



## **Für Mütter: Merkblatt Mutter-Kind-Heilbad** (Ein Bindungsbad)

Entwickelt von der Therapeutin und Autorin Brigitte Meissner

Das Heilgespräch und das Babyheilbad sind neben der Craniosacral Therapie die wichtigsten Grundpfeiler in der Begleitung und Aufarbeitung von Geburtstraumata oder -stress bei Müttern, Babys und Kindern geworden. Sie sind auch Bestandteil meiner Schulung von Fachpersonen rundum Mutter und Kind, denn sie sind sehr wirksam! Die Fachperson, welche Ihnen dieses Merkblatt gibt, arbeitet auch nach diesen Prinzipien. Beim Heilgespräch erzählen Sie als Mutter Ihrem Kind, die gemeinsame Geburts- oder Schwangerschaftsgeschichte, egal wie alt das Kind ist. Also auch bei Babys – denn diese verstehen viel mehr als bis anhin angenommen. Bitte geben Sie als Mutter Ihren Beitrag und führen Sie mit Ihrem Kind das Heilgespräch über die Geburt sowie das Babyheilbad wirklich durch. Nichts kann diesen, Ihren mütterlichen Einsatz ersetzen – dadurch werden emotionale Narben bei Mutter und Kind aufgelöst. Diese seelische Lösung erhöht erfahrungsgemäss auch oft den Erfolg einer therapeutischen Behandlung wirklich deutlich.

### **Das BABYHEILBAD oder MUTTER-KIND-HEILBAD entwickelt von Brigitte Meissner**

- Schaffen Sie eine für Sie möglichst angenehme und geschützte Atmosphäre. Es soll auch Raum für Gefühle da sein, die bei Ihnen als Mutter und Ihrem Kind aufkommen können.
- Wenn Sie eine Begleitperson haben für die erste Durchführung des Babyheilbades legen Sie sich mit nacktem Oberkörper in das Bett (von Vorteil legen Sie ein Badetuch auch unter sich zum Schutz) und bedecken sich mit einem großen, kuscheligen Badetuch. Nun lassen Sie die Begleitperson das Baby einige Minuten baden - vorzugsweise im Badewännchen oder Baby-Eimer (Tummytub u.a.) gleich neben dem Bett. Sonst gleich im Badezimmer. Wenn Sie das Bad alleine durchführen baden Sie selbst das Kind. Anschließend wird das Baby nass und nackt im direkten Hautkontakt auf den Oberkörper der Mama gelegt, und Sie beide mit dem flauschigen Badetuch schön zugedeckt. Das Baby wird also nach dem Bad nicht gross abgetrocknet. Es soll so sein wie bei einer schönen, ruhigen Geburt. Schnell eine kleine Windel zwischen die Beine legen, ist gut und stört nicht. Wir schenken durch dieses Ritual dem Kind die Geburt und die Bindung neu. Der Mutter kann es helfen sich mit der Geburt zu versöhnen.
- Kuscheln Sie miteinander und falls Sie noch stillen, bieten Sie Ihrem Baby jetzt die Brust an. Wenn Sie nicht mehr stillen halten Sie ein Fläschchen unter dem Kissen warm und geben es jetzt Ihrem Kind, da Kinder bei diesem Heilbaderitual oft ein vermehrtes Saugbedürfnis zeigen weil tiefe Urinstinkte berührt werden. Wenn diese erfüllt werden, geschieht Heilung....
- Ein „Ankommen“ und Beginn des Heilprozesses für Körper und Seele können nun erfolgen.
- Wenn Sie das Baby im Badezimmer baden müssen, weil Sie keine Babybadewanne haben, oder es für diese zu gross wurde, so nehmen Sie Ihr Kind einfach nackt und nass aus der Badewanne, drücken es nass an Ihr Herz und gehen zügig ins Schlafzimmer zum kuschelig vorbereiteten Bett und decken sich beide zu. Das Kind darf auch seitlich in Mamas Arm liegen.

Später können Sie das Heilbad mit Ihrem Kind (nun auch alleine) über einen längeren Zeitraum noch 4-5 Male (auch öfter) wiederholen. Das Babyheilbad entfaltet für ein Baby erst durch die mehrmaligen Wiederholungen sein ganzes therapeutisches Potential. Erfahrungswerte zeigen, dass viele Babys die ersten 2 Male vermehrt weinen – sie „erzählen“ ihre Geschichte und genießen dann jedes Mal etwas entspannter das Kuscheln. Dieses nachträgliche „Binden“ heilt vieles.

**Badezusätze:** 4 Trpf. Notfalltropfen (Schockhilfe, Übergang) und 10ml Wildrosencremebad von Weleda, (wirkt auf der Herzebene und hilft emotionale Verletzungen zu heilen).  
Das Babyheilbad wirkt aber auch ohne Zusätze!

### **Empfehlung für Kaiserschnittmütter oder Frauen, die eine PDA bei der Geburt hatten.**

Lassen Sie mit Craniosacral-Therapie oder Osteopathie Ihren Bauch- und Narbenbereich als auch die Einstichstelle der Spinal- oder PDA-anästhesie an der Wirbelsäule lösen. Ausserdem sollte die Narbe täglich kurz massiert werden. Nach ca. 9-10 Monaten empfiehlt sich eine Narbenentstörung durchzuführen. (Möglich bei Akupunkturmassage Therapeuten (APM) oder mit Akupunktur).

*Die Heilrituale und das Merkblatt wurden von der Hebamme, Autorin und Craniosacraltherapeutin Brigitte R. Meissner entwickelt. In ihren Büchern finden Frauen weitere Verarbeitungshilfe: „Geburt, ein schwerer Anfang leichter gemacht“, „Kaiserschnitt und Kaiserschnittmütter“, „Geburtsgeschichten“, oder „Emotionale Narben aus Schwangerschaft und Geburt auflösen“.*

© Copyright bei Brigitte Renate Meissner, Hebamme, Autorin, Winterthur, Schweiz