

Heilige Momente nach der Geburt

Die ersten Augenblicke nach der Geburt mit deinem Kind sind kostbar und heilig. Sie sind der Beginn einer großen Liebe und einer besonderen Zeit. In dem Moment, in dem dein Baby geboren ist, bist du als Mutter geboren.

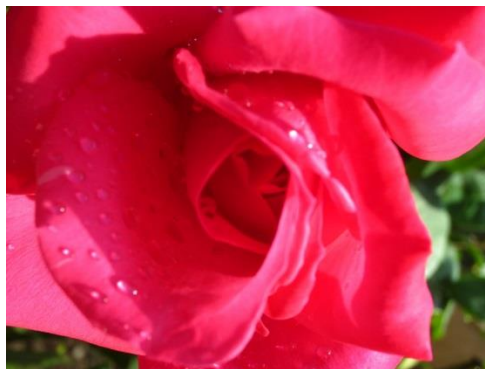
Mach dir mit deinem Partner schon vorab Gedanken, wie du diese ersten Stunden gestalten willst. Schaffe eine schützende Atmosphäre, bewege dich langsam, sprich mit weicher Stimme und vermeide laute Geräusche. Mache keine Fotos mit grellem Blitzlicht direkt nach der Geburt. Erlaube deinem Kind langsam hier anzukommen. Genieße den ersten Augen-Blick – schau deinem Baby lange in die Augen! Manche Mamas haben den Eindruck, als ob ihr Neugeborenes von einer weiten Reise kommt, viel Lebenserfahrung zeigt und ganz viel zu erzählen hat.

Nimm dein Kind mit allen Sinnen wahr: spür dein Baby, rieche dein Baby, streichle dein Baby. Beziehe den frischgebackenen Vater mit ein. Wählt die ersten Worte zu eurem Kind ganz sorgsam und bewußt, begrüßt euer Baby und heißt es willkommen. Lade deinen Partner ein, ganz nahe zu dir zu kommen und euch zu umarmen. Dieser sanfte Haut- und Augenkontakt verbindet euch mit eurem Kind und gleichzeitig euch als Paar.

Wartet bis das Blut in der Nabelschnur nicht mehr pulsiert und empfindet das Durchtrennen der Nabelschnur als wichtiges Ereignis im Leben des Neugeborenen.

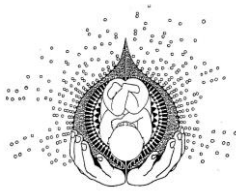
Überlege dir mit deinem Partner vor der Geburt, ob ihr die Plazenta mitnehmen wollt. Viele Eltern ehren die Plazente und geben sie in einer Zeremonie an Mutter Erde zurück.

In den 40 Tagen nach der Geburt lernt dein Baby Liebe, Urvertrauen, Sicherheit und Zugehörigkeit. Diese 40 Tage sind die "Flitterwochen" mit deinem Kind.



„Die ersten 40 Tage im Leben eines Kindes bilden den Grundstock für den Entwurf einer Nation. Lasse diese Tage voller Frieden sein, so dass sein oder ihr Leben auf Frieden basieren und Frieden den Planeten regieren möge. Die 40 Tage sind das größte Geschenk, das man dem Neugeborenen und seiner Familie machen kann.“

Yogi Bhajan



40 Tage nach der Geburt

Die heiligen 40 Tage nach der Geburt schließen den Kreis, der mit dem 120. Tag nach der Empfängnis begonnen hat. Hier möchte ich auf den Segen dieser 40 Tage aufmerksam machen.

Der yogische Hintergrund

Nach yogischem Glauben, werden vom 120. Tag der Schwangerschaft bis zum 40. Tag nach der Geburt der gesamte Charakter und die Werte des Kindes gebildet. Die Frau soll bemuttert werden, sie soll sich erholen, zu Kräften kommen und ihr Baby kennenlernen. Sie braucht die Zeit und Kraft, nicht nur um sich um ihr Kind zu kümmern, sondern um sich mit ihrer neuen Identität als Mutter auseinanderzusetzen. Ihr Körper muss sich auf die Stillzeit einstellen, auch die Gebärmutter braucht eine Weile, um sich zurückzubilden.

Es ist schön, in dieser Zeit so viel Unterstützung, Erholung und Hilfe zu bekommen, wie es geht. Der 40. Tag nach der Geburt ist ein ganz besonders prägender Tag. Die Beziehung des Kindes zur Familie und zur Welt wird gebildet. Hintergrund der ganzen 40-Tage-Tradition ist in erster Linie, das Baby, dessen Immun- und Nervensystem noch nicht ausgereift ist, langsam in die Welt zu begleiten. Es braucht eine Weile, sich vom Leben im Bauch auf das Leben außerhalb umzustellen. Wir können diese Zeit als heilige Zeit betrachten, die die Bindung von Mutter (bzw Familie) und Kind unterstützt.

Zyklen

40 Tage Zyklen spielen in vielen Religionen und Traditionen eine wichtige (und symbolische) Rolle. Im alten Testament regnete es für 40 Tage und 40 Nächte, Noah brauchte 40 Tage, um die Arche zu bauen, Jesus meditierte 40 Tage in der Wüste. Interessant ist ausserdem, daß sich alle 40 Tage unser Blutstrom erneuert. Auch im Yoga & Sikhismus haben 40 Tages-Zyklen eine wichtige Bedeutung. 40 Tage sind eine Zahl, die Vollendung repräsentieren.

Vorbereitung

Die 40 Tage nach der Geburt bereitet man am besten schon während der Schwangerschaft vor.

- Vorbereitungen für das Baby (Was braucht das Baby? Windeln, Kleidung, Decke, Spucktücher...?)
- Lebensmittelvorbereitungen (für die Mutter, Familie, Geschwister zB Vesper/Brotzeiten. Vielleicht kann man bereits vorher ein Gemüse/Obst-Abo organisieren, teilweise vorbereitete Essen einfrieren oder Freude um Hilfe beim Kochen bitten. Freunde von mir hatten zB nach ihrer Zwillingsg Geburt für sich eine zeitlang "Essen auf Rädern" bestellt)
- Haushaltsorganisation (wer putzt, kocht, kauft ein, wäscht, kümmert sich um Geschwister etc.) Nach der Geburt steht einem eine gewisse Zeit eine Haushaltshilfe zu. Die Kosten werden teilweise von der Krankenkasse übernommen. Außerdem gibt es viele Organisationen, die Familien nach der Geburt zur Seite stehen: Familienpflegewerk, Dorfhelferinnen, welcome...
- Geschwister: für diese Zeit vorbereiten, was Geschwister brauchen (Geschenke, Essen, Dinge für bestimmte Ausflüge oder Aktivitäten etc.)
- Was muss täglich getan werden, was kann warten?
- Krisen vorher abwenden, indem man vor der Geburt bereits vieles organisiert und durchspricht: Freunde, Nachbarn, befreundete Mütter, Yoga Freundinnen

Sevadar

Ein schöner Brauch in einer yogischen Gemeinschaft: jeder neugeborenen Familie für 40 Tage (!) eine "Sevadar", eine dienende Frau, an die Seite stellen. Sie sorgt für stärkendes, bekömmliches Essen, immer einen Tee am Bett der jungen Mutter, besorgt den Haushalt, ist Ansprechpartnerin für die größeren Geschwisterkinder, dient im Hintergrund und schafft eine Atmosphäre, die für Mutter, Vater und Kind/er wie ein Fest in Erinnerung bleiben wird.

Das Ende der 40 Tage

Wie ein kleines Fest kann man das Ende der 40 Tage betrachten. Ein kleines Familienfest oder zusammen mit der Gemeinschaft. Dann kann man das Baby der Welt draußen vorstellen und Glückwünsche empfangen.

Unterstützung und Informationen findest du hier oder melde dich gerne bei mir:

www.postnatalsupportnetwork.com