

Ursachen & Möglichkeiten

Bauchweh & Blähungen

Stillposition, Milchfluss, Flasche + Sauger, Haltung

Massage, Abhalten, achtsames Babyhandling, Tragen



Wenn's Bäuchlein zwickt



Liebe Eltern, ist euer Baby von Bauchschmerzen & Blähungen geplagt oder wollt ihr euch schon vorab Informationen einholen, wie ihr gegen Bauchschmerzen vorgehen könnt? In diesem Handout erfahrt ihr, welche Ursachen Bauchschmerzen und Blähungen hervorrufen können und welche Möglichkeiten es zur Vermeidung und Linderung gibt.

Wenn's Bäuchlein zwickt

Einige Babys sind besonders in den ersten Monaten von Bauchschmerzen und Blähungen geplagt. Woran liegt das und wie kann ich mein Baby dabei gut begleiten und Abhilfe schaffen? Das Verdauungssystem von Babys muss erst in den Monaten nach Geburt ausreifen, womöglich verschluckt es sich durch zu starkem Milchfluss und Luft gelangt ins Bäuchlein.

Dreimonatskoliken

Gesundes, unruhiges Baby mit heftigen Schreiatacken

Es hat ohne ersichtlichen Grund Schreiatacken, ist unruhig und lässt sich nur schwer beruhigen. Diese Schreiphase beginnt meist in den ersten beiden Lebensmonaten und erreicht um die sechste Lebenswoche ihren Höhepunkt. Häufig ist zu beobachten, dass dieses heftige Schreien gegen Nachmittag oder frühen Abend beginnt und sich bis in die Nacht hinein ziehen kann. Durch das Schreien verschluckt das Baby Luft und der Bauch wird gebläht. → siehe Handout "Schreibaby"!

Wichtig zu beachten! Auch die möglichen Ursachen in Betracht zu ziehen

und sich nicht nur auf das Problem zu konzentrieren!

Mögliche Ursachen:

- Ist die Stillposition gut gewählt?
- Ist es gut "angedockt"?
- Verschluckt es sich durch den starken Milchfluss?
- Wie ist das Handling mit der Flasche?
- Wie ist die Haltung des Babys und der Bezugsperson?
- Welche Flasche & welcher Sauger wird verwendet?
- Welche Nahrung bekommt das Baby & welche Trinkmenge?

Oft regulieren sich Bauchschmerzen durch Optimieren der Nahrungsaufnahme!

Möglichkeiten, die in den Alltag gut integriert werden können & sich positiv auf Babys Bäuchlein auswirken:

● Nahrungsaufnahme

- Stillposition - Zurückgelehntes Stillen - Trinken gegen die Schwerkraft (starker Milchspendereflex)
- starker Milchfluss: Milchauffangschalen, vor dem Stillen abdrücken, Blockstillen (nur eine Brust in 4h) oder je Mahlzeit nur mit einer Brust, nach dem Stillen kühlen, Handpumpe - nur bis der Druck nachlässt
- genügend Brust im Mund, guter Saugschluss?
- Füttern mit der Flasche, aufrechte Haltung, bei umgedrehter Flasche nicht mehr als 1 Tropfen Milch pro Sekunde
- Typisches Saug-Schluck-Muster (Ruhiger Saug-Schluck-Atem Rhythmus)
- Responsive bottle feeding (achtsames Nähren)
- Pacing the feed (das Baby bestimmt die Geschwindigkeit - der Erwachsene reagiert)
- Paced bottle feeding

● Beim Wickeln

- freies Strampeln
- Abhalten
- Fußreflexzonenmassage
- Bauchmassage
- Bein-Übungen
- sanfte Öle, die für Babys geeignet sind → siehe Handout ätherische Öle & Kinder

● Tragen

- im Tragetuch oder Tragehilfe durch die ergonomische "Anhock-Spreiz-Haltung" können Winde gut nach draußen gelangen, der Bauch wird durch den Tragenden gewärmt + sanftes Schaukeln durch das Gehen des Tragenden

- **achtsames Handling**

- anstatt Babys über die Schulter schauen zu lassen oder in der Wiegehaltung zu tragen, legen wir den Kopf in unsere Armbeuge und stützen mit unseren Händen die Beine des Babys an den Schenkeln/Kniekehle → Abhalteposition nur mit Kleidung = umgedrehter Fliegergriff, der Fliegergriff ist leider nicht optimal gewählt. Fehlender Blickkontakt zu seiner Bezugsperson, weiter Blick in seiner Umgebung (Überreizung), die Gliedmaßen hängen gegen die Schwerkraft ungestützt nach unten, man neigt zu schnellem herumlaufen. Umgekehrt getragen hat das Baby Blickkontakt, Arme und Beine sind gestützt, es kann den Kopf zum Rückzug wegdrehen, Beine sind angewinkelt, der Darm liegt frei, Winde und Stuhl können so idealer abgesetzt werden. → siehe Handout "achtsames Babyhandling"

Hast du noch bestimmte Fragen oder bist du dir unsicher bei der Nahrungsaufnahme und du hast das Gefühl, hier könnte noch der Feinschliff fehlen? Du benötigst noch mehr Infos zur Massage und dem achtsamen Babyhandling? Nimm gern mit mir Kontakt auf und wir werden gemeinsam einen für euch passenden Weg finden, der zu mehr Entlastung beiträgt!


Ein weiterer wichtiger Punkt ist auch Babys Zeichen und Signale richtig zu deuten und verstehen - was will mir mein Baby sagen! Besuch dazu gern meinen Workshop (auch online möglich).

Dieses Dokument darf weder veröffentlicht noch an Dritte weitergegeben werden, es dient nur zum Eigenbedarf!



Bauchkraft - Julia Gradinger

0676/9266429
julia@bauchkraft.net
www.bauchkraft.net



Dipl. Familienbegleiterin & Dipl. Kreativpädagogin

Begleitung, Energiearbeit & Workshops

Social Media

