

VORWORT

Wusstest Du, dass etwa 30% aller Säuglinge an Verstopfung leiden? (38)* Und wusstest du auch, dass eine Verstopfung im Zuge einer Nahrungsumstellung etwas ganz Normales ist? Denn eine Verstopfung tritt oftmals dann auf, wenn die Ernährung von Muttermilch auf Fläschchennahrung oder auf Beikost bzw. Brei umgestellt wird. Leider geht diese Umgewöhnung oftmals mit Verstopfung einher und kann deinem Baby sichtlich Probleme bereiten – in manchen Fällen sogar Schmerzen.

Häufig ist bei der Nahrungsumstellung auch eine zu geringe Flüssigkeitszufuhr die Ursache einer Verstopfung. (30) Neben dem gibt es aber noch viele weitere Ursachen, die zu einer für dein Baby belastenden Verstopfung führen können. Im Fall einer akuten Verstopfung sollte sogar der Kinderarzt aufgesucht werden, um die passenden Maßnahmen einzuleiten und Schlimmeres zu verhindern.

Bei der Auseinandersetzung mit diesem Thema hast du dir sicherlich bereits einige Fragen gestellt, z.B. *Wie entsteht eigentlich eine Verstopfung? Was gibt es für Anzeichen sie zu erkennen? Welche Ursachen kann eine Verstopfung haben? Ab wann muss ich zum Arzt? Was kann ich tun, um meinem Baby zu helfen? Was kann ich vorbeugend tun, damit es erst garnicht zu einer Verstopfung kommt? Welche Ansprechpartner gibt es zu diesem Thema?*

Da die Antworten auf diese Fragen sehr verstreut und unvollständig sind, habe ich diesen Ratgeber als Zusammenfassung der wichtigsten Informationen zum Thema *Verstopfung beim Baby* geschrieben. Er enthält Expertenwissen aus verlässlichen Quellen und als 2-facher Familienvater eigene Erfahrungen im Umgang mit diesem Thema.

Der Ratgeber soll dir eine Hilfe sein, eine Verstopfung zu verstehen, sie zu erkennen, die Ursachen abzustellen, sie zu behandeln und ihr vorzubeugen. Zudem wirst du erfahren, wann du zum Arzt gehen solltest, um deinem Baby schnell zu helfen. Dadurch reduzierst du zum Einen die Zeit, in der dein Baby an einer Verstopfung leiden würde und zum Anderen ersparst du dir eine Menge Stress.

Mit Hilfe dieses Ratgebers eignest du dir zudem Wissen an, wofür du sonst viel Zeit bei der Online-Recherche oder in Büchern aufwenden müsstest.



Dieses eBook ist in verschiedene Abschnitte mit entspre-

chenden Schwerpunkten aufgeteilt: zunächst wird erklärt, was eine Verstopfung ist und woran du sie erkennen kannst. Anschließend gehe ich auf die Ursachen ein und beschreibe danach, bei welchen Anzeichen du mit deinem Baby zu einem Arzt gehen solltest.

Im darauf folgenden Abschnitt wird erläutert, wie und womit du eine Verstopfung beheben kannst. Angefangen bei Massagen wird auch über den Einsatz von Medikamenten und homöopathischen Mitteln aufgeklärt.

Nach diesen Erläuterungen erfährst du, wie einer Verstopfung auf vielfältige Art und Weise vorgebeugt werden kann. Schwerpunktmäßig wird dabei die korrekte Ernährung beschrieben. Ergänzend gebe ich dir weitere Tipps, wie du deinem Baby eine Verstopfung ersparen kannst.

Zum Abschluss fasse ich die wichtigsten Erkenntnisse dieses eBooks zusammen, damit du diese verinnerlichen kannst.

*Anmerkung: Die Angabe in (Klammern) verweist auf die entsprechende Quelle der Information, die du am Ende dieses eBooks findest.