



Was tun bei Verdauungs- und Spuckbeschwerden?
Sprich bei Unsicherheit immer mit deinem Kinderarzt!

Abgabe an Eltern durch medizinisches Fachpersonal.

BEBA Family 
www.bebafamily.de



Ca. 30 %
aller Säuglinge < 12 Monaten
haben Verdauungs-
beschwerden

Der Bauch deines Babys

Nach der Geburt entwickelt sich der gesamte Verdauungstrakt deines Babys und lernt mit der Zeit, Nahrung aufzunehmen und zu verwerten.

Manche Babys brauchen dafür ein bisschen länger: Sie spucken besonders viel oder spucken besonders oft die aufgenommene Nahrung wieder aus oder leiden an Blähungen, Verstopfung oder Koliken. Das beunruhigt dich als Elternteil, ist aber meistens kein Grund, sich Sorgen zu machen. Bitte sprich mit deinem Kinderarzt, um die Ursachen besser zu verstehen, und schau, ob dir unsere Tipps weiterhelfen.

Blähungen und Koliken: geeignete Maßnahmen

Höre auf dein Bauchgefühl und versuche dein Kleines mit viel Liebe zu trösten – Zeit, Ruhe und eine gemütliche, heimelige Umgebung sind nicht nur für dein Baby, sondern auch für dich wichtig.

- Der **Fliegergriff** ist super, bei dem du das Kleine bäuchlings auf deinen Arm legst. Seine Arme und Beine hängen dabei seitlich herunter. Der leichte Druck auf dem Bauch tut gut und hilft dem Baby dabei, Luft „fliegen zu lassen“.
- Oft hilft eine sanfte **Fingermassage** im Uhrzeigersinn auf dem Bauch mit Windsalbe unter dem Finger. Es gibt spezielle Babymassage-Kurse, in denen auch die Bauchmassage geübt wird.
- Eine warme (nicht heiße), in ein Handtuch eingewickelte **Wärmflasche** auf dem Bauch kann deinem Baby Linderung verschaffen. Alternativ kannst du ein Kirschkernkissen verwenden – aber bitte nicht zu heiß und dabei dein Kleines nicht zu warm zudecken.
- Versuche dein Kind so oft wie möglich in die Babytrage zu setzen. Die **aufrechte Position** kann ihm Erleichterung verschaffen (in Ländern, in denen die Kinder beinahe den ganzen Tag getragen werden, gibt es tatsächlich weniger Koliken).
- Wenn du dein Baby mit dem Fläschchen fütterst, achte darauf, dass du einen **Sauger mit kleiner Öffnung** verwendest. Bei umgedrehter Flasche sollte die Milchnahrung nur langsam heraustropfen. Fließt mehr heraus, verwende einen Sauger mit einem kleineren Loch.
- Einige Hersteller bieten **spezielle Ventilsauger** an, mit denen das Baby weniger Luft schluckt.
- Wickel dein Baby so locker, dass die Windel nicht auf den Bauch drückt. Lasse es zwischendurch auch einmal ohne Windel auf dem Handtuch strampeln.
- Biete deinem Liebling einen Schnuller an – **das Saugen wirkt beruhigend.**



Spuckbeschwerden: Tipps, die das Spucken und Aufstoßen lindern können

Sorge für eine entspannte und ruhige Atmosphäre beim Stillen und lasse dein Baby auch während des Stillens zwischendurch aufstoßen. Halte dein Baby nach dem Füttern aufrecht.

Wenn du nicht oder nicht voll stillst:

- **Viele kleine Mahlzeiten** helfen deinem Baby, die Milch vollständig zu verdauen.
- Sollte beim Schwenken der Flaschennahrung Schaum entstehen, diesen nicht mitfüttern.
- Gib deinem Baby während der Mahlzeit immer mal wieder **Zeit zum Aufstoßen**.
- Halte dein Kind möglichst lange nach einer Mahlzeit aufrecht und lasse es in Ruhe und ausgiebig aufstoßen.
- Sorge dafür, dass das **Köpfchen deines Babys** im Bettchen etwas höher liegt als der Körper (z. B. indem du ein gefaltetes Handtuch unter seine Matratze legst). Auch dann kann die Milch nicht so leicht zurückfließen.



Wir sind für Euch da:

bebafamily.de



0800 2344944
Mo. – Fr. I gebührenfrei

BEBA Family
www.bebafamily.de



Information für Eltern, auszuhändigen durch medizinisches Fachpersonal.

Nestlé Nutrition GmbH, D-60523 Frankfurt am Main
Nestlé Österreich GmbH, A-1100 Wien, Postfach 50

