

## Dreimonatskoliken

Diese Bauchschmerzen treten vermehrt am Nachmittag und in den frühen Abendstunden auf. Woher diese kolikartigen Blähungen wirklich kommen, ist noch nicht ganz klar. Es wird eine Unreife des Darmes beim Neugeborenen vermutet, da auch die Besiedlung mit den notwendigen Darmbakterien erst nach und nach erfolgt, aber es gibt noch einige andere Erklärungsversuche.

Der Name kommt jedenfalls daher - und das ist doch wenigstens positiv - dass es nach drei Monaten meist vorbei ist!

Es folgen nun einige Tipps, was man so tun kann, um seinem Kind etwas Erleichterung zu verschaffen....

- bei den Mahlzeiten darauf achten, dass das Baby die Milch nicht zu hastig schluckt, danach aufstoßen lassen
- nach dem Füttern 5-10 Min. unter Beobachtung auf den Bauch legen, so kann die Luft besser entweichen; nie in Bauchlage einschlafen lassen!
- mit einem Fieberthermometer oder mit dem eigenen kleinen Finger (Nagel kurz schneiden) kann man vorsichtig mit etwas Salbe den After des Babys etwas dehnen (mit leicht kreisenden Bewegungen), so kann Luft entweichen;
- den Bauch im Uhrzeigersinn um den Nabel massieren oder mit Kümmelöl einreiben (z.B. Bäuchlein Salbe Babynos); durch die Massage kann die Luft im Darm in die richtige Richtung bewegt werden, so dass sich die Blähungen lösen. Die Bauchmassage sollte erst ab der 5. Woche angewandt werden, weil dann erst der Nabel auch innerlich stabil ist;
- eine Wärmflasche oder ein warmes Kirschkernkissen (Achtung: nicht zu heiß!) auf den Bauch des Babys legen
- Fenchel-Anis-Kümmel Tee zu trinken geben (ist in der Apotheke erhältlich)
- Sab simplex Tropfen wirken entschäumend im Darm und werden vom Körper nicht aufgenommen; sie können entweder vor dem Stillen gegeben werden oder auch direkt in die Flasche (jeweils ca. 20 Tropfen)
- Carminativum Hetterich ist ein anderes pflanzliches Mittel, welches den Bauch beruhigen kann (dreimal tgl. 5-10 Tropfen direkt in die Flasche oder auf einem Löffel, allerdings enthalten sie Alkohol, wenn auch in sehr geringen Mengen)
- Chamomilla D12 Globuli 2x tgl. je zwei Kügelchen unter die Zunge legen wirkt manchmal Wunder!
- Viburcol Zäpfchen (Chamomilla, Belladonna, Plantago, Pulsatilla, Calcium carbonicum) 1x tgl. 18 Uhr, kann auch länger gegeben werden;
- manchmal hat auch blähende Nahrung der (stillenden) Mutter Auswirkungen auf den Darm des Säuglings; hat man bestimmte Nahrungsmittel (Zwiebeln, Bohnen, etc.) im Verdacht, einfach mal probeweise weglassen;
- das Baby mit dem Bauch auf den Unterarm legen, mit der anderen Hand stützen und es umher tragen (Fliegergriff) und dabei bewegen;
- durch Hin- und Herwiegen im Schaukelstuhl, in der Wiege oder in den Armen werden manche Babys ruhiger

Gerade bei den letzten Methoden ist es wichtig, bei einer Methode zu bleiben (z.B. immer Schaukeln, immer Fliegergriff tragen..), um dem Baby ein Gefühl des Gewohntens zu geben; das trägt zusätzlich zum "Entkrampfen" bei.

Bei sehr heftigen Koliken muss auch an eine Milchunverträglichkeit gedacht werden; hier müsste die Nahrung umgestellt werden. Wenn Sie sich unsicher sind, ob die Koliken ihres Kindes sich noch im Bereich "normaler" Dreimonatskoliken bewegen, sprechen Sie uns bitte an!