

MataOrigin

Windelfrei ausprobieren

die Schritt-für -Schritt Anleitung



„Gestillte Bedürfnisse verschwinden. Unerfüllte begleiten uns ein Leben lang.“

NORA IMLAU



Neben Nahrungsaufnahme, Schlaf, Sauberkeit, Sicherheit, Liebe und Zuneigung gehört auch das freie Ausscheiden eines Babys zu dessen Grundbedürfnissen.

Wir zeigen dir, wie du auch letzteres, ohne zusätzlichen Aufwand erfüllen kannst.

Hey! Schön, dass du da bist!

Wir alle kennen die Situation. Wir hören von etwas Neuem, lesen uns ein wenig ein und sind danach total unsicher, ob und wie wir dieses „Neue“ umsetzen sollen.

So ist es dir vermutlich mit den Begriffen Windelfrei, Elimination Communication und Abhalten auch gegangen.

Wenn du dir jetzt denkst:

- Wie fange ich mit Windelfrei an?
- Wie halte ich mein Baby ab?
- Woran erkenne ich, dass mein Baby ausscheiden muss?

Gut, dass du hier gelandet bist. Denn wir können dir versichern, dass du auf den folgenden Seiten eine gute Basis für euren Windelfreistart finden wirst.

Wir erklären dir wie du Abhalten ganz einfach und ohne viel Vorbereitung ausprobieren kannst.

Grundsätzlich geht man davon aus, dass der Instinkt eines Babys, sich nicht selbst einzunässen, in den ersten drei Monaten am stärksten ist. Dies äußert sich bei Neugeborenen oft darin, dass sie nach dem Öffnen der Windel sofort zu urinieren beginnen.

Auch wenn bei euch die ersten 3 Monate bereits vergangen sind, ist es nicht zu spät, es mit Windelfrei zu versuchen!

..also los geht's!

Auf den folgenden Seiten erwartet dich:

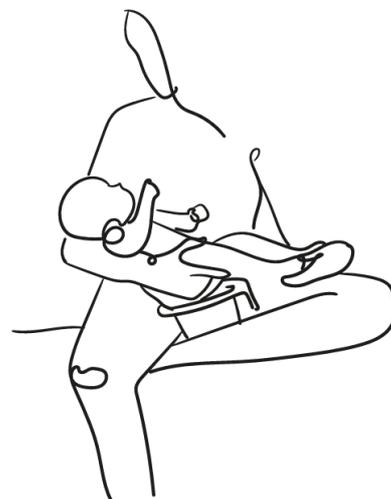
1. Beispiele für Standard-Abhalte-Situationen
2. Signale des Babys
3. Tipps zum Abhalten
4. Weitere Gedanken zum Thema Windelfrei

1. Standard-Abhaltesituationen

Lass' uns ganz simpel und ohne Druck starten.

Du befindest dich in einer Standard-Wickelsituation. Dein Baby liegt auf dem Wickeltisch oder wo auch immer es sonst normalerweise gewickelt wird. Du kannst nun folgendes ausprobieren:

- *Wiegehaltung*: du nimmst dein Baby in den Wiegegriff und positionierst unter dem Po eine Schüssel/ein Abhaltetöpfchen oder stehst vor einem Waschbecken. Nun kannst du zum Beispiel das „psssssss“ Geräusch machen um ein sogenanntes Schlüsselsignal zu vermitteln oder einfach nur warten. Hab' ein wenig Geduld und vielleicht landet sogar gleich schon etwas in der Schüssel/im Töpfchen.
- *Anhock-Spreizhaltung*: sobald es sich für dich gut und sicher anfühlt, kannst du versuchen, dein Baby in der Anhock-Spreizhaltung abzuhalten. Das geht am besten über einem Waschbecken.



Weitere **Standardsituationen**, in denen du versuchen kannst dein Baby abzuhalten:

- Während dem Stillen (erst die eine Brust geben, dann Abhalten, dann die andere Brust geben oder während dem Stillen in Wiegehaltung einfach ein Töpfchen drunter schieben)
- Nach dem Aufwachen
- Nach dem Tragen im Tragetuch oder in der Trage
- Wenn du das Gefühl hast, es könnte gerade passen
- Einfach anbieten (viele Kinder machen es dann, wenn es angeboten wird, unabhängig von Zeit und Situation)



2. Signale des Babys:

- Brabbeln
- Grimassen
- Unruhe
- Pusten
- durchstrecken
- Weinen
- Blähungen

3. Tipps zum Abhalten:

- Nimm dir den Druck raus.
- Atme tief durch.
- Halte die Füße des Babys während du es abhältst.
- Es kann sein, dass es drei Mal hintereinander nicht klappt. Gib nicht auf und versuche es einfach in einer anderen Situation noch einmal.
- Jedes Kind ist anders und hat individuelle Bedürfnisse. Das zeigt sich beim Abhalten besonders deutlich.

4. Gedanken zu Windelfrei

Windelfrei kann jedes Elternteil mit seinem Baby praktizieren. Es braucht weder eine Superpower, eine Begabung oder sonstige andere Voraussetzungen – lediglich die Bereitschaft es zu tun und auszuprobieren.

Wie bei allen Themen der Elternschaft ist auch der Umgang mit dem Neugeborenen in Verbindung mit Windelfrei eine Aufgabe, für die man sich viel Zeit nehmen sollte, um eine entspannte Basis zu schaffen. Ganz ohne Druck und Stress. Irgendwann wird alles zur Normalität.

Selbst wenn man am Anfang das Gefühl hat, nie zu bemerken, wann das Baby ausscheiden muss und keine Signale zu erkennen scheint, sei dir sicher – irgendwann wirst du es merken. Es ist wichtig, dass du dir und deinem Kind Zeit gibst, sich in aller Ruhe kennenzulernen.

Und wenn du jetzt das Gefühl hast, du kannst Windelfrei nicht durchgehend in euren Alltag integrieren, dann können wir dich beruhigen! Es gibt Phasen, da sind Zeit und Kapazitäten einfach begrenzt. Selbst wenn du deinem Kind dann nur 1x am Tag anbietest, außerhalb der Windel auszuschneiden, ist es ein großer Gewinn für euch beide. Und es kommen wieder Tage, an denen mehr Raum und Zeit dafür ist.

Bei weiteren Fragen schau dir gerne unseren Onlinevideokurs „Windelfrei leicht gemacht“ an, werde Teil unserer Mata Origin Family und folge uns gerne auf Instagram. → mata.origin