

Luft im Bauch

Der Tagesablauf ist bestimmt von Wickeln und Füttern – an erholsamen Schlaf ist für viele Eltern eines Neugeborenen nicht zu denken. Leidet das Baby dann noch unter **Dreimonatskoliken**, bringt das die Eltern zur Verzweiflung.

Der Begriff „Kolik“ wird definiert als „krampfartige Leibschmerzen“. Die Dreimonatskolik beschreibt eigentlich eher den Zustand in den ersten drei Lebensmonaten eines Säuglings und ist kein Krankheitsbild. Wobei die Schrei-Phase zeitlich nicht genau abgegrenzt ist, da jedes Kind sich grundsätzlich anders entwickelt. Bei sonst unauffälliger Entwicklung des Babys sollten die Blähungen und Schreianfälle aber nach etwa drei Monaten abnehmen.

Symptome Anfallartig fängt das Baby an zu schreien, das Gesicht verzerrt und rot, die

Händchen sind zusammengeballt und die Beine angezogen. Meist endet das Leiden nach etwa 5 bis 20 Minuten und tritt wiederholt auf, überwiegend nachmittags und in den frühen Abendstunden. Weder Stillen, Fläschchen geben, noch das Hochnehmen beruhigt auf lange Sicht. Der Bauch ist beim Abtasten mit den Fingern hart und gebläht. Man kann bei sanftem Klopfen mit den Fingern auf die nackte Bauchdecke die Blähungen geradezu hören (hohler Klang).

Woran liegt das? Die Ursache für die quälenden Schmerzen sind Blähungen, die aus

unterschiedlichen Gründen entstehen können. Der Darm eines Säuglings muss sich nach der Geburt erstmal umstellen. Nach der Nährstoffversorgung durch den Mutterkuchen im wohlbehüteten Bauch der Mutter muss der Kindesorganismus lernen, eigene Verdauungsenzyme zu bilden und eine normal funktionierende Verdauung zu entwickeln.

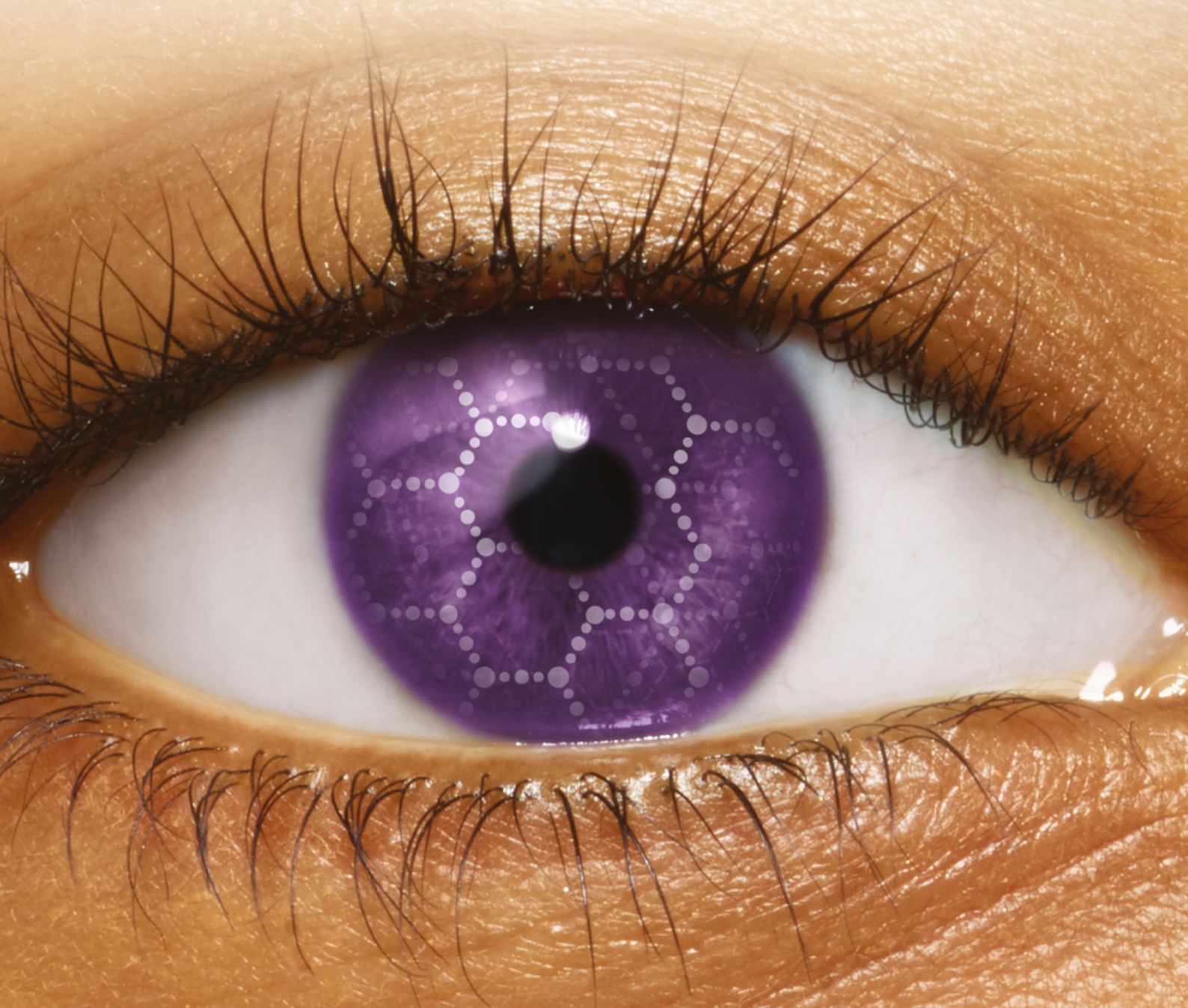
Hilfreiche Tipps In aller erster Linie sollte man sicherstellen, dass das Baby beim Trinken möglichst wenig Luft schluckt. Eine richtige Haltung beim Stillen und ein korrekt absaugendes Baby sind das A und O. Die

Brust sollte von Mund und Lippen gut umschlossen sein, das Baby darf den Kopf nicht zur Brust drehen oder sich gar danach strecken müssen. Während der Nahrungsaufnahme auch häufiger aufstoßen lassen. Akute Abhilfe können leichte Bauchmassagen in Kreisbewegungen im Uhrzeigersinn, Wärmeanwendungen mit einem Kirschkernkissen oder der „Fliegergriff“ sein, bei dem das Baby bäuchlings auf den Unterarmen getragen wird. Pflanzliche Tees aus Fenchel, Anis und Kümmel können durch ihre karminative Wirkung die Beschwerden lindern. Auch die Ernährung der stillenden Mutter kann dazu viel beitragen. Auf blähende Nahrungsmittel wie Zwiebeln, Kraut oder Bohnen sollte verzichtet werden. Wenn die Mutter zudem übermäßig viel Milch produziert und dem Baby somit im Verhältnis zu viel wässrige Vorder- und zu wenig fettreiche Hintermilch („foremilk hindmilk imbalance“) abgibt, gelangt zu viel Laktose auf einmal in den Darm des Säuglings und es können Bauchschmerzen entstehen. Zudem können entsäuemde Medikamente festsitzende Luft lösen und dem Baby Erleichterung verschaffen. ■

Melanie Pal,
PTA und Pharmaziestudentin



© Ondrooo / iStock / Getty Images



DAS NEUE SYSTANE® COMPLETE

Trockene, gereizte Augen können viele Ursachen haben. Das neue **Systane® COMPLETE** bietet Dir eine All-in-One Lösung: Lipidtropfen in Nanogröße sind eingebettet in ein viskoelastisches HighTech Netzwerk aus HP-Guar. Die winzigen Lipidtropfen benetzen Deine Augen – sie beruhigen, befeuchten und bauen den Tränenfilm wieder auf. Für eine spürbare Linderung Trockener Augen.^{1,2}

NEU

- ◆ **All-in-One-Tropfen** für alle Formen des Trockenen Auges
- ◆ **Einfaches Eintropfen** mit dem Drop-Tainer™
- ◆ **Lipidtropfen in Nanogröße** stabilisieren den Tränenfilm²



All-in-One-Tropfen – für alle Formen des Trockenen Auges



www.systane.de

Systane® – eine spürbare Erleichterung!

1. Korb DR et al. The Effects of anionic and zwitterionic phospholipids on the tear film lipid layer. Adv Exp Med Biol 2002;606:495-9.

2. Ogundele A et al. The effect of a novel hydroxypropyl-guar phospholipid nanoemulsion based artificial tear solution in in vitro and ex vivo corneal epithelium models, EUCornea 2017.