



Ayurveda CARE
Institut für ayurvedische Medizin & Forschung



BALOPACARANIYA ADHYAYA Pflege des Neugeborenen

Asthanga Hridayam, Uttara Sthana, Kapitel 1, 1-24

Jatakarma (Geburtsrituale)

Das Baby sollte gleich nach der Geburt von der Ulba (Käseschmiere) mit einer Mischung aus Ghee und Sandhava (Steinsalz) gereinigt werden. Als nächstes, um es von der Ermüdung der Geburt zu befreien, sollte es mit Bala Thailam (einem bestimmten Öl, beschrieben in Sarirasthana, Kapitel 2) eingeölt werden. Dann sollte ein Klang an den Wurzeln beider Ohren gemacht werden durch das Aufeinanderschlagen zweier Steine, danach sollte das folgende heilige Mantra in sein rechtes Ohr gesagt werden: (1-2)

*Aus jedem Glied bis Du entstanden,
aus dem Herzen bis Du geboren,
Du bis mein Selbst in der Form meines Kindes,
mögest Du hundert Jahre leben,
mögest Du ein langes Leben haben,
lass die Sterne, die Himmelsgegenden, Nacht und Tag Dich beschützen (3-4)*

Nach dem das Baby zu sich gekommen und ruhig geworden ist, sollt die Nabelschnur im Abstand von 4 *Angulas* (4 Fingerbreit) abgebunden werden und dann mit einem scharfen Messer durchtrennt werden. Dann hänge man die Schnur um seinen Hals. Die Nabelschnur sollte mit *Kushta Thailam* eingeölt werden. Als nächstes sollte das Kind gebadet werden, entweder mit Wasser, welches mit den Rinden der Milchsäure führenden Bäume oder mit Wasser mit duftenden Pflanzen zubereitet wurde und durch das Eintauchen von erwärmtem Silber oder Gold lauwarm aufgewärmt wurde. (5-7a)

Als nächstes sollte der Arzt mit dem Zeigefinger der rechten Hand den Gaumen des Babys emporrichten und ein Stück Stoff, welches in Öl getaucht wurde, auf seinen Kopf legen. Dann sollte das Baby mit einem erbsengroßen Stück Konfekt zur Förderung von Einsicht, Leben und Kraft gefüttert werden, begleitet von heiligen Hymnen. Das Konfekt kann hergestellt sein aus *Amdri* (Citrus Colocytis) *Brahmi* (Hydrocotyl asiatica), *Vaca* (Acorus Calamus) oder *Sankhapuspi* (Cansora decussata), jeweils mit Ghee und Honig vermischt. Oder das Pulver von *Hema* (reinem Gold) und *Dhatri* (Phyllantus Emebilicus) kann mit Ghee und Honig gegeben werden. (7b – 10a)

Das Baby wird dazu gebracht, die *Garbhambhas* (Fruchtwasser, Gebärmutterflüssigkeit) zu erbrechen, indem man das Ghee vermischt mit *Saindhava* (Steinsalz) gibt. Dann die *Jatakarma* (Geburtszeremonien) nach der Vorschrift des *Prajapatis* (10b – 11a)

Weil die *Siras* (Venen und andere Kanäle), die im Herzen sitzen, sich durch die Geburt weiten, schießt bei den Frauen am dritten oder vierten Tag die Muttermilch ein. (11b 012a)

Deshalb sollte das Baby am ersten Tag dazu gebracht werden den Saft von *Ananta* (Durva) gemischt mit Honig und Ghee, verstärkt mit heiligen Hymnen, dreimal am Tag zu nehmen (12b – 13a)

Am zweiten und dritten Tag sollte dem Baby Ghee gegeben werden, welches mit der Pflanze *Lakshmana* (Glycyrrhiza glabra) zubereitet wurde (auch dreimal täglich). Danach, ab dem 4. Tag, sollte das Baby, das bisher davon abgehalten wurde an der Brust zu saugen, veranlasst werden eine *Panitala* (eine Handvoll des Neugeborenen) von *Navanita* (frische Butter) zu lecken und dann Brustmilch zweimal am Tag zu trinken. (13b 14)

Anmerkung: In Ayurveda wird das Kolustrum nicht gegeben, da es heißt, dass es für das Kind zu schwer zu verdauen ist und später zu einer Laktose-Intolleranz führen kann

**समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः ।
प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थइत्यभिधीयते ।**



Ayurveda CARE
Institut für ayurvedische Medizin & Forschung



Baby – Pflege

Traditionelle indische Methoden in der Baby-Pflege werden von Generation zu Generation weiter gegeben. Die Großmutter unterrichtet ihre Tochter und Schwiegertochter und die Kette geht weiter. Gesunde Kinder im Haus ist ein gutes Zeichen.

In den älteren Häusern gibt es noch ein Geburtszimmer, welches für Mutter und Kind reserviert ist. Der Raum ist geräumig, sauber, und entlegen von den Toiletten. Die Türen sollten dem Norden oder Osten zugewandt werden und durch die Fenster nur gedämpftes Licht und nicht zuviel Wind kommen. Starkes Licht ist für die empfindlichen Augen des Babys zu kräftig, und Wind ist schlecht für seine Atemwegsorgane. Die Sonne des frühen Morgens ist angenehm und erfrischend für das Kind, das Zimmer muss angenehm warm sein.

Sobald das Baby geboren wird und die Schnur durchtrennt wurde wird es mit Mineralsalzen und Sesamöl gereinigt. Normalerweise wird Steinsalz gemischt mit reinem Ghee verwendet um die Käsehaut (Vernix Caseosa) zu entfernen. Die Nabelschnur wird mit *Gelbwurzel* (Turmerik) bestrichen und trocknet so auch schnell ab.

Erstes Ritual: Der Vater des Babys gibt ihm Honig mit *Kalmuswurzel* mit einem goldenen Ring. Damit einher geht das Rezitieren von *Mantren* in das Ohr des Babys. Dies gilt zur Verbesserung der Erinnerung und Wortkraft. Die Rolle des Vaters in diesem Vorgang soll zeigen, dass er die gleiche Verantwortung in der Ernährung des Babys hat.

Zweites Ritual: die Brust geben: zuerst wird die rechte Brust gegeben. Die Milch der rechten Brust ist normalerweise dicker. Einige Heiler sagen, dass der erste Teil der Brustmilch, das Kolustrum, herausgedrückt werden soll, weil es schwierig ist für das Baby sie zu verdauen.

Die ersten 10 Tage ist das Baby immer bei der Mutter. Intimer Kontakt zur Mutter gibt ein Gefühl der Sicherheit und ist auch von psychologischem Vorteil für Mutter und Kind.

An drei Tagen soll das Kleinkind jeweils einmal Ghee, das mit Honig und Heilpflanzen versetzt wurde essen. Die Menge ist soviel wie in eine Hand des Neugeborenen passt, dies ist entsprechend eine Babymahlzeit. Diese Mischung macht den Magen-Darmtrakt geschmeidig. Honig wirkt Vata und Kapha reduzierend und hilft in der Ausscheidung von Gallenflüssigkeit. Das Ghee ist mit der Heilpflanze indisches *Sasaparilla* (Anatha Moola) zubereitet. Anstelle von Ghee kann auch frische Butter ohne weitere Zusätze gegeben werden. In den ersten 10 Tagen ist es niemanden erlaubt die Mutter und das Kleinkind anzufassen. Selbst die Mitbewohner der Familie sind in einer Art Quarantäne und gehen nicht in die Öffentlichkeit. Nur die *Dai*, die Amme darf in das Zimmer kommen.

Das Baby wird regelmäßig zweimal am Tag mit Öl massiert und einmal gebadet. Die Frau die das Kleinkind massiert sollte, nachdem sie sich vorher gewaschen hat, hereinkommen. Die verschiedenen Öle, die für die Massage verwendet werden, sind mit Heilpflanzenzubereitete Öle wie *Lakshadi-* oder *Narayana-Öl*. Die Wahl des Öls hängt unter anderem von den klimatischen Gegebenheiten ab.

Drittes Ritual: Das Durchstechen der Ohrfläppchen. Dies wird am 6., 7., oder 8. des Monats gemacht. Das rechte Ohrfläppchen wird für einen Jungen, das linke für ein Mädchen als erstes durchgestochen. Das Punktieren dieses Punktes verhilft zu einer guten Sicht.

Viertes Ritual: Zeremonie der Namensgabe. Dies sollte am 10. Tag oder nach einem Jahr gemacht werden. Normalerweise werden hier viele Geschenke gegeben: ein goldenes Halsband, Silber, eine Puppe aus Sanelholz und Spielsachen.

Es gibt 16 verschiedene Rituale, die während eines Lebens vollzogen werden, also noch weitere zwölf *Jata Karma*, Milch-Füttern, Ohrlöcher stechen, Namensgebung und zum Schluss noch *Surya Darsan* (das erste Sehen der Sonne), das erste Essen geben....

समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः ।
प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थइत्यभिधीयते ।



Baby – Massage

Die Ölmassage gibt Ernährung und Schutz für die Haut. Dies ist vor allem hilfreich bei zu früh geborenen Babys. Die Haut ist ein Ausscheidungsorgan und Massage verbessert ihre Effektivität. Durch die Massage wird auch die Atmung tiefer. Kleinkinder wachsen schneller durch regelmäßige Massage und Baden. Das Baby wird solange massiert bis die Fontanelle sich schließt.

Die Masseurin sollte erfahren sein, damit auch die Mutter davon lernen kann. Die Frau, die massiert sollt auf einem Hocker mit ausgestreckten Beinen sitzen, die großen Zehen miteinander verharkt. Zuerst wird das Kind auf den Schoß gesetzt:

- eine gute Menge Öl wird auf den Kopf gegeben und wird dann vom Kopfansatz bis zum Scheitel massiert. Öl wird in die Ohren, Nase, Augen, Nabel und dann über den Anus und Urethra und Vagina verteilt.
- Dann wird das ganze Gesicht massiert
- Brust wird von innen nach außen massiert
- Bauch wird im Uhrzeigersinn massiert
- Dann die Vorderseite der Beine, von den Zehen bis zur Leiste. Die Beine werden über den Bauch nach oben gebogen. Mit dieser passiven Übung werden später die Bewegungen besser und auch der Appetit verbessert sich.
- Genauso werden auch die Arme massiert.
- Die Wirbelsäule von unten nach oben massiert.
- Rücken wird von unten nach oben massiert, mehr Druck wird ausgeübt beim hoch streichen und weniger beim nach unten streichen.

Bad: Das Wasser für das Bad sollte mit Sandelholz oder Kampfer zubereitet werden. Auch *Neem*-Blätter können verwendet werden. *Neem* ist antiseptisch und weist Insekten sowie dämonische Geister ab. Das Wasser sollte nicht zu heiß sein. Zum Überprüfen sollte man mit einem seiner Ellenbogen in das Wasser tauchen, da die Hände weniger wärme-empfindlich sind. Zuerst das Baby auf den Rücken legen und es leicht mit etwas Wasser besprenkeln, damit das Baby sich nicht ängstigt.

Anstelle von Seife sollte *Moongbohnen* –Mehl mit Milch oder Gelbwurzelpulver mit Milch verwendet werden. Danach Wasser auf den Kopf geben, aufpassen, dass das Wasser nicht ins Gesicht läuft. Das Baby umdrehen und den Prozess wiederholen. Zum Schluss wird Wasser in der rechten Hand in Kreisen über den Kopf gesprenkelt, als Ritual um die bösen Geister abzuwehren. Das Baby wird in ein saugfähiges Tuch eingewickelt, mit in das Zimmer genommen und gut getrocknet, besondere Sorgfalt unter den Achseln, Bauchnabel, Leistengegend, Nackenfalten und *Perinceum* (Damm). Vorsichtig Luft in die Ohren blasen um die Feuchtigkeit in den Ohren zu beseitigen, die Augen mit Wattebäuschen trocknen.

Danach: das Baby über die Dämpfe von bestimmten Heilkräutern halten. Bedecke das Kind mit Baumwollstoff und lege es schlafen. Wenn das Baby wieder aufwacht, rotes Sandelholzpulver im Nacken, hinter den Ohren, Achseln und Leistengegend auftragen.

Der Bauch kann mit einem kleinen Stoffstück eingehüllt werden, um die schwachen Bauchmuskeln zu stützen und es warm zu halten.

Die Anwendung von Kajal oder speziellen Augenwendungen gibt den Augen ein Strahlen. Während der ersten 10 Tage wird dieser trockene Ruß in die Augen getan, später wird dem ein wenig Rizinusöl zugefügt. Mit dem Finger über die Mischung streichen und sanft von einem Augenwinkel zum anderen streichen.

Nach jeder Milch-Mahlzeit wird das Baby gerade über die Schulter gehalten um ein „Bäuerchen zu machen“. Dann wird es auf die linke Seite zum Schlafen gelegt.

**समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः ।
प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थइत्यभिधीयते ।**