

Leitfaden für junge Eltern: Wenn das Bäuchlein drückt...

Bauchschmerzen bei Babys – das ist (leider) ganz normal

In den ersten Lebensmonaten haben viele Babys mit Bauchschmerzen oder Blähungen zu kämpfen. Das ist häufig ganz normal und bedeutet nicht, dass mit Ihrem Baby etwas nicht stimmt.

Warum hat mein Baby Bauchweh?

Nach der Geburt muss sich der kleine Darm erst einmal an die neue Nahrung gewöhnen.

Im Mutterleib hat Ihr Baby nur Fruchtwasser geschluckt – jetzt muss es plötzlich Milch mit Eiweiß, Fett, Zucker und Vitaminen verdauen. Das ist Arbeit für den Darm!

Hinzu kommt:

- Die Darmflora entwickelt sich erst nach der Geburt und kann in dieser Zeit für Unruhe sorgen.
- Das ist alles ganz normal und gehört zur Entwicklung dazu.

Was ist beim Stuhlgang normal?

- Stuhlgang darf fast jede Farbe haben – außer weiß oder blutig (siehe Stuhlkarte im gelben Heft)!
- Bei sehr hellem oder blutigem Stuhl: Bitte direkt den Kinderarzt kontaktieren oder zur Kindernotaufnahme gehen.
- Ein Foto von der Windel kann dabei sehr hilfreich sein!

Was kann Ihrem Baby bei Bauchschmerzen helfen?

Hier ein paar einfache Tipps, die oft Erleichterung bringen:

- 🚲 „Fahrradfahren“: Beinchen abwechselnd zum Bauch führen und strecken
- 🧘 Bauchlage auf hartem Untergrund: Nur unter Aufsicht – hilft oft gegen Luft im Bauch
- 🤲 Bauchmassage: Mit etwas Öl sanft im Uhrzeigersinn massieren
- 🧸 Fliegergriff: Ihr Baby auf dem Arm bäuchlings tragen

! Bitte beachten Sie:

- Kein Fieberthermometer zur „Erleichterung“ in den Po
- Vorsicht mit Kümmelzäpfchen – vorher bitte Rücksprache mit Fachpersonen
- Bei Formulanahrung: Nicht ständig die Sorte wechseln – das kann Bauchweh verschlimmern

Und wenn Ihr Baby nicht mehr zu beruhigen ist...

Das kann extrem anstrengend und belastend sein – und das ist absolut okay!

- Sie sind gute Eltern, auch wenn Sie mal nicht weiterwissen
- Es ist menschlich, genervt oder überfordert zu sein
- Legen Sie Ihr Baby in einer sicheren Umgebung ab (z. B. ins Bett), verlassen Sie kurz den Raum und atmen Sie tief durch
- Holen Sie sich Unterstützung, z. B. bei vertrauten Personen oder einer „Schreiambulanz“ wie z.B. Spezialambulanz für Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern der Uni Heidelberg

Sie sind nicht allein!

Jedes Baby ist einzigartig – und Sie machen das großartig.

Mit Geduld, Nähe und ein bisschen Unterstützung wird es Schritt für Schritt besser.

Sollte das alles nicht helfen sind wir immer auch persönlich für euch da.