



## Heilendes Baderitual für Mutter und Kind

Dieses heilende Baderitual ist für Mütter und deren Kinder, die eine schwere und anstrengende oder enttäuschende Geburt erlebt haben, wohltuend und heilend.

Heilendes Baderitual für Kinder die sehr schnell oder sehr lange und langsam geboren wurden.

Heilendes Baderitual für Kinder die durch Kaiserschnitt, Saugglocke / Zange auf die Welt kamen.

Heilendes Baderitual für Mütter und Kinder die nach der gemeinsamen Geburt eine heilsame Hinbewegung zueinander haben möchten oder brauchen.

**Empfohlene Badezusätze >> 4 Tropfen Rescue Bachblüten und 10ml Wildrosencremebad oder 5ml vom Wildrosenöl (ist schon verdünnt) von Weleda.** Rescue hebt Schock und Schreck auf, die Wildrose heilt seelische Verletzungen und wirkt auf der Herzebene

### Babyheilbad oder Mutter-Kindheilbad (entwickelt von Brigitte Meissner)

- § Schaffen Sie eine für Sie möglichst angenehme und geschützte Atmosphäre (angenehm warme Raumtemperatur, angenehme Lichtverhältnisse, eine liebe Person, die Sie das erste Mal bei dem Ritual begleitet). Es soll auch Raum für Gefühle sein, die bei Ihnen als Mutter und Ihrem Kind aufkommen können.
- § Legen Sie sich mit nacktem Oberkörper in das Bett und bedecken Sie sich mit einem großen, kuscheligen Badetuch.
- § Das Baby wird von der Person, die Sie bei dem Ritual begleitet (meist der Vater oder die Hebamme/Wochenbettschwester) im Bad mit 4 Tropfen Rescue und 10ml Weleda Wildrosencremebad oder 5ml Weleda Wildrosenöl gebadet.
- § Anschließend wird es Ihnen nass und nackt direkt auf den Oberkörper gelegt und sie beide werden mit dem von Ihrer Körperwärme vorgewärmten Badetuch schön zugedeckt, das Baby wird also nicht abgetrocknet, es soll sein, wie bei einer natürlichen Geburt. Und Sie werden sehen, dass Mutter und Baby bald eine intensive Wärme miteinander entwickeln, sowie auch beim Bonding nach der Geburt.
- § Ein Rebonding und ein Beginn des Heilprozesses für Seele und Körper können erfolgen.

### Nun sind verschiedene mögliche Szenen zu beobachten:

Das Kind weint sich vielleicht viel seelische Belastung von der Seele. Es „erzählt“ seine Geburts-geschichte und wir hören zu und erlauben ihm seine Gefühle auszudrücken.

Das Kind hat noch nie richtig an der Brust gesaugt, aber jetzt saugt es sehr lange und intensiv.

Das Baby ist ganz ruhig und entspannt, lässt sich die gemeinsame Geburts-geschichte von der Mutter ruhig und aufmerksam erzählen.

Grosse Emotionen können auch bei der Mutter einen lösenden und heilenden Effekt bewirken...

Das Kind kommt durch die nachgespielte Geburt schön, sanft und liebevoll bei der Mama an, das heilende Ritual versöhnt Mama und Kind.

- § Später können Sie das Heilbad alleine mit Ihrem Kind noch 2-4 Male (auch öfter) über einen Zeitraum von mehreren Wochen wiederholen. Sie baden dabei das Kind und nehmen es direkt zu sich auf die Brust. Decken Sie sich und Ihr Baby zu, kuscheln Sie miteinander und falls Ihnen Ihr Baby signalisiert, dass es gestillt werden möchte, dann genießen sie das gemeinsame Stillen.
- § Erfahrungswerte zeigen, dass viele Babys die ersten 2 Male vermehrt weinen – sie „erzählen“ und genießen dann immer entspannter das Rebonding.

*Das Heilbad und dieses Merkblatt wurden von der Hebamme, Autorin und Craniosacraltherapeutin Brigitte R. Meissner entwickelt. Betroffene Frauen finden mehr Informationen und hilfreiche Unterstützung in ihren Büchern: „Geburt, ein schwerer Anfang leichter gemacht“, „Kaiserschnitt und Kaiserschnittmütter“, „Geburts-geschichten“, „Entspannte Babys, entspannte Eltern“ oder „Emotionale Narben aus Schwangerschaft und Geburt auflösen“.*