



Bauchwohl-Programm fürs Baby

Ein paar Handgriffe, mit denen Bauchweh beim Baby gelindert werden kann:

1. „Tandem-Haltung“: Das Baby sitzt entspannt auf der elterlichen Hand, während die andere Hand Brust- und Bauchbereich abstützt. Der Rücken ist dabei dem Tragenden zugewandt. Jetzt kann das Becken des Babys minimal nach rechts oder links gedreht werden. So kann das Köpfchen nicht nach hinten kippen. Dies ist eine der besten Haltungen, um aufzustoßen oder für den Pups!
2. „Fußsohlen massieren“ – es kann nämlich dauern, bis ein Baby überhaupt Berührung direkt am Bauch zulassen kann: Beide Füßchen zusammen etwas anheben, so dass die Bauchdecke entspannt ist. Dann mit dem Daumen die Dickdarm-Reflexzonen ein paarmal weich abstreichen und an die Innenseiten der Fersen mit kreisenden Bewegungen abschließen.
3. „Rückseite entspannen“: Die Muskeln rechts und links der Lendenwirbelsäule und am Kreuzbein massieren. Dazu das Becken des Babys anheben und mit weichen Fingerkuppen massieren. Das Gewicht des Beckens ruht in den Händen, der Darm kann sich entspannen.
4. „Radlfahren“: Wenn das Baby etwas ruhiger wird, kann man jetzt die Unterschenkel umfassen und die Knie abwechselnd in Richtung Bäuchlein führen.
5. „Hand auflegen“: Jetzt testen, ob das Baby bereit ist, Berührung am Bauch zuzulassen: Eine Hand sanft auf die Bauchdecke legen und hineinfühlen. Oft spürt man die Darmbewegungen und das Gluckern. Dem Baby gibt diese Berührung ein sicheres Gefühl.
6. „Spaghetti ölen“: Wenn der Erstkontakt mit dem Bäuchlein gut verlaufen ist, kann mit etwas mehr Bewegung berührt werden: zwei Fingerkuppen auf der einen und der Daumen auf der anderen Seite lockern die Dünndarmschlingen.
7. „Popoloch-Massage“: Drückt das Baby immer noch ohne Erfolg, schafft oft eine sanfte Stimulation am Darmausgang die gewünschte Erleichterung.
8. Danach wieder Fliegergriff, Tandem-Haltung oder eine andere Trageweise wählen, in der sich das Baby schon oft beruhigt hat.

