Interview

Rita Messmer, Entwicklungspädagogin und Buchautorin

Abhalten: So klappt's

Im Gespräch erklärt Rita Messmer, was Eltern über den Ausscheidungsreflex von Kindern wissen müssen und welche Vorteile Abhalten bietet.

Sie propagieren das Abhalten von Säuglingen ab Geburt. Warum?
Säuglinge bringen alle Anlagen zur frühen Reinlichkeit mit auf die Welt. Der frühkindliche Ausscheidungsreflex entfaltet sich durch Stimulation. Dazu muss das Baby lediglich in die Abhalteposition gebracht werden. Der Laut «psss», das Geräusch von fliessendem Wasser oder Wasser, das man über die Genitalien fliessen lässt, stimuliert das Baby zum Ausscheiden. Ignorieren die Eltern diesen Reflex oder stimulieren sie ihn nicht, verschwindet er Ende des dritten oder zu Beginn des vierten Lebensmonats.

Weshalb ist das Tragen von Wegwerfwindeln kontraproduktiv?
Kinder, die ausschliesslich mit Wegwerfwindeln gewickelt werden, lernen, dass sie überall und jederzeit ausscheiden können. Die Impulskontrolle wird bei ihnen nie aktiviert. Unser Gehirn lernt aber durch Erfahrung. Zudem wird es für diese Kinder zur Norm, die Ausscheidungen am Körper zu behalten. Wegen der extrem saugfähigen Windeln geht kein Nässesignal ans Gehirn. Viele Kinder assoziieren Urinieren mit einem angenehmen Wärmegefühl, und es kommt zu einer ungünstigen Vernetzung im Gehirn. Oft ist es für diese Kinder später mühsam, die Kontrolle über den Ausscheidungsimpuls wiederzuerlangen.

Eine Studie mit 19 500 Kindern aus China hat gezeigt: Wenn ein Baby bis zum Alter von sechs Monaten nicht abgehalten wird, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass es zum Bettnässer wird, mit jedem Monat.

Aber heisst es nicht, dass ein Kind seine Ausscheidungsorgane in den ersten 18 Monaten nicht kontrollieren kann?
Diese Lehrmeinung herrscht in Industrienationen vor. Es ist wichtig, dass die Wissenschaft genauer hinschaut. Heute brauchen 70 Prozent der Weltbevölkerung keine Windeln für ihren Nachwuchs. Alle traditionellen Kulturen, nicht nur Naturvölker, halten ihre Babys ab. In Costa Rica sind alle Kinder mit einem Jahr sauber, weil sie ab Geburt abgehalten werden und die Eltern auf die Bedürfnisse ihres Babys adäquat reagieren. Problematisch finde ich, dass die Industrie auch in Costa Rica Windeln verkaufen will und die Mütter oft nicht wissen, dass sie es bisher richtig gemacht haben. Mir ist aufgefallen, dass auch dort immer mehr Windeln verkauft werden.

Welche Vorteile hat das Abhalten?
Ganz viele. Babys, die abgehalten werden, machen ihr grosses Geschäft sehr schnell nicht mehr in die Windel. Eltern können so auf zwei bis fünf Stoffwindeln pro Tag umstellen, die jedoch mehr der Sicherheit und weniger als Kloersatz dienen. Das spart Kosten, schont Ressourcen und verursacht keine Abfallberge. Abgehaltene Babys haben seltener Drei-Monats-Koliken: Ihr Verdauungsapparat beginnt während der Nahrungsaufnahme zu arbeiten. →

Haben Sie gewusst,

dass ein Kind in der Schweiz im Durchschnitt etwa 5000 bis 6000 Windeln braucht, bis es trocken und sauber ist? Diese Menge entspricht einer Tonne Nassabfall.

In dieser Position klappt es mit dem Abhalten am besten.

Die Mutter erkennt das Signal schnell und kann während oder kurz nach dem Stillen auf das Ausscheidungsbedürfnis des Babys reagieren, was sich auch positiv auf die Bindung auswirkt. Solche Kinder leiden nicht an Blasen- oder Darminfekten, weil keine Keime aus dem Stuhl in der Windel aufsteigen. Die Impulskontrolle bleibt erhalten und das Fassungsvermögen der Blase nimmt zu, was vor allem nachts von Vorteil ist. Sobald das Baby sitzen kann, wird es seine Ausscheidungen selbständig auf dem Töpfchen erledigen. Die Beckenbodenmuskeln werden ab Geburt trainiert, was bei Windelkindern nicht der Fall ist. Heute gibt es Kinder, die schon an Gebärmuttersenkung, Darm- oder Blasenschwäche leiden. Da bei Windelkindern der Vorgang der Blasenentleerung nicht bewusst geschieht, wird die Blase nie vollständig entleert. Durch Abhalten wird zudem die Würde des Babys gewahrt.

Viele Kinder lernen, Pipi auf dem Töpfchen zu machen. Für die Ausscheidung des Stuhls verlangen sie jedoch eine Windel. Warum ist das so?
Diese Kinder wurden falsch konditioniert. Ihr Gehirn hat vom ersten Lebenstag an gelernt, dass sie den Stuhl am Po spüren und er einen bestimmten Geruch hat. Ihr Schliessmuskel öffnet sich nur, wenn sie eine Windel am Po spüren. In meiner Praxis behandle ich sogar Schulkinder, die selbst das kleine Geschäft in die Windel verrichten, weil sie auf die Windel geprägt sind.

Warum ist das problematisch?
Je länger ein Kind seine Ausscheidungen nicht kontrollieren kann, desto grösser ist das Risiko für psychische Störungen. Ab drei Jahren wird es oft problematisch. Die Eltern kennen die Gründe nicht, aus denen sich ihr Kind sträubt, sein Geschäft auf dem Töpfchen oder der Toilette zu erledigen. Sie fühlen sich hilflos und oft auch ohnmächtig. Naht der Kindergarteneintritt, verzweifeln viele. Heute können immer mehr Kinder nicht in den Kindergarten, weil sie nicht trocken sind.

Wie erkennen Eltern, dass ihr Baby ausscheiden will?
Im Gegensatz zu Windelkindern spüren Babys, die abgehalten werden, wenn ihre Blase voll ist – eine wichtige Voraussetzung für das willkürliche Urinieren. Das Baby wird unruhig, sucht Augenkontakt, weint leicht oder schreit, wenn es seinen Darm entleeren muss. In der Tragehilfe stösst sich das Kind ab oder strampelt, wenn es muss. Bei der Nahrungsaufnahme – beim Stillen – wird der gastrokolische Reflex ausgelöst. Das Baby signalisiert der Mutter, dass es ausscheiden muss und abgehalten werden will.

Und wie sieht es nachts aus?
Während des Schlafs fliesst weniger Urin in die Blase. Wenn das Baby sie entleeren muss, lassen bestimmte Botenstoffe es erwachen und unruhig werden. Wichtig ist, dass das Kind abgehalten wird, bevor die Mutter es stillt. Manche Kinder schlafen nach dem Abhalten sofort wieder ein, ohne an der Brust zu trinken.

Wie funktioniert Abhalten im Alltag am besten?
Eltern müssen auf die Signale des Babys achten. Am besten halten sie ihr Baby immer nach dem Schlafen sofort ab und wickeln es danach zum Stillen in ein Frotteetuch. Beim Stillen hört es auf zu saugen und sucht intensiv Blickkontakt. So signalisiert es, dass es Stuhl loswerden will. Zu Anfang sollte die Mutter das Stillen unterbrechen und das Baby mit einem griffbereiten Asia-Töpfchen abhalten und erst dann weiterstillen. Mit der Zeit kann sie das Kind erst nach dem Stillen abhalten, weil das Baby gelernt hat, dass es bald abgehalten wird. Empfehlenswert ist auch, das Baby immer abzuhalten, bevor man die Stoffwindel wechselt, bevor man das Haus verlässt oder nachdem man nach Hause zurückgekehrt ist.

Ist Abhalten nicht aufwendiger als das Tragen von Windeln?
Eltern müssen sich keine Sorgen machen, wenn es mal nicht klappt. Entscheidend ist, den Entwicklungsschritt zu stimulieren. Abhalten ist deutlich weniger aufwendig. Insbesondere wenn man das Baby direkt im Waschbecken abhält und den Po gleich mit Wasser reinigen kann. Sobald das Kind laufen kann, wird es sein Geschäft selbständig erledigen.

Viele Familien, die ihr Baby abhalten, nutzen nachts und unterwegs Windeln. Ist das sinnvoll?
Manche Babys hören nachts nicht auf zu schreien und beruhigen sich erst, wenn sie abgehalten werden. Wenn Eltern ihr Kind unterwegs nie abhalten, lernt sein Gehirn, dass man sich draussen nicht erleichtert. Das kann später problematisch werden.

Ist es möglich, mit dem Abhalten erst zu beginnen, wenn das Baby schon ein paar Monate alt ist, oder ist es dann zu spät?
Es ist nie zu spät. Am einfachsten ist es aber, wenn man gleich nach der Geburt damit beginnt, weil der Ausscheidungsvorgang dann noch von einem Reflex gesteuert wird. Später ist es aufwendiger, und es braucht pädagogisches Geschick. Macht das Kind nicht mit, sind die Eltern schnell verunsichert.

Was ist mit den Vätern?
Väter können zwar nicht stillen, aber sie können das Ausscheidungsbedürfnis stillen. Männer sind oft experimentierfreudiger als ihre Partnerin und finden es spannend, ihren Sprössling zu beobachten. Die meisten Väter wechseln nicht gern stinkende Windeln. Beim Abhalten haben Väter schnell ein Erfolgserlebnis, was sich positiv auf die Bindung zum Kind auswirkt.

Was empfehlen Sie, wenn ein Kind fremdbetreut wird?
Ich rate den Eltern, ihr Baby von Anfang an auch mal von Grosseltern, Tanten oder Freundinnen abhalten zu lassen. Mit etwa sechs Monaten kann man auch anfangen, das Baby für das Verrichten seines Geschäfts auf ein geeignetes Töpfchen zu setzen. Letztlich ist das Abhalten auch für Kita-Mitarbeiterinnen mit weniger Aufwand verbunden als das Reinigen eines verschmierten Pos.

Buchtipp

Ihr Baby kann's!
Rita Messmer.
Beltz-Verlag,
Neuauflage 2023.

Gute Frage

Wie können wir unser Baby unterwegs abhalten?

Hilfreich ist ein Asia-Töpfchen. Auf einer öffentlichen Toilette können Sie sich aber auch aufs WC setzen und Ihr Baby zwischen Ihren Beinen über die WC-Schüssel halten. Im Freien können Sie es hinter einem Busch abhalten und die Ausscheidungen in ein Robidog-Säckchen verpacken und entsorgen.

{Info}

Abhalten – so geht's

Am besten fasst man das Baby um die Oberschenkel und stützt den Körper mit dem eigenen Bauch ab. Die Eltern können das Baby über ein Waschbecken, ein Asia-Töpfchen oder über die WC-Schüssel halten. Wenn Eltern ihr Baby regelmässig abhalten, landet innert kurzer Zeit kein Stuhl mehr in der Windel. Spätestens jetzt lohnt es sich, auf Stoffwindeln mit Einlagen umzustellen. Das ist umweltfreundlicher und spart Geld. Zudem spürt das Baby, wenn es uriniert. Bei Wegwerfwindeln gelangt oft kein Nässesignal ans Gehirn. Rita Messmer hat einen Online-Kurs zum Abhalten entwickelt.
Weitere Infos: