

Schlaflos zu Hause

Das neugeborene Baby weint und schreit stundenlang – und die Eltern sind verzweifelt und mit den Nerven am Ende. Ursache des Schreiens sind oft **Säuglingsblähungen**, verbunden mit schmerzhaften Koliken.

Rund 28 Prozent aller Babys sind in den ersten Lebensmonaten weltweit von diesen Beschwerden betroffen¹, die meist ab der zweiten Woche beginnen und bis zur zwölften Woche dauern. Deshalb spricht man umgangssprachlich auch von „Dreimonatskoliken“. Typische Symptome sind Bauchschmerzen und dadurch stundenlanges Weinen des Kindes mit rotem Gesicht sowie das Anziehen der Beinchen. Nicht nur für das Kind, auch für die Eltern ist das lange, beinahe ununterbrochene Schreien eine große Belastung.

Ursachen nicht genau bekannt Die Herkunft der weit

verbreiteten Beschwerden liegt noch weitgehend im Dunkeln. Nach dem heutigen Kenntnisstand können die von Schreiatacken begleiteten Blähungen unterschiedliche Ursachen haben. Dabei scheinen biologische Faktoren wie das Verschlucken von Luft während der Mahlzeiten, Nahrungsmittelallergien, Störungen der Darmmotilität und des Darmmikrobioms mitsamt psychosozialer Faktoren einschließlich Stress eine Schlüsselrolle zu spielen. Auch Babys, die in Folge von Regulationsstörungen unter langanhaltenden intensiven Schreiatacken leiden, ziehen häufig vermehrt Luft ein, was wiederum Blähungen verursachen kann. Obwohl der

natürliche Verlauf der Säuglingskoliken zum dritten Lebensmonat hin schrittweise abklingt, sind sie mit einer hohen Belastung für das Kind und die Familien verbunden. Die unübersichtliche Vielfalt an möglichen Ursachen sowie die breite und unspezifische Problematik erfordert ein multifaktorielles, abgestuftes Vorgehen. So empfiehlt es sich beispielsweise bereits während des Stillens möglichst eine aufrechte Sitzposition zu wählen, um das Verschlucken von Luft zu vermeiden. Nach dem Stillen sollte das Kind sanft geschaukelt oder über die Schulter gelegt werden. Treten Blähungen auf, helfen oft Bauchmassagen, Wärmekissen

oder ein warmes Bad. Auch beruhigende Hintergrundgeräusche oder -musik verhelfen zur Ablenkung. Und schließlich gibt es da noch die medikamentöse Intervention mit Präparaten gegen Blähungen.

Carminativa lassen Bläschen platzen Wie zum Beispiel Velgastin® mit dem bewährten Wirkstoff Simeticon. Der Arzneistoff aus der Gruppe der Carminativa bringt die Gasbläschen im Magen-Darm-Trakt des Säuglings durch seine oberflächenaktiven Eigenschaften zum Zerplatzen. Denn die Blähungen entstehen, wenn Luft nicht aus dem Darm entweichen kann: Der Nahrungsbrei wird dann in ein feines, dichtes Netz von Schaumblasen eingeschlossen – und die Luft steckt im Darm fest. Die Luftblasen und die oberflächenentspannende Wirkung von Simeticon können am besten mit Seifenblasen verglichen werden, denen die Luft ausgeht: Sie platzen und lösen sich auf. So können die eingeschlossenen Gase auf natürlichem Wege entweichen. Simeticon lässt aber nicht nur die Gasblasen entweichen, sondern verhindert auch die Entstehung neuer Schaumblasen. Blähungen, Völlegefühl, schmerzhaftes Krämpfen sowie Druck im Bauch werden somit nachhaltig gelindert.

Beratung mit Herz und Verstand Blähungen, Koliken und Verkrampfung setzen nicht nur dem Baby zu. Sie gehen häufig mit stundenlangem Weinen und Schreien einher – was dazu führt, dass auch die Eltern mit den Nerven am Ende sind. Gerade in solchen Situationen ist für die Beratung in der Apotheke Fingerspitzengefühl gefragt. Wichtig für Ihr Beratungsgespräch ist dann, die Sorge der Eltern ernst zu

INFOBLATT ZUM AUSDRUCKEN

Velgastin® stellt unter tinyurl.com/velgastindownload ein zweiseitiges Informationsblatt in fünf Sprachen (Deutsch, Englisch, Arabisch, Polnisch und Türkisch) zum Download bereit, das an interessierte Eltern abgegeben werden kann. Die deutsche Version kann auch über den Engelhard Außendienst als Abreißblock bestellt werden. Das Infoblatt listet nicht-medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten, Selbsthilfe- und Entspannungstipps auf. Außerdem enthalten: Anwendungshinweise und Produktinformationen zu Velgastin® Blähungen Suspension.



nehmen, sie über das Thema Säuglingsblähungen aufzuklären und ihnen sichere und alltagstaugliche Hilfen an die Hand zu geben: Eine Beratung mit Herz und Verstand also.

Viele Kunden – in diesem Fall die aufgewühlten Eltern, die zum ersten Mal vor einer solchen Situation stehen – sind auch aufgrund der Informationsflut aus dem Internet verunsichert und suchen in der Apotheke nach persönlichem, fundierten Rat. Wenn es dann auch noch um ihren kleinen Schützling geht, sind die betroffenen Eltern besonders besorgt. Neben einer kompetenten fachlichen Beratung suchen sie in der Apotheke häufig auch Beruhigung, Ermunterung und Trost. Mitgefühl und Einfühlungsvermögen gehören für PTA und Apotheker also ebenso zu einem guten Beratungsgespräch wie fundiertes Fachwissen. In jeder Beratungssituation gilt es daher zu erkennen, was besorgte Müt-

ter und Väter gerade am dringendsten brauchen. Das Einfühlungsvermögen ist eines der Soft Skills, die unverzichtbar für den Beratungsalltag in der Apotheke sind.

Mit Fingerspitzengefühl in die Beratung Jeder Kunde ist anders, und auch unter Müttern und Vätern gibt es unterschiedliche Kundentypen. Alle haben ganz eigene Wünsche und Bedürfnisse – und damit

einhergehend auch einen individuellen Beratungsbedarf, den es zu erkennen und darauf einzugehen gilt. Folgende Eltern- beziehungsweise Kundentypen können Ihnen hier begegnen:

- **Die Erfahrenen** Diese Eltern hatten bereits in der Vergangenheit mit Babyblähungen zu tun und äußern womöglich schon einen konkreten Produktwunsch. Ken-

nen die Eltern sich bereits mit dem Präparat aus, weisen Sie sie noch einmal auf die richtige Einnahme hin und erläutert die Wirkungsweise in aller Kürze, um das Wissen des Gegenübers aufzufrischen. Nicht zu viele Worte machen – bei gewieften Eltern lautet das Patentrezept: In der Kürze liegt die Würze.

- **Die Unsicheren** Dieser Kundentyp hat in der Ver- ▶

TIPPS FÜR EIN ERFOLGREICHES BERATUNGSGESPRÄCH

- + Nehmen Sie sich Zeit, auch wenn es in der Apotheke noch so hektisch zugeht.
- + Stimmen Sie Mimik, Gestik und Stimme bewusst oder intuitiv auf den gesagten Gesprächsinhalt ab.
- + Passen Sie sich der Körpersprache Ihres Gegenübers an (Spiegeltechnik).
- + Achten Sie auf eine offene Körperhaltung, das vermittelt Selbstsicherheit.
- + Eine warme, präzise Stimme vermittelt Sicherheit und Vertrauen.
- + Last but not least: Lächeln nicht vergessen!

Weitere Informationen finden Sie unter <https://tinyurl.com/velgastin>

WISSENS-CHECK SÄUGLINGSBLÄHUNGEN

GUT ZU WISSEN BEI SÄUGLINGSBLÄHUNGEN

- + **Die gängigsten Symptome:** Typische Anzeichen sind dauerhaftes Schreien, vor allem in den frühen Abendstunden. Die Beinchen sind an den Körper angezogen, die Händchen sind geballt. Der Bauch des Kindes ist hart und aufgebläht.
- + **Die Ursachen:** Bis heute ist der Auslöser für die „Dreimonatskoliken“ nicht eindeutig geklärt. Schuld daran können Regulationsstörungen, Unverträglichkeiten oder ein noch nicht ausgereiftes Verdauungssystem sein.
- + **Behandlungsmöglichkeiten:** Sowohl akut als auch vorbeugend, von nicht-medikamentösen Empfehlungen (zum Beispiel einer Bauchmassage) bis hin zu sanften Arzneimitteln wie Velgastin® Blähungen Suspension können Maßnahmen und Tipps gegeben werden.

▶ gangenheit noch keine Erfahrungen mit Säuglingsblähungen gemacht. Er oder sie möchte dem Kleinen in jedem Fall helfen, weiß aber nicht genau, was getan werden kann und welche Möglichkeiten es gibt. Diese Kunden brauchen vor allem Sicherheit, Stabilität und Vertrauen. Hier ist besonders viel Empathie gefragt! Sie können unterschiedliche Handlungsoptionen aufzeigen und sollten besonders stark auf die Bedürfnisse ihres Gegenübers eingehen.

• **Die Überforderten** Sie wurden vom Partner geschickt, um „etwas“ gegen die Baby-Blähungen zu besorgen. Dieser Typ Eltern kennt sich überhaupt nicht aus und benötigt daher ebenfalls Zusicherung und Vertrauen. Mit einer umfassenden Beratung zu Produkt, Indikation und Anwendung kann man in diesem Fall punkten. Zeigen Sie Verständnis und bieten Sie Lösungen für die Probleme und die eventuelle Verunsicherung.

• **Die alternativ Eingestellten** Diese Eltern sind häufig auf der Suche nach kompetenter Hilfe zu homöopathischen Präparaten. Auch in diesem Fall können Sie weiteren Mehrwert durch Tipps und Ratschläge für den Alltag anbieten. Geben Sie auch nicht-medikamentöse Empfehlungen wie Bauchmassagen oder den Fliegergriff an die Hand, die zur Beruhigung bei Blähungen beitragen können. Aber auch sanfte Präparate auf der Basis von Simeticon – die nämlich physikalisch wirken – sind bei schmerzhaften Baby-Blähungen sehr gut verträglich und damit ebenfalls eine gute Empfehlung.

Empathie zeigen Setzen Sie Mimik, Gestik und Stimme ganz gezielt ein, um Empathie zu vermitteln. Dabei gilt: Durch unsere Körperhaltung geben wir oft viel mehr über uns preis, als uns bewusst ist. 65 bis 90 Prozent unserer Kommunikation sind nonverbaler Art.

Vor allem bei einem so sensiblen Beratungsthema wie Säuglingsblähungen kommt es, je nach Kundentyp, besonders auf Ihr Einfühlungsvermögen an – und darauf, dies für eine feinfühligere Ansprache zu nutzen. Eine ganz besondere Fähigkeit dabei: Emotionen des Gegenübers richtig zu deuten und angemessen darauf zu reagieren. Versuchen Sie, sich in die Haut des Gegenübers zu versetzen und dessen Situation nachzuempfinden. Dadurch wird eine persönliche Bindung aufgebaut und es fällt dann leichter, eine abgestimmte Empfehlung auszusprechen.

Tipps für eine empathische Gesprächsführung

Auch wenn der Arbeitsalltag noch so hektisch ist: Nehmen Sie sich Zeit, vor allem für einen emotional angegriffenen Kunden. Stimmen Sie Mimik, Gestik und Stimme bewusst oder intuitiv auf den gesagten Inhalt ab (das nennt man übrigens Kongruenz). Passen Sie sich dabei der Körpersprache

Ihres Gesprächspartners an (das wiederum nennen Psychologen Spiegeltechnik oder Chamäleoneffekt). Dahinter steckt unser menschliches Bedürfnis nach Harmonie oder Symmetrie. Somit wirkt man besonders sympathisch auf das Gesprächsgegenüber. Dabei darauf achten: Eine offene Körperhaltung zeugt von Selbstsicherheit. Eine warme, präsente Stimme vermittelt Sicherheit und Vertrauen. Und vor allem anderen: Auch bei ernstesten Themen das Lächeln nicht vergessen!

In diesem Zusammenhang kann auch gern auf eine umfassende, allgemein verständliche Website für junge Eltern hingewiesen werden: Unter www.velgastin.com erfahren Interessierte alles rund um das Thema Säuglingsblähungen. Hier ist alles noch einmal zusammengefasst, was in einer Beratungssituation, in der Zeitdruck herrscht, womöglich nicht angesprochen werden konnte. Und vielleicht hilft auch dieser eine Ausspruch von leidgeprüften Eltern als Hinweis an andere, genauso Erschöpfte: „Auch wenn es sich immer wie nach einem Zitat aus einem Kalender anhört, es ist wirklich alles nur eine Phase – und Blähungen gehen früher oder später vorbei, wirklich :-)!“ ■

Alexandra Regner,
PTA und Medizinjournalistin

Quellen:

¹ Biagioli E et al., Cochrane Database Syst Rev 2016, 9:CD009999, doi: 10.1002/14651858.CD009999.pub2

Velgastin® Blähungen Suspension. Tropfen zum Einnehmen, Suspension; **Wirkstoff:** Simeticon (Dimeticon:Siliciumdioxid 97:3) 41,2 mg/ml; **Anwendungsgebiete:** Zur symptomatischen Behandlung gasbedingter Magen-Darm-Beschwerden, z. B. Blähungen (Meteorismus) und Völlegefühl, zur Vorbereitung von Untersuchungen im Bauchbereich, wie z.B. Röntgen und Sonographie. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegenüber dem wirksamen Bestandteil oder einem der sonstigen Bestandteile. **Nebenwirkungen:** Im Zusammenhang mit der Anwendung von Velgastin® Suspension bisher nicht beobachtet. **Stand der Information:** 12/2019, Engelhard Arzneimittel GmbH & Co. KG, 61138 Niederdorfelden, info@engelhard.de.

PTA

DIE PTA IN DER APOTHEKE

WISSENS-CHECK

Mitmachen und gewinnen!

Lesen Sie den Artikel ab
Seite 68, beantworten Sie
alle Fragen und schicken
Sie die Antworten per Post,
Fax oder E-Mail an:

DIE PTA IN DER APOTHEKE
Stichwort: »Säuglingsblähungen«
Postfach 57 09
65047 Wiesbaden
Fax: 06 11/5 85 89-269
E-Mail: gewinnspiel@diepta.de

Einsendeschluss ist der
31.08.2021.

Bitte Adresse der
Apotheke angeben!

Teilnahmeberechtigt sind nur Angehörige der Heilberufe sowie Apothekenpersonal. Die Verlosung erfolgt unter Ausschluss des Rechtsweges. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Eine Barauszahlung des Gewinnes ist nicht möglich. Pro Person wird nur eine Einsendung berücksichtigt. Mitarbeiter der Engelhard Arzneimittel GmbH & Co. KG sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Mit der Teilnahme am Gewinnspiel erkläre ich mich einverstanden, dass meine Adresse zum Zwecke des Gewinnversands an Engelhard Arzneimittel GmbH & Co. KG weitergegeben wird.

Das können Sie gewinnen:

1. – 3. Preis

Je ein Rituals-Pflegeset
„Renewing Treat Sakura“
und eine Wohlfühltee-Box



Die Preise wurden von Engelhard Arzneimittel GmbH & Co. KG zur Verfügung gestellt.

GEWINNSPIEL

Säuglingsblähungen

1. Wie nennt man Säuglingsblähungen umgangssprachlich auch?

- A Dreimonatskoliken
- B Viermonatskoliken
- C Zweimonatskoliken

2. Welche ist die Wirkweise von Carminativa?

- A Sie transportieren die Gasbläschen als Ganzes nach draußen
- B Sie lassen die Bläschen platzen
- C Sie unterdrücken die Darmmotilität

3. Wie viel Prozent macht nonverbale Kommunikation in einem Gespräch aus?

- A 30 bis 40 Prozent
- B 65 bis 90 Prozent
- C 90 bis 100 Prozent

Mit der Teilnahme am Gewinnspiel erkläre ich mich einverstanden, dass meine Antwort und Adresse elektronisch erfasst und gespeichert werden. Auftraggeber und Verlag erhalten die Erlaubnis, die Daten zur Gewinnabwicklung zu nutzen. Der Verlag versichert, dass sämtliche Daten ausschließlich im Rahmen des Gewinnspiels gespeichert und nicht zu Werbezwecken verwendet werden. Ebenfalls erfolgt keine Weitergabe der Daten an Dritte, sofern dies nicht in unmittelbarem Zusammenhang mit den vorgenannten Maßnahmen geschieht. Mein Einverständnis kann ich jederzeit widerrufen. Die Daten werden nach Beendigung des Gewinnspiels gelöscht.