

Hebammen - Tipp des Tages

18. August 2008

Tipps bei Blähungen von Neugeborenen

Die richtige Ernährung während der Stillzeit ist das A und O
(A) - Entspannte und ruhige Atmosphäre beim Stillen (B) -
Fliegerhaltung bzw. inniger Körperkontakt mit ihrem Baby
(C)

(a) Vermeiden Sie in den ersten 3 Wochen während der
Stillzeit:

Zwiebel, Knoblauch, Citrusfrüchte, Kohlarten (Blumenkohl,
Kohlrabi, Rosenkohl u.ä.), kohlenstoffhaltige Getränke, alle
Arten von Nüssen, scharfe Gewürze.

(b) Vermeiden Sie vor und während des Stillens: Aufregung,
Hektik und Stress.

Dadurch wird die Muttermilch sauer und Ihr Baby bekommt
Blähungen. Zu empfehlen wäre ein bequemer Platz zum
Stillen und entspannende Musik.

(c) Bauchmassage im Uhrzeigersinn, Kirschkerne, 5 -
10 ml Fencheltee, Fliegerhaltung, Körpernähe. Tragen Sie Ihr
Baby auf der linken Seite, damit das Kind die vertrauten
Herztöne hört.

Man kann nie genug Liebe geben....

Zahra Shabani

Zur Person

Zahra Shabani



Alter: 32

Wohnort: München

eigene Kinder: Benjamin, 16
Jahre alt

Mehr über mich:

Seit 1999 bin ich mit
Leidenschaft freiberufliche
Hebamme. Betreuung in der
Schwangerschaft, Akupunktur,
Nachsorge, Stillberatung.
Tel:0173-885 1728