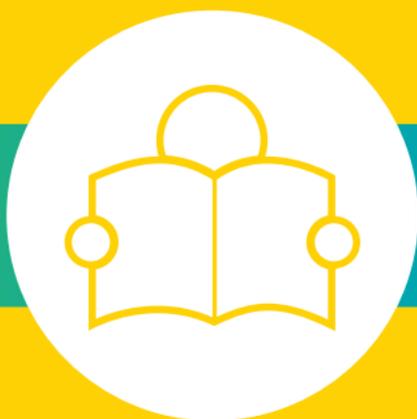


Säuglingskoliken



Patienten-Ratgeber

Die Familienunternehmen InfectoPharm und Pädia gehören zu den führenden Herstellern von Medikamenten und Gesundheitsprodukten, insbesondere für Kinder. Für Groß und Klein entwickeln wir qualitativ hochwertige und innovative Präparate, um Ihnen die Therapie zu erleichtern und damit den Therapieerfolg zu verbessern.

Ärzte, Hebammen und Apotheker vertrauen auf die Qualität und Wirksamkeit unserer Präparate und schätzen unsere langjährige Erfahrung. Darum wird auch das umfangreiche Angebot unserer leicht verständlichen Service- und Informationsmaterialien für Patienten gerne genutzt.

Wir freuen uns sehr, wenn wir auch Sie und Ihre Familie mit diesem Ratgeber in der gegenwärtigen Situation unterstützen können und wünschen gute Besserung!

Ihre



Familie Zöller

*Alle Leserinnen und Leser sind uns unabhängig von ihrem Geschlecht gleichermaßen wichtig und willkommen. Zur besseren Lesbarkeit verwenden wir in diesem Heft überwiegend nur eine Gender-Form. Wir danken für Ihr Verständnis.

Liebe Eltern*,

Sie haben diese Broschüre zur Information erhalten, weil Ihr Kind wahrscheinlich unter Blähungen oder Koliken leidet.

Fast alle Säuglinge haben gelegentlich Blähungen – bei bis zu 30% der Kinder können diese jedoch zu krampfartigen Bauchschmerzen führen, die so stark sind, dass sie als „Koliken“ bezeichnet werden.

Sofern andere Erkrankungen durch einen Arzt ausgeschlossen werden können, spricht man von Dreimonats- oder Säuglingskoliken.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen einige Tipps geben, wie Sie Ihrem Kind bei Säuglingskoliken helfen und wie Sie einem wiederholten Auftreten mit einfachen Maßnahmen vorbeugen können.

Ihr Team von InfectoPharm & Pädia



Wir danken dem „Ausbildungszentrum Laktation und Stillen“
für die fachliche Beratung

(Ausbildungszentrum Laktation und Stillen

Kantor-Rose-Str. 9 • D-31868 Ottenstein • www.stillen.de)

Ihre Fragen zu Blähungen und Koliken

Was sind eigentlich Blähungen und Säuglingskoliken?

Fast alle Säuglinge leiden gelegentlich unter Blähungen. Manchmal können diese eigentlich normalen Vorgänge die Kleinen jedoch sehr stark beeinträchtigen: Das Baby hat erkennbare Schmerzen und weint. Wenn ansonsten gesunde Säuglinge zum Beispiel nach einer Mahlzeit oder am späten Nachmittag ganz plötzlich immer wieder zu schreien beginnen, so kann dies ein Hinweis auf sogenannte „Dreimonatskoliken“ sein. Erste Anzeichen solcher Säuglingskoliken treten meist innerhalb der ersten vier Lebenswochen auf und enden in der Regel wieder nach dem dritten Lebensmonat.



Typische Schreihaltung eines Säuglings mit Kolik

Unter den Schmerzen von Koliken nehmen die Säuglinge oft eine typische Krampfhaltung ein: die Beine werden angezogen, die Fäustchen geballt, der kleine Bauch ist meist aufgebläht und die Gesichtsfarbe erscheint hellrot bis fahlweiß.

Übrigens

Weinen bzw. Schreien sind die einzige Möglichkeit eines Säuglings, um uns mitzuteilen, wenn ihm etwas nicht gefällt. Vielleicht sucht das Baby nur Nähe, hat Hunger, eine volle Windel oder ist müde. Nicht jedes Schreien ist also sofort ein Anzeichen für ein gesundheitliches Problem. Und dennoch: Wenn Sie unsicher sind, sollten Sie Ihren Arzt oder Ihre Hebamme hinzuziehen.

Wie entstehen diese Blähungen und Koliken?

Als einer der wichtigsten Gründe gilt das unreife kindliche Verdauungssystem, denn im Gegensatz zu Erwachsenen besitzen Säuglinge eine noch in der Entwicklung befindliche Darmflora. Eine gut funktionierende Darmflora ist für eine reibungslose Verdauung jedoch unerlässlich.

Als weitere Ursache für Koliken wird das Verschlucken von Luft während der Mahlzeiten vermutet. Nahrungsmittelunverträglichkeiten, psychosoziale Belastungen der Eltern und andere Faktoren sind zwar mögliche, aber doch eher seltene Ursachen. Insgesamt können bei der Entstehung von Säuglingskoliken also eine Vielzahl von Faktoren eine Rolle spielen.

Gezielte Ernährung gegen Koliken

Das kindliche Verdauungssystem

Die zunächst fehlende Darmflora und das daraus resultierende unreife kindliche Verdauungssystem begünstigen die Entstehung von Koliken, besonders nach einem Kaiserschnitt. Durch die richtige Ernährung des Kindes können Sie die Reifung des Darms und den Aufbau der Darmflora aber gezielt unterstützen.

Neben dem Stillen bzw. Füttern mit Muttermilch kann hier die ergänzende Ernährung mit Probiotika eine Schlüsselrolle spielen, um von Anfang an eine gut funktionierende Darmflora zu fördern.

Gezielte Ernährung kann der Darmflora helfen

Die Daten mehrerer Säuglingsstudien zeigen, dass durch den 1 x täglichen Verzehr des Milchsäurebakteriums *Limosilactobacillus reuteri* DSM 17938 (*L. reuteri*) die Schreizeit bei Koliken stark reduziert wird – viel besser als durch die Gabe anderer Präparate.



Mit entspanntem Bäuchlein schläft es sich besser!

Wichtiger Hinweis:

Bevor Sie Ihrem Säugling eine Diät mit lebenden Keimen wie zum Beispiel *L. reuteri* geben, sollten Sie in jedem Fall mit Ihrem Kinderarzt oder Ihrer Hebamme Rücksprache halten.

Beim *L. reuteri* handelt es sich um einen natürlichen Keim, der ursprünglich aus der Muttermilch isoliert wurde. Er gelangt lebend in den Darm und siedelt sich dort an. So kann er eine Vielzahl anderer schädlicher Keime unterdrücken und das Wachstum positiver Keime fördern.

Die Säuglinge, die zusätzlich zur Muttermilch *L. reuteri*, beispielsweise in Tropfenform, erhalten haben, konnten ihre Mahlzeiten besser und schneller verdauen und wurden damit insgesamt viel ruhiger.

Praktische Tipps für die Stillzeit

Muttermilch ist die optimale Ernährung

Muttermilch ist auf den Nährstoffbedarf eines Kindes optimal abgestimmt. Trotzdem ist es wichtig zu wissen, dass deren Zusammensetzung nicht durchweg konstant ist. Vielmehr verändert sich die Milch je nach Stilldauer und auch im Verlaufe einer Stillmahlzeit.

Worauf ist beim Stillen zu achten?

Korrektes Anlegen: Sicher hat Ihnen jemand das richtige Anlegen bereits gezeigt. Scheuen Sie sich aber gegebenenfalls nicht, nochmals um Hilfe zu bitten, denn Sie haben bei eventuellen Stillproblemen jederzeit einen gesetzlichen Anspruch auf die Unterstützung durch Ihre Hebamme oder eine Stillberaterin.

Gute Stillposition: Ihr Baby sollte Ihnen mit dem ganzen Körper zugewandt sein, den Mund auf Höhe der Brustwarze. Benutzen Sie ein Polster, um diese Position bequem während der gesamten Stillmahlzeit beibehalten zu können. Das Baby sollte beim Stillen mit dem Mund nicht nur die Brustwarze selbst, sondern auch möglichst viel von der umgebenden Brust miterfassen, damit es die Brust gut leeren kann und Sie keine Beschwerden bekommen.

Die häufigsten Stillpositionen sind das Stillen im Liegen, die Wiegehaltung und die Rückenhaltung. Nähere Informationen dazu erhalten Sie zum Beispiel durch den Lehrpfad des Ausbildungszentrums Laktation und Stillen (www.stillen.de) oder durch Ihre Hebamme.

Abendliche Unruhe – ein normales Phänomen

Das Phänomen der abendlichen Unruhe betrifft fast jede Familie mit einem Neugeborenen und stellt oft eine große Herausforderung für alle Familienmitglieder dar – es sollte aber nicht sofort mit Koliken in Verbindung gebracht werden. Normalerweise tritt diese Unruhe bei Säuglingen im Alter von bis zu 12–13 Wochen am späten Nachmittag und in den Abendstunden auf. Das Baby ist dann vielfach sehr unruhig, weint viel, möchte ständig an die Brust, trinkt aber doch nicht richtig – es kommt einfach nicht zur Ruhe. Geben Sie Ihrem Baby dann Geborgenheit, damit es sich wieder beruhigen kann.



Richtiges Anlegen und eine gute Stillposition sind wichtig

Geben Sie Ihrem Kind Geborgenheit

Wie vermittelt man Urvertrauen?

Um einem Säugling Sicherheit und Urvertrauen zu vermitteln, sind Nähe und Geborgenheit das Wichtigste, was Eltern ihrem Kind geben können. Fühlt sich ein Säugling sicher und geborgen, so lässt er sich in vielen Situationen auch leichter beruhigen. Der regelmäßige direkte Hautkontakt zwischen Kind und Eltern gehört hier unbedingt dazu und gibt dem Säugling Urvertrauen.

Nähe und Geborgenheit erfährt ein Säugling insbesondere auch beim Herumtragen durch seine Eltern. Ob der sogenannte „Fliegergriff“, das Tragetuch oder das Pucken größeren Erfolg hat, hängt von den persönlichen Vorlieben des Babys ab – probieren Sie es am besten einfach aus.

Und wenn Sie bei Ihren täglichen Aufgaben zu Hause oder unterwegs Ihr Baby in einem Tuch oder einem Tragesack bei sich tragen, haben Sie ganz sicher nicht nur ein ruhiges Kind, sondern zugleich auch die Hände frei.

Bitte niemals:

Manchmal schütteln Eltern ihr schreiendes Baby aus lauter Verzweiflung.

Tun Sie das niemals! Schon kurzes Schütteln kann schwere gesundheitliche Schäden verursachen und sogar zum Tod führen.

Schützen Sie Ihr Kind vor Reizüberflutung

Wie Sie wissen, reagiert ein Baby bereits im Mutterleib auf äußere Reize und nach der Geburt stürzt erst einmal eine enorme Vielzahl von Reizen auf den Säugling ein. Zu viele Geräusche, ständig wechselndes Licht und unterschiedlichste Gerüche können zu einer Reizüberflutung des Säuglings führen. Schützen Sie Ihr Kind vor diesem unnötigen Stress und vermitteln Sie ihm durch einen möglichst geregelten Tagesablauf und Rituale das Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit.



Zusammenhalt gibt dem Säugling Geborgenheit

Weitere Maßnahmen gegen Koliken

Was können Sie direkt für Ihr Kind tun?

Natürlich ist das Trösten und Herumtragen immer das Erste, was man unternimmt, um einen Säugling zu beruhigen. Aber auch ein entspannendes Bad oder ein wärmendes Kissen können Ihrem Kind gut tun. Generell empfinden viele Säuglinge Wärme als angenehm – achten Sie jedoch bitte immer auf eine angemessene, nicht zu hohe Temperatur.

Auch Bauchmassagen mit und ohne Salben oder Öle sowie bestimmte gymnastische Übungen können helfen. Kräutertees zwischen und zu den Mahlzeiten wirken ebenfalls beruhigend.

Die meisten unzufriedenen und weinenden Babys lassen sich durch Stillen gut beruhigen. Oft hilft auch Tragen und rhythmische Bewegung. Sie können Ihr Kind dabei auch an einem Ihrer (sauberen) Finger saugen lassen. Der Fingernagel sollte dabei leicht auf der Zunge liegen.



Ein entspannendes Bad kann Ihrem Kind gut tun

Welche Hilfe gibt es aus dem Arzneischränk?

Es gibt eine ganze Reihe von Mitteln, die als Wirkstoff „Simeticon“ enthalten. Sie basieren auf der Vermutung, dass aus unverdauter Milch und verschluckter Luft im Magen-Darm-Trakt des Säuglings „Schaum“ entsteht, der durch Simeticon aufgelöst werden soll. Diese Mittel müssen zu jeder Mahlzeit gegeben werden, helfen den Kindern aber nicht wirklich, die Milch besser zu verdauen.

Auch eine Vielzahl von homöopathischen Mitteln werden traditionell angewendet. Zu diesen zählen unter anderem Kümmelzäpfchen. Kümmel wird allgemein bei Verdauungsbeschwerden (Dyspepsie) sowie bei Blähungen angewendet.

Lassen Sie sich jedoch immer vor dem Einsatz von Arzneimitteln vom Arzt oder Apotheker beraten.

Schließlich sollen auch ein Katheter oder Fieberthermometer, die anal eingeführt werden, dem Kind helfen, die Luftansammlung aus dem Darm herauszubekommen. Ob dies allerdings wirklich eine sanfte oder sichere Methode ist, das sei hier dahingestellt.

Wie können Sie vorbeugen?

Kann ich als Mutter auch einen Beitrag leisten?

Ja, denn der Genuss bestimmter Nahrungsmittel wie z. B. Kohl oder Zwiebeln steht in Verdacht, Blähungen und Koliken beim Säugling hervorzurufen. Der Verzicht auf diese Lebensmittel kann Ihrem Kind also helfen. Welche Lebensmittel tatsächlich zu meiden sind, muss jede stillende Mutter jedoch selbst herausfinden. Informationen zu weiteren Lebensmitteln, die eventuell Blähungen und Koliken auslösen können, erhalten Sie bei Ihrem Arzt oder Ihrer Hebamme. Wichtig ist, dass Sie Ihrem Kind soweit irgend möglich einen ruhigen, geregelten Tagesablauf mit ausreichendem und regelmäßigem Schlaf, auch tagsüber, geben. Eine ausgeglichene Mutter-Kind-Beziehung und ein harmonisches familiäres Umfeld geben dem Säugling Urvertrauen und Geborgenheit.

Rechtzeitig Hilfe suchen

Sollte Ihr Baby außergewöhnlich viel schreien, so suchen Sie sich in jedem Fall rechtzeitig Hilfe. Sprechen Sie mit Ihrer Hebamme oder suchen Sie den Kinderarzt auf, dort erhalten Sie Rat und Unterstützung oder die Adresse einer Schreiambulanz. Oftmals hilft aber auch schon eine kleine Entlastung. Vielleicht kann jemand aus der Familie, aus dem Freundeskreis oder aus der Nachbarschaft Ihnen kurzfristig zur Seite stehen, damit Sie einmal abschalten und neue Kraft tanken können.

Fazit

- > Wahrscheinlich führt die Unreife der Darmflora und des Verdauungssystems bei vielen Säuglingen zu Blähungen und Koliken.
- > Eine gezielte Ernährung mit dem natürlichen Keim *L. reuteri* kann vielen Säuglingen helfen.
- > Bei schweren Koliken oder wenn Sie unsicher sind: Suchen Sie die Hilfe Ihres Arztes oder Ihrer Hebamme.



Glücklich ohne Blähungen und Koliken

Patienten-Ratgeber

Unsere Patienten-Ratgeber

- Leicht verständlich geschriebenes Wissen zu den unterschiedlichsten Erkrankungen und Themenbereichen
- Praktische Tipps für den täglichen Umgang mit häufigen Beschwerden
- Von erfahrenen Ärzten überprüft
- Wir haben auch fremdsprachige Ratgeber und Hörbücher im Angebot

All unsere informativen Ratgeber finden Sie online unter www.infectopharm.com/ratgeber oder ganz einfach durch Abscannen des QR-Codes

A8002032-04





Mein Merktzettel für die Apotheke



18

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit dieser Broschüre hilfreiche Tipps geben konnten, wie Sie Ihr Kind in Zukunft bei Säuglingskoliken begleiten können.

Falls Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder fragen Sie in Ihrer Apotheke.

Diese Broschüre wurde überreicht durch:

Praxis-/Apothekenstempel

Hinweis: Der Inhalt dieser Broschüre dient ausschließlich der Information und kann keinesfalls die ärztliche Beratung ersetzen.

InfectoPharm Arzneimittel und Consilium GmbH · Pädia GmbH

Von-Humboldt-Str. 1 · 64646 Heppenheim · www.infectopharm.com · www.pädia.de

 **INFECTOPHARM**
Wissen wirkt.

 **pädia**

P65002422-0524