

# Was tun bei Baby-Blähungen

## **Bauchmassage**

Eine sanfte Massage, bei der mit kreisenden Bewegungen im Uhrzeigersinn rund um den Nabel des Babys gerieben wird. Öle, vor allem Kümmel, Anis oder Fenchel, können die Wirkung unterstützen.

## **Beinbewegungen**

Das Baby auf den Rücken legen, Beine leicht anwinkeln und dann Richtung seines Bauchs schieben.

## **Schlafen**

Babys entspannen und kommen zur Ruhe, das kann den Luftstau beheben.

## **Pucken**

Gepuckte Babys leiden meist weniger unter Bauchschmerzen und schlafen besser.

## **Tragen**

Dank eines Tragetuchs kann das Baby nah am Körper der Eltern getragen werden. Nähe und Wärme sorgen dafür, dass sich die Krämpfe lösen. Die Bewegung des Tragenden wirkt wie eine Bauchmassage.

## **Fliegergriff**

Das Baby liegt mit dem Bauch auf dem Unterarm des Tragenden, das Köpfchen ruht in dessen Hand. Die Hüfte sollte sich in der Armbeuge des Haltenden befinden und die Beine locker zu Boden hängen.

## **Wärme**

Wärmende Auflagen wie Wärmflaschen oder Kirschkernkissen können die Krämpfe lindern.

## **Reizüberflutung reduzieren**

Lautstärke, künstliche Lichteinfälle und ähnliches aufs Minimum verringern. Tagesrhythmus schon so früh wie möglich festlegen.

## **Velgastin® Blähungen Suspension**

Tropfen mit entschäumender Wirkung, die Blähungen und Bauchschmerzen sanft und gezielt lindern. Rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.

