

Babys ohne Windeln!? - (Wie) Geht das???

Häufig gestellte Fragen

Was ist Windelfreiheit?

Die Windelfreiheit ist eine natürliche Folge der (non)verbalen Kommunikation mit dem Baby über sein Ausscheidungsbedürfnis. Durch ein angemessenes Reagieren auf die Bedürfnisäußerung des Babys werden Windeln unnötig - daher der Name.

Wie funktioniert die Windelfreiheit?

Durch Nähe und Körperkontakt entsteht zwischen der Mutter / dem Vater und dem Kind eine intensive Beziehung. Körperliche, nonverbale Signale werden deutlicher wahrgenommen und die Mutter / der Vater kann die einzelnen Regungen und Bedürfnisse des Kindes wahrnehmen, spüren und darauf reagieren. Die Windelfreiheit funktioniert in etwa, wie das Stillen (Signal - Reaktion - Erfüllung des Bedürfnisses).

Welche Vorteile hat die Windelfreiheit?

Ein Baby, das ohne Windeln aufwächst profitiert von Anfang an von der Geborgenheit, der Achtung gegenüber seinen Bedürfnissen und Gefühlen, der Nähe sowie dem Respekt gegenüber seinen Empfindungen, wie auch von dem sauberen Gefühl und der Bewegungsfreiheit, welche es durch die Windellosigkeit erfährt. Die Eltern - Kind - Beziehung wird durch die fortwährende Kommunikation sowie den Körperkontakt intensiviert und gestärkt. Der eigene Instinkt wird geschult, was auch auf andere Bereiche positive Auswirkungen hat. Windeldermatitis, Pilzerkrankungen, Wunden im Genitalbereich, Verstopfung und ähnliches fallen bei windelfreien Babys zumeist gänzlich weg, bzw. sind äußerst selten und haben dann zumeist andere Ursachen. Ebenso kommt es bei Kindern die in den Genuss der intensiven Kommunikation mit ihren Eltern gekommen und windelfrei aufgewachsen sind, kaum zu Fällen von Bettnässen. Zusätzlich sparen Eltern, die mit ihrem Baby über sein Ausscheidungsbedürfnis kommunizieren eine Menge von Geld und schonen die Umwelt (durch Müllvermeidung in etwa 1 - 2,5 Tonnen Windelmüll pro Baby / Kleinkind).

Ist die Windelfreiheit besser als zu Wickeln?

Natürlich fühlt sich ein Baby ohne Windel wohler als mit dickem Windelpaket. Dennoch geht es bei der natürlichen Säuglingspflege primär nicht um die Windelfreiheit sondern um die Eltern - Kind - Beziehung sowie die intensive und auch intuitive Kommunikation mit dem Baby. Die Kommunikation über das Ausscheidungsbedürfnis des Babys schließt die Verwendung von Windeln nicht aus.

Ist die Windelfreiheit nicht nur eine Form der Konditionierung?

Nein! Die Windelfreiheit ist in keinem Fall eine Form der Konditionierung, da das Kind ausscheidet, weil es muss und nicht, weil die Mutter oder der Vater es ihm antrainiert haben, ... Auch Gewöhnung oder Training, haben nichts mit der Windelfreiheit zu tun. Der Versuch zu erziehen muss zwangsweise scheitern und bewirkt eher das Gegenteil. Windelfrei ist etwas, was die Eltern lernen müssen nicht die Kinder, denn sie können es bereits.

Wenn ich so früh mit der Windelfreiheit beginne, ist das dann nicht schädlich für mein Baby?

Dass die Windelfreiheit in einer einfühlsamen, vertrauensvollen und liebevoll praktizierten Art nicht schädlich sein kann, beweisen Millionen von Kindern auf der ganzen Welt. Die Windelfreiheit ist keine Form der Sauberkeitserziehung oder Konditionierung! Sie ist eine natürliche Methode sich mit dem Baby über seine Bedürfnisse zu „unterhalten“, sich auf es einzustimmen und auf seine Bedürfnisse angemessen zu reagieren und auf diese Weise eine vertrauens-, liebe- und respektvolle Beziehung zum Baby aufzubauen.

Wie weiß ich, dass mein Baby muss?

Jedes Baby sendet von Geburt an verschiedene Signale um uns seine Bedürfnisse mitzuteilen, so auch beim Ausscheidungsbedürfnis. Diese individuellen Signale die von Baby zu Baby sehr unterschiedlich sein können reichen von Grimassen schneiden über feinste Muskelregungen bis hin zu lautstarkem "Grunzen". Im Laufe der Entwicklung ändern sich diese Signale. Zudem entwickelt sich bei der Mutter / dem Vater ein instinktives Wissen dafür, wann das Baby muss, Hunger hat, müde ist oder ähnliches, welches die Kommunikation mit dem Baby wesentlich erleichtert und unterstützt.

Ein Säugling kann doch seine Ausscheidungen noch nicht spüren, geschweige denn kontrollieren?!

Dieser Irrglauben ist leider (auch unter Ärzten) noch weit verbreitet und wird von jedem einzelnen windelfreien Baby widerlegt! Die Aussage, die Schließmuskulatur würde noch gar nicht funktionieren ist falsch - ein Kind würde ja ansonsten permanent vor sich hin tropfen.

Sind die Ausscheidungen eines Babys nicht unwillkürlich?

Nein. Zwar sind die Muskeln noch nicht vollständig trainiert und ist die Blase noch sehr klein (weshalb Neugeborene so oft müssen) dennoch funktioniert die Ausscheidung vollkommen willkürlich, was sich sehr gut bei nackten Baby erkennen lässt. Sie bekommen einen konzentrierten Blick, unterbrechen (wenn sie schon älter sind) ihre Entdeckungen, spannen die Bauchmuskeln an, drücken, lassen locker, werden ruhig, ...

Ist der Zeitaufwand für diese Art der Säuglingsbetreuung bzw. Kommunikation nicht enorm?

Nein. Oftmals geht es sogar schneller und leichter, als eine ganze Wickelaktion und die Zeit, bis man den Rhythmus des Babys und seine Signale kennt, geht einher mit dem üblichen "Kennenlernen" des Babys. Sie ist im Vergleich zur gesamten Säuglingszeit sehr gering (wenige Tage bis zwei Wochen). Ein Popo mit einem Blatt Papier abwischen geht ein paar Sekunden - ein verschmierter Popo sauber bekommen mehrere Minuten. Darüber hinaus fällt die Zeit für Windelbeschaffung und Entsorgung weg. Das windelfrei werden (oder bleiben) ist eigentlich ohnehin unausweichlich, auch wenn es ggf. erst mit 3 oder 4 Jahren erfolgt. „Unfälle“ haben aber i.d.R. bei Säuglingen, im Vergleich zu Kleinkindern, ein eher geringes Ausmaß, was vor allem an der Ausscheidungsmenge liegt.

Wie funktioniert die Windelfreiheit in der Nacht? Machen Babys nicht im Schlaf?

Ebenso wie tagsüber. Und nein, Babys machen nicht im Schlaf. Ein bestimmtes Hormon im menschlichen Körper vermindert die Urinproduktion in der Nacht, weshalb wir nachts gar nicht oder nur einmal müssen (Eltern von windelfreien Babys können bestätigen, dass die Häufigkeit des Ausscheidungsbedürfnisses gegen Abend hin abnimmt). Babys die es gewohnt sind, dass auf ihr Ausscheidungsbedürfnis eingegangen wird,

Babys ohne Windeln!? - (Wie) Geht das???

melden auch nachts, wenn sie ein dringendes Bedürfnis haben. Die Angst, bzw. der Glaube Babys würden während sie schlafen "Lulu machen" ist ein Irrglauben, da sie, wie auch wir Erwachsenen wenn die Blase voll ist zunächst in eine Wach-Schlafphase kommen und dann aufwachen. Lediglich bei äußerster Erschöpfung oder Krankheit kann es vorkommen, dass ein Baby auch im Schlaf Urin ausscheidet. Im Normalfall werden nächtliche Ausscheidungen mit dem Stillen „zusammengelegt“ und nehmen im gleichen Umfang ab, wie auch die Stillmahlzeiten her nachts abnehmen.

Schließt die Windelfreiheit Windeln aus, oder kann ich Kompromisse machen?

Windelfreiheit bedeutet, frei von der Abhängigkeit der Windel zu sein. Sie bedeutet, die Wahlmöglichkeit zu haben, dem Baby die Bewegungsfreiheit zu lassen, keine unnötigen Kosten zu haben, die Umwelt zu schonen und die Anwesenheit der Mutter / des Vaters nicht durch eine Windel zu ersetzen oder dem Baby eine Windel zu geben und es dadurch 'bequemer' zu haben. Es kann natürlich immer wieder einmal eine Situation geben in der es von Vorteil ist eine Windel zu verwenden (Krankheit, Reisen, ...), dennoch ist es möglich mit meinem Baby über seine Ausscheidungen zu kommunizieren - die Windel stellt kein Hindernis dar.

Ab wann kann ich mit der Windelfreiheit beginnen?

Sofort nach der Geburt. Danach im Grunde immer (ich habe Mütter kennen gelernt, die nach einem Seminar von mir mit ihren 10 - 11 Monate alten Kinder über deren Ausscheidungsbedürfnis zu kommunizieren begonnen haben - mit Erfolg), sofern du einfühlsam und langsam vorgehst, dein Baby weder drängst noch zwingst oder es zu trainieren versuchst indem du es 'stundenlang' aufs Töpfchen setzt und belohnst / bestrafst wenn es macht oder nicht macht, ...

Müssen wir unser Baby ständig tragen, damit die Windelfreiheit, bzw. die Kommunikation funktioniert?

Nähe und Körperkontakt sind die Voraussetzungen für ein Funktionieren der nonverbalen Kommunikation, die wiederum die Grundlage der Windelfreiheit darstellt. Demnach sind Körperkontakt und Nähe von großer Bedeutung für die Windelfreiheit und sollten zumindest zeitweise gegeben sein. Babys sind Traglinge und sollten auch ohne „Windelfrei“ möglichst oft getragen werden.

Mein Baby beginnt zu weinen, wenn ich es abhalten möchte?!

Weinen kann entweder ein Grund dafür sein, dass etwas nicht stimmt (dass es nicht muss, dass es ihm zu viel ist), aber auch eine Ausdrucksform für Erleichterung (die volle Blase ist unangenehm, drückt und spannt, ... wenn die Anspannung nachlässt, kommt das „erlösende“ Weinen). Mit der Zeit wirst du merken - auch aufgrund dessen, dass dein Instinkt immer besser funktioniert - was genau dein Baby mit seinem Weinen ausdrücken bzw. mitteilen möchte.

Können auch andere Personen, z.B.: Großeltern, Kindermädchen, ... die Windelfreiheit praktizieren?

Jeder, der mit der Windelfreiheit und dem Baby vertraut ist, kann diese auch praktizieren. Wichtig ist hierbei, die Bedürfnisse und Gefühle aller Beteiligten zu berücksichtigen und zu achten!

Ich würde die Windelfreiheit mit meinem zweiten Baby gerne praktizieren, habe jedoch Bedenken, da mein erstes Kind normal gewickelt wurde, ...?!

Fragen dieser und ähnlicher Art bekomme ich immer wieder gestellt. Im Grunde gibt es keine Probleme, wenn das erste Kind gewickelt wurde und das zweite Baby windelfrei aufwächst - dennoch ist es immer wichtig die einzelne, individuelle Situation zu beachten und sich eventuell in einer Einzelberatung Rat zu holen.

Eigentlich funktioniert unsere Kommunikation recht gut, aber manchmal übersehe ich ein Signal und dann ist die Hose nass, ...?!

Nasse Hosen gehören zur Windelfreiheit dazu. Zu glauben, dass es ab einem bestimmten Zeitpunkt keine 'Pannen', sprich nasse Hosen mehr gibt, ist falsch. Die Windelfreiheit ist ebenso ein Entwicklungs- und Lernprozess, wie alles andere und beinhaltet alles, was zu einem solchen Prozess dazu gehört - eben auch 'Pannen'. Wichtig ist, dass auf diese 'Pannen' ruhig und gelassen reagiert und dem Baby kein Schuldgefühl vermittelt oder ihm gar Aggression entgegen gebracht wird! Trainerhosen welche die meiste Flüssigkeit aufsaugen ohne das „Nässegefühl“ zu unterdrücken helfen hier gut weiter.

Wann sind windelfreie Kinder sauber?

Zwischen dem ersten und zweiten Geburtstag geht der Großteil der windelfreien Kinder selbstständig (mit etwas Hilfe beim Hose hinunter ziehen) auf den Topf, allerdings gibt es immer wieder Situationen in denen es sich die Rückversicherung bei den Eltern holt! Es gibt jedoch wie überall Ausnahmen, sprich Babys, die besonders früh selbstständig sind und andere, die etwas länger brauchen!



Mehr Informationen gibt's hier:

- www.ohne-windeln.de
- www.topffit.de
- www.stillen-und-tragen.de
- www.rabeneltern.org

Bücher zum Thema:

„Es geht auch ohne Windeln“
von Ingrid Bauer

„TopfFit! –
Der natürliche Weg mit und ohne
Windeln“
von Laurie Boucke

„Windelfrei? So geht's!“
von Lini Lindmayer

„Baby Lulu kann es schon!“
von Caroline Oblasser