Baby stammesgeschichtlich kommt, was es braucht und was andere Eltern schon versucht haben, kommen Sie eher darauf, was davon Ihnen jetzt hilft. All das verlangt Geduld und Kraft, es reißt uns aus unserer Komfortzone und treibt uns über unsere Grenzen. Aber fragen Sie mal andere Eltern, das Ergebnis ist immer dasselbe: Wir wachsen daran. So wie all die Generationen unserer Ur-ahnen an der Eiszeit, der großen Dürre und den Säbelzähntigern gewachsen sind. Und dies wiederum ist ausgesprochen artgerecht! Wir wachsen an unseren Herausforderungen, in allen Familienformen, die wir für uns gewählt haben – denn auch das ist menschlich. Wir können eine Großfamilie oder eine Kleinfamilie sein, eine Regenbogenfamilie, alleinerziehend, Eltern für ein Pflegekind, wir können das Kind einer Leihmutter und natürlich auch unsere Kinder in einer WG großziehen. Unser Kind kann ein Wunschkind sein oder ein »Unfall«, geplant oder ungeplant – es ist immer ein kleines biologisches Wunder und nicht selbstverständlich, dass wir ein lebensfähiges kleines Menschlein in unseren Armen halten! Wie auch immer unser Kind jedoch zu uns kommt – all das beginnt mit einer Schwangerschaft. Artgerechterweise mit einer Schwangerschaft ohne Stress.

Artgerecht schwanger

*Ein Weib, das ein Kind erwartet,
sollte sein wie eine Siegerin.*

LILY BRAUN

Die eine Frau ruft: »Juchhu – schwanger!«, die andere: »O nein – schwanger!«. Beides ist menschlich und war zu allen Zeiten so. Ob wir eine Schwangerschaft freudig oder erschreckt bemerken, hängt vor allem von den Umständen ab. Im größten Teil der Menschheitsgeschichte waren das vor allem die Ernährungslage und das Alter der schon vorhandenen Kinder. Ebenso wichtig war und ist, wie viel Unterstützung wir während der Schwangerschaft und nach der Geburt zu erwarten haben.

In jedem Fall beginnt jetzt das Wunder des Lebens: In den nächsten neun Monaten wächst ein kleiner Mensch heran und surft dabei durch alle Stadien, die die Evolution so zu bieten hat. Oft gliedert sich die Schwangerschaft dabei in drei Teile: Im ersten Drittel stellt sich der Körper der Mutter komplett auf die Schwangerschaft um, und zahlreiche Schwangere sind entsprechend dauermüde und völlig erschöpft. Im zweiten Drittel bersten viele Schwangere vor Energie, und dies ist der richtige Moment, um noch mal alles zu erledigen, was auf der Agenda steht. Oft kommen jetzt die Komplimente: »Du siehst so gut aus! Du strahlst so!« Das liegt auch daran, dass die Haare nicht mehr ausfallen und voller werden und die Haut besser durchblutet wird und Fett einlagert, sodass Falten verschwinden. Im letzten Drittel merkt manche Schwangere, dass der dicke Bauch beschwerlich wird und sie sich zurückziehen wollen, während andere auch jetzt noch immer fidel durch die Gegend hüpfen.

Arbeiten oder nicht?

Gesunde Belastung schadet dem ungeborenen Kind nicht. Wenn aus Belastung Stress wird, vor allem psychischer Stress, erhöht dies das Risiko einer Frühgeburt⁹ und belastet das Immunsystem des Ungeborenen. Es gilt also wie immer: achtsam mit sich selbst sein, im Zweifelsfall lieber weniger tun. Sie müssen niemandem beweisen, dass auch eine Schwangere noch »volle Leistung« bringen kann.

Schwangere sind wunderschön und übergücklich

Schwangere dürfen sich nicht anstrengen

Ammenmärchen

Schwangere müssen sich schonen

Ein Frauenarzt muss die Schwangerschaft begleiten

Sport ist in der Schwangerschaft verboten

Schwangere dürfen sich nicht erschrecken

Stress in der Schwangerschaft macht ein Schreibaby

Schwangere sollen für zwei essen

Niemals heiß baden!

Ebenso unterschiedlich wie die einzelnen Frauen geht man in verschiedenen Kulturen mit der Schwangerschaft um. In manchen wird die Schwangere geschont, in anderen nicht. Letztlich gilt für Sie auch hier: Hören Sie auf Ihren Bauch. Wenn Ihnen nach Ruhe ist, folgen Sie diesem Bedürfnis. Wenn Sie vor Energie fast platzen – wunderbar, tun Sie etwas! Fest steht: Wer ein Kind austrägt, sollte sich ausgewogen ernähren, viel an der frischen Luft sein, keinen negativen Dauerstress haben und weder rauchen noch Alkohol trinken. So weit, so gut. So in etwa war es in den vergangenen 100 000 Jahren wahrscheinlich auch.

Was ich gern vorher gewusst hätte

NADINE NATASCHA ... dass man vorher noch ins kino und theater gehen sollte, dazu kommt man dann erst mal nicht. dass es viel zu viel blödsinn gibt, den man nicht braucht! und dass man vieles einfach nicht lesen sollte, um sich nicht zu verunsichern, und einfach aus dem bauch heraus entscheiden sollte.

PETTY FRÁ JÖRÐINNI Keinen Stress in der Schwangerschaft machen, nichts planen. Das Baby braucht in erster Linie die Mama, alles andere ist erst mal überflüssig. Auf das Baby hören. Stress lässt sich vermeiden, wenn man die eigenen Bedürfnisse zurückstellen kann und sich kom-

plett auf das Baby einlässt. Das nimmt innerliche Anspannung. Die Kleinen werden so schnell groß. Also, jeden Moment genießen. Duschen, Haushalt ... kann warten. Alles kommt, wie es kommen soll, und definitiv nicht wie erwartet. Kopf ausschalten, sich auf die Natur verlassen.

So geht's: Drei Schritte zu einer Schwangerschaft ohne Stress

Schritt 1: Vorsorge ohne Stress

Nach dem positiven Schwangerschaftstest bestätigt in unserer modernen Welt häufig ein Arzt oder eine Ärztin die Vermutung durch einen ersten Ultraschall. Wir bekommen einen Mutterpass und mit ihm eine Liste an Vorsorgemaßnahmen. Die Untersuchungen sollen Gesundheitsfachleuten und Schwangeren mehr Sicherheit geben. Hier stellt sich schon die erste Frage: Welche Vorsorge passt zu uns?

Suchtest Nackenfaltenmessung

Routinemäßig durchgeführte Ultraschalluntersuchungen sowie pränataldiagnostische Maßnahmen wie die Fruchtwasseruntersuchung zur Entdeckung von erblich bedingten Krankheiten sind ein heißes Eisen. Umfragen und Studien kommen immer wieder zu dem Schluss, dass Schwangere und ihre Partner vor solchen Maßnahmen zu wenig beraten werden. Das hat gravierende Folgen: Eine Nackenfaltenmessung ist schnell gemacht, allerdings sollten die werdenden Eltern sich ganz klar darüber sein, was das Ergebnis für sie bedeuten könnte. Wäre das Risiko, ein behindertes Kind zu bekommen, ein Abtreibungsgrund? Wenn nicht, ist die Untersuchung überflüssig und erzeugt unter Umständen – oft unnötige! – Sorgen.

Denn die Messung der Nackentransparenz oder -falte gibt nur einen statistischen Wert an. Die Messung sagt vielleicht: »Mit einer Wahrscheinlichkeit von 1 zu 2000 haben Sie ein behindertes Kind.« Oder: »Mit einer

Wahrscheinlichkeit von 1 zu 10 000.« Für viele Eltern heißt das im Klartext nicht mehr als: »Es kann sein. Kann aber auch nicht sein.«

Gewissheit verschaffen erst ein zusätzlicher Bluttest und eine Fruchtwasserpunktion. Doch diese bringen neue Sorgen mit sich: Sie steigern das Risiko, dass es zu einer Fehlgeburt – eines in jedem Fall lebensfähigen Kindes! – kommt. Das Screening ist zudem ein reiner Suchtest, der keinerlei therapeutische Effekte hat, denn ein Downsyndrom ist im Prinzip für Mutter und Kind ungefährlich.

Eltern müssen sich ganz klar darüber sein: Es gibt auch heutzutage keine hundertprozentigen Sicherheiten. Keine Pränataldiagnostik kann absolut sichere Informationen darüber geben, ob Sie ein gesundes Baby zur Welt bringen werden. Während es eine nennenswerte Rate von fälschlicherweise positiven Ergebnissen gibt, werden gleichzeitig andere Behinderungen trotz aller Suchtests gar nicht erkannt.

Informieren, drüber schlafen, entscheiden

Die Autoren der internationalen Cochrane-Gemeinschaft haben im Jahr 2000 ein Buch mit dem Titel *A Guide of Effective Care in Pregnancy and Childbirth*¹⁰ herausgebracht und ließen damit eine Bombe platzen. Ihr Ergebnis: Viele Routineuntersuchungen während der Schwangerschaft haben keine wissenschaftliche Absicherung.¹¹ Es konnten zum Beispiel weder das routinemäßige Tasten des Muttermundes noch häufige Ultraschalluntersuchungen nachweislich die Gesundheit von Mutter und Kind verbessern. Forschende halten vaginales Tasten des Muttermundes im Übrigen sowieso für überholt: »Es ist überraschend, dass diese Intervention ohne zuverlässigen Nachweis der Wirksamkeit so weit verbreitet ist, insbesondere angesichts der Sensibilität des Verfahrens für die Frauen, die es erhalten, und des Potenzials für nachteilige Folgen in einigen Situationen.«¹² Dennoch gehört beides zur Frauenarztpraxis.

Informieren Sie sich daher genau, welche Vorsorge Sie persönlich wirklich wollen. Sie können Vorsorgemaßnahmen auch ablehnen und schlicht »guter Hoffnung« sein. Wer alle Maßnahmen wahrnimmt, merkt bald, dass

eine Schwangerschaft wie ein kleiner Nebenjob ist. Erst monatlich, dann zweiwöchentlich, schließlich bis zu täglich Vorsorgetermine, zusätzlich dreimal zum Ultraschall, immer wieder messen, wiegen, Blut abnehmen.

Die ersten Blutuntersuchungen testen die Grundlagen der Schwangerschaft: Der Antikörpersuchtest prüft, ob die Mutter Antikörper gegen das Ungeborene bildet, weil die Rhesusfaktoren unterschiedlich sind. Rötelnantikörper werden überprüft, da eine Rötelninfektion während der Schwangerschaft schwere Folgen für das Ungeborene haben kann. Auch auf Syphilis wird getestet und mit der ausdrücklichen Einwilligung der Schwangeren auf HIV, um eine Ansteckung des Kindes zu verhindern oder die Wahrscheinlichkeit dafür zu verringern.

Schritt 2: Essen ohne Stress

Was sollte ich essen und wie viel? Viele Schwangere werden regelmäßig gewogen und müssen Rechenschaft über ihr Gewicht ablegen. Klar ist: Niemand muss für zwei essen. Zusätzliche Kalorien brauchen wir erst in der Stillzeit.

Die Ökotrophologin Dr. Eva-Maria Schröder schreibt im »Familiendhandbuch«¹³, eine Gewichtszunahme von 10 bis 12 Kilogramm sei ideal. Der Berufsverband der Frauenärzte »erlaubt« immerhin 12 bis 16 Kilogramm. Unbestritten ist, dass eine zu starke Gewichtszunahme Mutter und Kind unnötig belastet. Was beide nur am Rande erwähnen: Wie viel eine Frau während der Schwangerschaft zunimmt, kommt auch sehr auf ihr Ausgangsgewicht an. Zudem macht es einen großen Unterschied, ob sie Wasser einlagert oder nicht. Daher die Empfehlung: einfach gesund essen! Denn »es gibt keine Evidenz dafür, dass eine Nahrungseinschränkung irgendeine Art Vorteile für Mutter oder Kind mit sich bringt«¹⁴. Auch hier gilt: Wer nicht möchte, muss sich nicht wiegen und messen lassen. Andererseits ist auch klar, dass wir in unseren Breiten heute ein Nahrungsüberangebot und einen Bewegungsmangel haben, der stammesgeschichtlich absolut neu ist. Finden Sie Ihren gesunden Mittelweg.

