



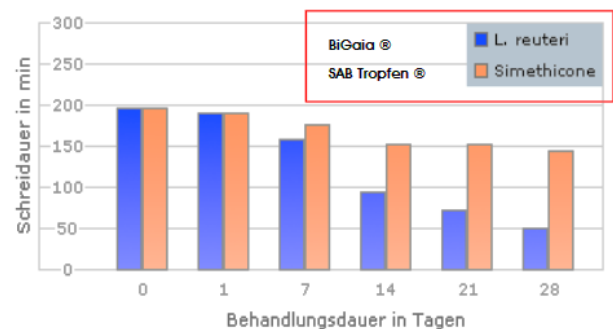
## Die "Drei-Monats-Koliken"

Viele Säuglinge haben im Alter von 2 Wochen bis etwa 3 (bis 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 (d.h. wenig mit Darmbakterien besiedelt) und muss sich erst allmählich aufbauen und somit stärken. Daher ergeben sich folgende Empfehlungen:

- Achten Sie auf **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 Sie als stillende Mutter. **blähende Nahrungsmittel**, trinken Sie Fenchel-Kümmel-Anis-Tee. Sie können Ihrem Baby auch schluckweise Fencheltee zu trinken geben. Wenn Ihr Baby Fläschchennahrung erhält, können Sie die Milchnahrung halb-halb mit ausgekühltem **Fencheltee** zubereiten.
- **Massieren** Sie das Bäuchlein Ihres Babys im Uhrzeigersinn zB mit Babyöl, ebenfalls hilfreich ist es die Beine wiederholt anzuwinkeln („Radfahren“ in Rückenlage).
- **Stimulationen mit dem Fieber-thermometer**: Salbe auf die Spitze des Thermometers, dann etwa 2cm in den Anus einführen und unter sanften, leicht kreisenden Bewegungen das Baby zum Pressen stimulieren – dadurch kommt oft Stuhl und Luft, zur Erleichterung aller!
- Tragen im „**Fliegergriff**“: 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. Sab Simplex®, Antiflat®) setzen die Oberflächenspannung von großen Gasblasen herab. Damit wird der Schaum im Stuhl zum Zerfallen gebracht, wodurch die Luft nicht so große Beschwerden verursacht und leichter herauskommen kann.
- **Kümmelzäpfchen** oder „**homöopathische Zäpfchen**“: Durch Kümmelzäpfchen wird mittels eines natürlichen Wirkstoffs die Neigung zur Ausbildung von Blähungen gemildert.

**Viburcol-Zäpfchen®** zeigen bei Unruhezuständen oder Angespantheit eine sehr gute Wirkung und helfen Ihrem Kind sich zu entspannen und zur Ruhe zu kommen. Sie beinhalten mehrere pflanzliche Wirkstoffe, werden zwar als homöopathisch bezeichnet, jedoch liegt nur einer der Inhaltsstoffe in homöopathischer Dosierung vor, die übrigen sind durchaus tatsächlich vorhanden...

- **Lactobacillen**: (Dropchen®, BiGaia®): Diese probiotischen Bakterien unterstützen den Aufbau der gesunden Darmflora Ihres Kindes und wirken verdauungsfördernd. Dadurch leiden die Kinder weniger an Bauchkoliken, sowie weiters auch seltener an Durchfällen, Verstopfungen, und des Weiteren allgemein weniger häufig an Infektionen.  
Dosierung: DROPCHEN 1x tägl. 10 Tr.  
BIGAIA 1x tägl. 5 Tr.



### 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 SimethiconTropfen (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 im Mittel 94 Minuten weniger weinten als Kinder in der Kontroll-Gruppe.