



natürlich im Wasser

BABY BONDING BAD

Eine besondere Zeit der Nähe und Heilung

Geburtsbad / Eltern-Kind-Heilbad / Babyheilbad / Traumabad



www.aquelli.de



Wann solltest du ein Bonding Bad mit deinem Baby durchführen?

Ein Bonding Bad ist nach jeder Art von Geburt sinnvoll.

Es empfindet jenen Moment nach, in dem das Baby noch nass auf die nackte Brust des gebährenden Elternteils gelegt wird. Es ist eine beziehungsfördernde und heilsame Möglichkeit, um deine Bindung nach einer idealen Geburtserfahrung zu vertiefen, oder um als nichtgebärender Elternteil eine tiefe und innige Beziehung aufzubauen.

Ganz besonders aber, wenn eine oder mehrere der folgenden Situationen auf eure Geburtsreise zutreffen:

- Schnelle oder langsame Geburt
- Bauchgeburt (Kaiserschnitt)
- Trennung von Kind & gebärender Person nach der Geburt
- Zangengeburt
- Saugglockengeburt
- schwieriger Stillstart
- starker Babyblues
- keine Mutter- / Vater- / Elterngefühle
- Wochenbettdepressionen
- generelle Schwierigkeiten



AQUELLI - NATÜRLICH IM WASSER

WWW.AQUELLI.DE

Warum Baby Bonding Bad?

Ein Heilbad wird vor allem empfohlen, um die Verbindung zu intensivieren.

Aber auch, um die Bindung zum anderen Elternteil aufzubauen.

Ganz besonders ist es wichtig, um traumatische Erlebnisse zu verarbeiten und um Fehlendes nachzuholen. Beispielsweise, wenn die Geburt anders gelaufen ist, als erhofft. Mit dem Geburtsbad können Schwierigkeiten aus dem Weg geräumt werden.

Es stärkt ebenso die Verbindung mit dem Wasser und das von Anfang an, was für die Wassergewöhnung und das spätere Schwimmenlernen wichtig ist.

Ein Bonding Bad dient außerdem dem Wiederholen oder Nachholen des Momentes



Für wen ist das Bonding Bad?

- Für Neugeborene & Babys
- Für die gebärende Person
- Für den anderen Elternteil
- Für wichtige Bezugspersonen



AQUELLI - NATÜRLICH IM WASSER

WWW.AQUELLI.DE

ANLEITUNG

Bitte deine/n PartnerIn, eine Vertrauensperson oder deine Hebamme das Bonding Bad vorzubereiten und durchzuführen

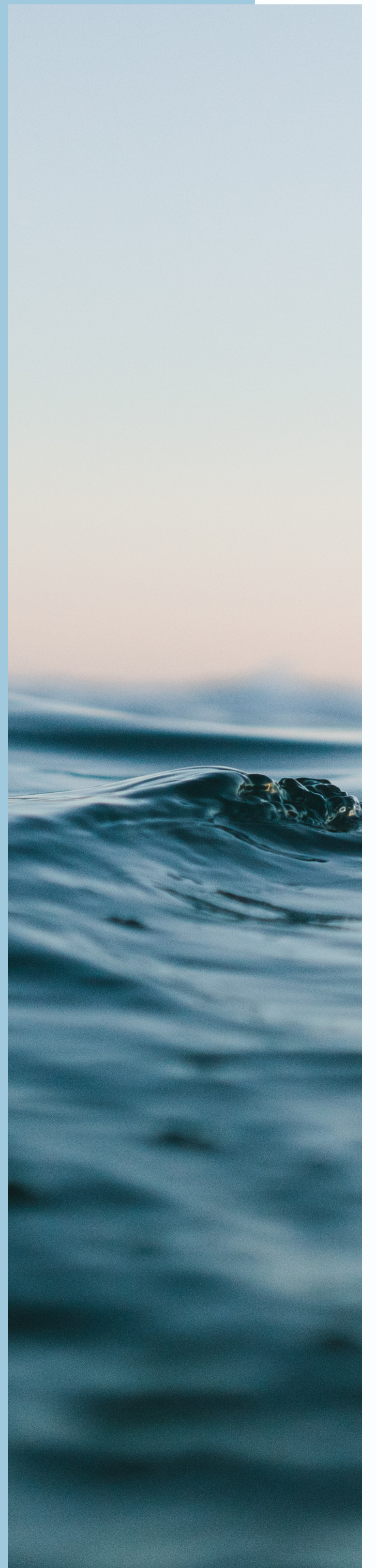
- Schafft einen gemütlichen Raum mit ungestörter Atmosphäre und nehmt euch ausreichend Zeit ohne Druck.
- Bereitet Getränke und Snacks vor.
Sollte dein Baby mit der Flasche gefüttert werden, stellt auch diese bereit.
- Wenn du magst zündet Kerzen an, benutzt einen Geburtsraumduft und lässt eine dir liebe und sanfte Playlist laufen.
- Heizt den Raum angenehm warm.
Bereitet die Babybadewanne, den Badeeimer oder die Badewanne vor (ideale Wassertemperatur 37°C)
- Legt ausreichend Badetücher für Baby und Bonding Person zurecht, eventuell Bademantel

Optional: Ein Badetuch / Mulltuch, welches mit in die Wanne kommt und das Baby am BKörper bedeckt. Ein Becher mit dem sanft Wasser über den Bauch des Baby gegossen wird – So wird Auskühlen verhindert



AQUELLI – NATÜRLICH IM WASSER

WWW.AQUELLI.DE



Möglichkeit 1

Baby Bonding Bad im Schlafzimmer – nur Baby badet in Babybadewanne



Dein/e PartnerIn, Vertrauensperson oder Hebamme bereitet ein Bad für das Baby im Schlafzimmer vor und füllt eine Babybadewanne mit warmen Wasser.

Dort wird das Baby für einige Minuten sanft direkt neben dem Bett gebadet.



Die Bonding Person macht es sich bereits im Bett gemütlich und genießt.

Das Baby wird nach dem Bad direkt und nass auf den nackten Oberkörper der Bonding Person gelegt.



Beide werden sofort gut mit einem Badehandtuch und einer Decke zugedeckt.

Nun kann das Haut an Haut Kuscheln beginnen.



AQUELLI – NATÜRLICH IM WASSER

WWW.AQUELLI.DE

Möglichkeit 2

Baby Bonding Bad im Badezimmer – gemeinsam in der Badewanne



Dein/e PartnerIn, Vertrauensperson oder Hebamme bereitet ein Bad vor.

Die Bonding Person und das Baby nehmen gemeinsam ein Bad.

Damit auch niemand auskühlt empfiehlt sich genügend Wasser einzulassen und dem Baby ein Mulltuch über Bauch oder Rücken zu decken auf welches mit Hilfe eines Bechers immer wieder von der helfenden oder Bonding Person Wasser gegossen wird.

So bleiben Baby und Bonding Person immer warm.

Zum Abschluß des Bades wird das Baby nackt an die Brust der Bonding Person gehoben und beide mit einem Handtuch zugedeckt und aus der Wanne gestiegen. Eventuell kann vorsichtig ein Bademantel übergelegt werden. Nun wird mit Hilfe zum Bett geführt, wo warm eingepackt Haut an Haut gekuschelt wird.



AQUELLI – NATÜRLICH IM WASSER

WWW.AQUELLI.DE



ACHTUNG – WICHTIG!

Das Baby darf natürlich keinesfalls auskühlen!

Das Auflegen des nassen Babys und der Haut Kontakt mit der Bonding Person empfindet den Moment nach einer vaginalen Geburt nach.

Dies ist eine sehr emotionale und berührende Situation, gerade wenn diese Erfahrung nach der Geburt fehlte.

Das Bonding Bad ruft starke Emotionen bei Eltern und Kind hervor, welche unbedingt zugelassen werden sollen!

Weinen und Verarbeiten sind hier also erlaubt.

Nur so kann das Heilbad seine Wirkung entfalten!

Es soll heilen, fehlende Momente nachholen, Trauma entgegen wirken, aufarbeiten und verarbeiten.



AQUELLI – NATÜRLICH IM WASSER

WWW.AQUELLI.DE

“ Es kann sehr förderlich sein Baby und Bonding Person alleine zu lassen.

So kann sich dem Moment ganz hingegen werden.

Auch sehr förderlich ist es dem Baby von der Geburtsreise zu erzählen und von der eigentlichen Vorstellung, wie sich die Geburtsreise gewünscht wurde.

Das Heilbad kann in Abständen beliebig oft wiederholt werden oder mit dem anderen Elternteil oder wichtigen Bezugspersonen durchgeführt werden!

- Mittlerweile sind viele Experten und Mediziner der Meinung, dass auch mit Nabelschnurrest gebadet werden darf. Natürlich setzt dies voraus, der Bauchnabel ist nicht entzündet und das Bad dauert nicht zu lang.
- Direkt nach der Geburt sollte auf Badezusätze verzichtet werden, damit das Baby den Duft der Bonding Person wahrnehmen kann.
- Einige Tage oder Wochen nach der Geburt können ein paar Tropfen Zusatz beigegeben werden. z.B. Wildrosenöl von Weleda oder Entbindungsduft von Ingeborg Stadelmann. Genauso können Blüten oder Kräuter wie Ringelblume, Rosenblüten, Kamille, Lavendel, Heublumen, Haferstroh, Melissenblätter, Hopfenblüten... genutzt werden. Auch Muttermilch ist ein prima Badezusatz.

Die Beschreibung des Baby Bonding Bades basiert auf der Literatur nach Brigitte Meissner



AQUELLI - NATÜRLICH IM WASSER

WWW.AQUELLI.DE

Ich bin Melanie, Mama, Ehefrau, Aqua Trainerin und Business Woman aus Leidenschaft!

Ich bin ganzheitlicher prä- & postpartaler Coach und die Gründerin von Aquelli – natürlich im Wasser.

Ich lade dich herzlich ein noch mehr über mich und meine Arbeit zu erfahren.

Ich begleite dich ganzheitlich durch deine Schwangerschaft, trainiere mit dir, stärke dich mental und bereite dich auf eure Geburtsreise vor.

Ich zeige dir und deinem Baby den Umgang mit Wasser und wie ihr sicher im Wasser seid bis hin zum Schwimmen lernen.

Alles sanft, traumafrei, bedürfnisorientiert, ohne Druck und mit ganz viel Wissen und Spaß!



Melanie Drygalla

Ganzheitlicher prä- & postpartaler Coach

Aquelli – natürlich im Wasser

Ich begleite dich auf deinem Weg vor, während und nach deiner Schwangerschaft.

So bleibst du fit, optimal vorbereitet und nachbetreut.



www.melaniedrygalla.de

www.aquelli.de

*For all birthing people
For Water familiarization*



AQUELLI – NATÜRLICH IM WASSER

WWW.AQUELLI.DE

FOLGE MIR AUF INSTAGRAM @MELANIEDRYGALLA.BIRTHINGPEOPLE @AQUELLI.DE