

## 15 Tipps gegen Blähungen

### 1. Gymnastiktipps:

- a) Halten Sie ihr Baby möglichst im "Eliegergriff". Dabei liegt das Kleine mit dem Bauch auf Ihrem Unterarm, der Kopf in Ihrer Ellenbeuge, Ihre Hand umschließt Babys außen liegenden Oberschenkel.
  - b) Beugen und Strecken  
Baby`s Beine anwinkeln und leicht gegen den Bauch drücken, 30 Sekunden halten, dann langsam wieder strecken. Wiederholen Sie diese Übung einige Male.
2. Manchmal hilft es auch, das Baby zu sich auf den eigenen Bauch zu legen und ganz bewusst ruhig zu atmen.
  3. Wärmflaschen oder Kirschkernsäckchen leisten ebenfalls gute Dienste. Achten Sie darauf, dass Säckchen oder Wärmflasche nicht zu heiß sind. Gleichmäßige Wärme hilft am besten.
  4. Manche Eltern schwören auf Bauchmassage: Massieren Sie Ihr Kleines mit sanft kreisenden Bewegungen im Uhrzeigersinn um den Bauchnabel herum. Mit Kümmelöl oder Windsalbe ( in Apotheken ) wirkt Massage noch besser.
  5. Lauwarmer Fenchel-, Kamillen- oder Kümmeltee kann Blähungen lösen -auch über die Muttermilch.
  6. Manchmal helfen Tropfen wie "Sab Simplex, Lefax, Espumisan" oder "Carminativum Hetterich", die Luftbläschen im Bauch auflösen sollen. Der Wirkstoff Simecton wirkt rein physikalisch und wird vom Darm nicht resorbiert.
  7. Wenn Ihr Kind Flaschen-Nahrung bekommt, beachten Sie am besten schon beim Zubereiten von Baby`s Mahlzeit einige Regeln.
    - Schütteln Sie die Milch nicht, sondern rühren Sie sie um. So bilden sich wesentlich weniger Luftbläschen.
    - Bereiten Sie die Milch mit Fencheltee zu.

### Stillen Sie? Dann gelten genauso folgende Tipps:

- Legen Sie beim Füttern immer wieder Pausen ein, damit Ihr Baby mehrmals aufstoßen kann.
- Lassen Sie Ihr Kleines nie zu hungrig werden. Je gieriger es trinkt, desto

mehr Luft schluckt es.

-Zwischen den Mahlzeiten sollten mindestens zwei Stunden liegen.

8. Wenn Sie Ihr Baby stillen, achten Sie auf Ihre eigene Ernährung. Sie sollten alles meiden, was blähen könnte. Dazu gehören zum Beispiel **Kohl, Hülsenfrüchte, Zwiebeln und Kaffee**. Aber auch mit Schokolade und Müsli sollten Sie besser sparsam sein.
9. Manche Mütter schwören auf **Tragetücher**. Studien haben bestätigt, dass Babys, die ständig am Körper der Mutter getragen und so permanent bewegt werden, seltener unter Blähungen leiden. Zudem sind diese Tragekinder oft Zufriedener und wesentlich ausgeglichener.
10. Bringen Hausmittel keine Linderung, dann gehen Sie zu uns. Es müsste dann **untersucht** werden um organische Ursachen für die Bauchkrämpfe auszuschließen. Kommt man zur Diagnose Drei-Monats-Koliken, kann man homöopathische Präparate verordnen. Hilfreich sind etwa **Chamomilla Zäpfchen** auf ähnlicher Wirkstoffbasis. Sie beruhigen und entkrampfen. Alternativ: Kümmelhaltige Zäpfchen: Carum Carvi Supp. von Weleda.
11. Manche Säuglinge sprechen gut auf homöopathische Globuli an z.B. Lycopodium D6.  
1\*5 Globuli ( gegen 14.00Uhr ) unter der Zunge oder in die Wangentasche legen.
12. Zusätzlich ist es wichtig, dass Sie Ihrem kleinen Bauchweh-Patienten **viel Ruhe** gönnen. Streben Sie einen geregelten Tagesablauf mit festen Ritualen an. Ihr Baby braucht diese vorhersehbaren Strukturen. Auch regelmäßiges Kuscheln hilft. Denn körperliche Nähe lässt Ihr Baby ruhiger und ausgeglichener werden.  
Regelmäßige "Kuschelstunden" stärken Baby`s Vertrauen zu Ihnen und der neuen Welt.
13. Notfalltropfen (Bach Rescue ): bei manchen Schreibaby`s reicht es oft schon 1-2 Tropfen auf dem Bauch zu verreiben um den Kindern die Beschwerden zu nehmen.
14. BiGaia Tropfen von Infectopharm, 1 mal täglich 5 Tropfen
15. Flatulini Globuli