

## **Blähungen und Bauchweh bei Neugeborenen**

in den ersten drei Monaten kommt es bei den meisten Neugeborenen zu Unwohlsein, Schmerzen und Schreien. Der Verdauungstrakt des Kindes ist noch unreif und es kommt häufig zu schmerzhaften Blähungen und Unruhe. Häufig findet die „Schreistunde“ am Nachmittag und Abend, besonders nach ereignisreichen Tagen statt. Neugeborene verarbeiten Sinneseindrücke scheinbar oft über die Verdauung. Aber auch die Nahrung (bei gestillten Kindern die Ernährung der Mutter) spielt eine große Rolle. Bei künstlicher Säuglingsnahrung kommt es häufiger zu Blähungen und Verstopfung als bei Muttermilch. Achten Sie bei gestillten Kindern darauf neue und außergewöhnliche Speisen in der ersten Tageshälfte zu sich zu nehmen und nicht am Abend. Eventuelle Verdauungsprobleme treten dann tagsüber auf und rauben Ihnen nicht den Schlaf. Welche Nahrungsmittel bei welchem Kind Probleme verursachen ist immer auch ein wenig individuell. Achten Sie auf Ihren Speiseplan an Tagen mit besonderem Schreiverhalten, so können Sie vielleicht problematisches Essen näher eingrenzen und sich darauf einstellen.

Gestillte Kinder haben sehr unterschiedliche Stuhlhäufigkeiten. Zehnmal am Tag oder alle zehn Tage - beides ist möglich und normal. Muttermilch wird vom Körper so gut aufgenommen, dass nicht jeden Tag Stuhl entleert werden muss. Bei Ernährung mit künstlicher Säuglingsnahrung hingegen muss das Kind jeden Tag Stuhlgang absetzen.

Für alle Kinder ist es besonders angenehm getragen zu werden und durch Körperwärme und sanften Druck in der Verdauung optimal unterstützt zu werden. Ob auf der Schulter, im „Fliegergriff“ oder mithilfe von Babytrage und Tragetuch - alles ist geeignet. Ihr Kind sollte warm genug gekleidet sein und immer warme Füße haben. Wollsocken sind dabei wärmer als Baumwolle. Im Pucksack, ohne Strampelanzug und Hose darunter, können die Kinder durch Strampeln und Hautkontakt sehr gut und bequem selbst Wärme produzieren ohne zu überhitzen. Wärmflaschen sind bei kleinen Kindern wegen der Gefahr der Verbrennung nicht anzuraten.

### **Was Sie tun können**

Es gibt einige Hausmittel, wie Tee aus Fenchelsamen, die auch den Großmüttern gut bekannt sind. Besonders gestillte Kinder trinken die Teeflasche gar nicht oder unwillig.

In der Apotheke können Sie Tropfen für Neugeborene gegen Blähungen bekommen. Diese chemischen Arzneimittel verhindern, wenn sie direkt zur Mahlzeit gegeben werden, die Gasbildung im Magen und Darm. Bei einigen Kindern vergeht die Wirksamkeit allerdings nach einigen Wochen.

→ *Sab Simplex, Lefax für Neugeborene...*

Alternativ können Sie Salben oder Zäpfchen auf Basis von Kümmelöl versuchen. Einige Kinder reagieren allerdings mit Hautrötungen auf Kümmelsalbe. Achten Sie daher auf eventuelle Reaktionen und kommen Sie auf keinen Fall in Berührung mit Augen und Schleimhäuten. Ein erbsgroßes bisschen Salbe wird auf den Unterbauch gerieben.

→ *Windsalbe...*

Zäpfchen aus Kümmel helfen oft sehr gut, sind aber auch in der Version für Neugeborene oft groß und schwer zu handhaben. Ein hilfreicher Trick für alle Gaben von Zäpfchen im Neugeborenenalter ist es das Zäpfchen kurz (!) in einer Tasse mit warmem Wasser zu schwenken. Die äußere Schicht des Zäpfchens schmilzt leicht an. Die Form wird dadurch etwas weicher und kleiner. So lässt sich das Zäpfchen sehr leicht einführen und es ist viel einfacher auf diese Weise die Größe zu reduzieren, als das Zäpfchen mit dem Messer zu zerteilen. Führen Sie mit der einen Hand sanft die Beine Ihres Kindes bis zum Bauch, machen Sie es ganz klein. Mit der anderen Hand können Sie vorsichtig aber

bestimmt das Zäpfchen einführen. Lassen Sie Ihren Daumen noch eine kurze Weile vor dem Darmausgang damit das Zäpfchen nicht sofort wieder herausrutscht. Meistens folgt rasch eine Besserung.

→ *Carum carvi* Kinderzäpfchen ~~Wala...~~ jetzt nur noch Firma Pädia als Hersteller

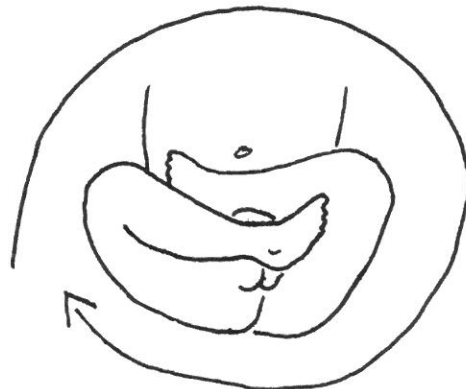
Sollten Sie homöopathische Mittel bevorzugen, können Sie sich zu einzelnen Mitteln von Hebamme, Kinderarzt oder Heilpraktiker beraten lassen. Es gibt aber auch fertige Mischpräparate zu kaufen.

### **Massagen und Bewegung**

Alle Massagen sollten an einem warmen Platz, am liebsten unter der Wärmelampe des Wickeltisches vorgenommen werden damit ihr Kind sich entspannen kann. Frieren und Anspannung erschweren die Verdauung zusätzlich. Wenn Sie Ihr Kind ausziehen legen sie immer eine Windel unter den Po um Unfälle zu vermeiden.

#### **Der Lotus Sitz**

Legen Sie die Beine Ihres Kindes eng am Bauch übereinander und formen sie ein kleines „Päckchen“. Dieses kleine Päckchen können Sie nun mit einer flachen Hand sanft nach oben rollen und Ihr Kind „klein“ machen. Führen Sie langsame und sanfte Kreisbewegung (im Uhrzeigersinn) mit dem gesamten Unterkörper Ihres Kindes aus.



#### **Fahrradfahren**

Greifen Sie die Unterschenkel Ihres Kindes, die Waden liegen in Ihrer Handfläche und Sie schließen mit sanftem Griff die Hände um die Unterschenkel. Nun führen Sie sanfte, abwechselnde Tretbewegungen aus. Arbeiten Sie nicht gegen starken Widerstand des Kindes.

#### **Lang und kurz**

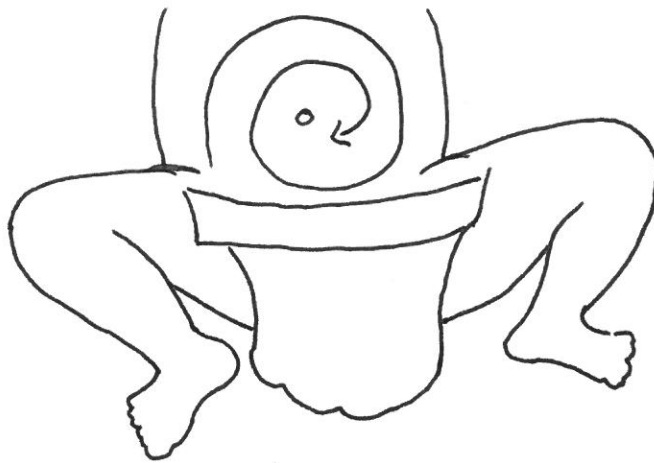
Greifen Sie die Beine Ihres Kindes wie beim Fahrradfahren und führen Sie beide Beine zusammen angehockt und eng zum Bauch. Langsam und in einer flüssigen Bewegung strecken Sie beide Beine ganz durch. Machen Sie Ihr Kind ganz klein und wieder ganz lang.

Diese drei Bewegungen können Sie langsam und begleitet von ihrer ruhigen, sanften Stimme miteinander kombinieren und variieren um so ihr Baby beim „Pupsen“ zu unterstützen.

## Bauchmassage

Ihre gewärmten und geölten (Olivöl reicht aus) Hände beginnen von der rechten Leiste Ihres Kindes (seine rechte Seite) aus mit einer sanften Kreisbewegung um den Nabel. Es ist wichtig im Uhrzeigersinn zu arbeiten, da dies dem Verlauf des Dickdarms entspricht. Beschreiben Sie mit Ihrer Hand eine Spirale die zum Nabel hin enger wird. Beginnen Sie immer wieder von der rechten Leiste und enden sie am Nabel. Die Massage wird langsam und einfühlsam, aber nicht „lasch“ ausgeführt. Hat Ihr Kind starke Schmerzen und Wert sich unter starkem Schreien vermeiden Sie die Bauchmassage und versuchen Sie andere Möglichkeiten.

Wenn Sie den Eindruck haben es geht Ihrem Kind wirklich schlecht, sollten Sie immer einen Kinderarzt hinzuziehen und mit ihrer Hebamme das Vorgehen für spätere „Schreiphasen“ besprechen.



## Sitzbad

Ein warmes Sitzbad in einer engen Schüssel kann in Kombination mit den anderen Vorschlägen entspannend und lösend wirken. Stützen Sie Ihr Kind gut und legen Sie ein dickes Handtuch unter, denn optimal ist es, wenn die Schüssel so klein ist, dass das meiste Wasser herausschwappt.



## Beikost

Viele Kinder haben noch einmal mit Verdauungsbeschwerden zu tun wenn sie beginnen Breie und feste Nahrung zu sich zu nehmen oder abgestellt werden. Sie haben ein Anrecht auf Hebammenbetreuung in der Phase des Abstillens und der Kostumstellung. Nehmen Sie ruhig Kontakt zu Ihrer Hebamme auf und bitten Sie um Beratung oder Besuch. Ein häufiges erstes Gemüse für Kinder ist die Karotte. Bei sehr vielen Kindern führt Karotte zu Verstopfung. Alternativen sind Kürbis und Zucchini, die sehr mild schmecken und bekömmlich sind. Achten Sie darauf, dass Gläschen oder selbstgekochtem Essen stets ein Teelöffel Öl (zum Beispiel Beikost Öl aus Drogerie oder Biomarkt) zugegeben wird. Das unterstützt Verdauung, Vitaminaufnahme und deckt den Energiebedarf.

## Zahnungsbeschwerden

Haben sich gerade alle Beteiligten von den Strapazen der Bauchweh-Zeit erholt, so kündigt sich meist nahtlos die nächste Herausforderung an: das Zahnen. Mit dem Zahnen ist nicht nur das tatsächliche Sichtbarwerden der ersten Milchzähne gemeint. Schon lange vor dem Durchbruch des ersten Zahns spüren die Kinder einen schmerzhaften Druck auf der Zahnleiste. Wenn Ihr Kind die folgenden Beschwerden zeigt, so lassen Sie sich nicht irritieren, denn Zahnungsbeschwerden treten oft schon Wochen und Monate vor dem Sichtbarwerden des ersten Zahns auf.

Plötzliches, spitzes Schreien, Weinerlichkeit und Unzufriedenheit des Kindes können zu jeder Tages- und Nachtzeit auftreten und beschäftigen Baby und Eltern. Sie werden manchmal viel Geduld und Verständnis aufbringen müssen, um Ihrem Kind durch diese Zeit zu helfen. Oft beginnen die Kinder stark zu speicheln, drücken sich die Händchen in den Mund und haben gerötete Wangen. Auch leichtes Fieber, leichter Durchfall und ein wunder Po sind typische Begleiterscheinungen des Zahnens.

In der Apotheke können Sie schmerzstillende Gels zu lokaler Anwendung auf der Zahnleiste erhalten. Da die Kinder stark speicheln ist das Gel nicht nur schwer aufzutragen, es bleibt auch meistens nicht am geplanten Ort. Weil die meisten Beschwerden durch allgemeinen Druck im Kiefer und Unwohlsein hervorgerufen werden, ist eine lokale Betäubung des Zahnfleisches oft nicht die Lösung des Problems.

Ein sehr gutes homöopathisches Mittel bei allgemeinen Zahnungsbeschwerden besteht aus einer homöopathischen Mittelmischung in Form von Globuli (Milchzuckerperlen). Diese können tagsüber mehrmals dem Kind direkt in den Mund gegeben werden. Schieben Sie die Kügelchen in die Wangentasche, wo sie sich schnell auflösen ohne zu Verschlucken zu führen.

### → Osanit

Bei starken Schmerzen, nächtlichen Schreiattacken und leichtem Fieber sind homöopathische Zäpfchen gegen Fieber und Unruhe sehr empfehlenswert. Bitte beachten Sie, dass von diesem Zäpfchen täglich nur eins gegeben werden kann. Diese Zäpfchen können auch bei leichtem Fieber nach Impfung gegeben werden. Bitte achten Sie unbedingt darauf, dass andere Ursachen für Schmerzen und Fieber ausgeschlossen werden können. Wenn Sie unsicher sind, stellen Sie Ihr Kind lieber dem Kinderarzt vor um sicher zu gehen, dass ihr Kind keine Ohrenschmerzen oder andere schmerzhaft entzündungen hat. Bei hohem Fieber wenden Sie sich an einen Kinderarzt! Für solche Fälle empfiehlt es sich immer herkömmliche Fieber senkende Zäpfchen wie Paracetamol oder Ibuprofen für Neugeborene im Haus zu haben.

### → Viburcol Kinder Zäpfchen von Heel

### → Fieber- und Zahnungszäpfchen von Weleda

Gegen starkes Wundsein helfen Salben mit Zink oder Beinwell. Ein sehr gutes Mittel gegen Wundsein am Po, in den Leisten, Achseln oder Hautfalten ist Heilerde. Im Drogeriemarkt können Sie Heilerde als feines Pulver (Hautfein) kaufen. Geben Sie die Heilerde in einen leeren Salzsteiner. So können Sie wunde Stellen, nach dem vorsichtigen Reinigen mit Wasser oder schwarzem Tee, mit der Heilerde bestreuen. In den meisten Fällen heilen die betroffenen Stellen damit in ein bis zwei Tagen aus.

Größere Kinder verspüren Besserung wenn sie auf etwas kauen und lutschen können. Eine sinnvolle Möglichkeit sind Veilchenwurzeln aus dem Drogeriemarkt. Beim Lutschen löst sich der Wirkstoff aus der Veilchenwurzel und lindert die Beschwerden an der Zahnleiste. Eine geschälte dicke Möhre aus dem Kühlschrank wirkt ähnlich. Versichern Sie sich, dass das Kind keine verschluckbaren Stücke von der Möhre abbrechen oder abbeißen kann und beaufsichtigen Sie ihr Kind während dessen!