



Die "Drei-Monats-Koliken"

Viele Säuglinge haben im Alter von 2 Wochen bis etwa 3(-6) Monaten mit Blähungen und dadurch Bauchschmerzen zu kämpfen. Oft liegt es daran, dass die beim Trinken geschluckte Luft zu wenig „aufgestoßen“ wird und damit den langen weiten Weg durch den Darm gehen muss. Aber auch die Darmflora des Säuglings ist anfangs noch sehr unreif (dh. wenig mit Darmbakterien besiedelt) und muss sich erst allmählich aufbauen und somit stärken. Daher ergeben sich folgende Empfehlungen:

- **Ausführliches Aufstoßen** zumindest nach jeder Mahlzeit, eventuell auch schon nach halber Trinkmenge – je mehr desto besser! Viele Babys können am Anfang noch nicht so gut aufstoßen – bitte umso häufiger „üben“: auf der Schulter der Eltern oder in leichter Schräg-Rückenlage.
- **Vermeiden von blähenden Nahrungsmitteln** für die stillende Mutter;
- **Stimulationen mit dem Fieberthermometer**: Salbe auf die Spitze des Thermometers dann etwa 1,5cm in den Anus einführen und unter leicht kreisenden Bewegungen den Säugling zum Pressen stimulieren – dadurch kommt oft Stuhl und Luft, zur Erleichterung aller!
- **Tragen in „Fliegerstellung“**: am Unterarm liegend mit dem Gesicht nach unten; das Baby liegt dabei mit dem Bauch direkt auf der Handfläche des Tragenden: so können die Blähungen oft etwas leichter heraus.
- **Simethicon-Tropfen** (z.B. Lefaxin®, Antiflat® oder Sab Simplex®): damit wird der Schaum im Stuhl zum Zerfallen gebracht, wodurch die Luft leichter heraus kommen kann.
Dosierung: 4x tägl. 10 Tropfen SAB Simplex
- **Lactobacillen** (Dropchen®, BiGaia®): Diese probiotischen Bakterien unterstützen den Aufbau der gesunden Darmflora Ihres Babies und wirken verdauungsfördernd. Dadurch leiden die Kinder weniger an Bauchkoliken aber auch seltener an Durchfällen, Verstopfungen, sowie allgemein weniger an Infektionen. *Dosierung: DROPCHEN 1x tägl. 10 Tr. // BIGAIA 1x tägl. 5 Tr.*

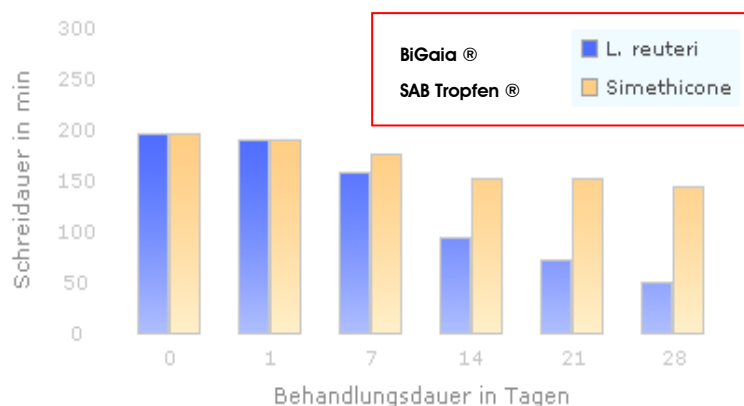
(vor Gebrauch gut schütteln!)

Studie: Vergleich von SAB Simplex® und BIGAIA®

90 voll gestillte Kinder (21 bis 90 Tage alt) wurden zufällig in 2 Gruppen geteilt:

Die Test-Gruppe erhielt über ein Monat Lactobacillus reuteri (108 Units täglich), die Kontroll-Gruppe **Simethicon** Tropfen (2x60mg täglich).

Bereits nach einer siebentägigen Therapie mit Lactobacillen zeigte sich eine klar geringere Schreizeit. Dieser Effekt steigerte sich kontinuierlich bis zum Studienende, sodass Kinder in der Test-Gruppe nach vier Wochen täglich etwa 94 Minuten weniger weinten als Kinder in der Kontroll-Gruppe.



Quelle:

Modifiziert nach Savino F et al. Lactobacillus reuteri ATCC 55730 versus Simethicone in the treatment of infantile colic: a prospective randomized study, Pediatrics, 2007; 199: 124-130

