

# Große Hilfe für kleine Bäuche

## 3-Monatskoliken

und was Sie dagegen  
tun können



*Rückseite mit praktischen Tipps  
und Übungen als Poster*

Ein Ratgeber von **Espumisan®**



**BERLIN-CHEMIE**  
MENARINI

# Kleine Bäuche, großes Weh

Eine schöne, unbeschwerte Zeit mit ihrem Baby – welche Mutter wünscht sich das nicht? Wären da nicht die so genannten 3-Monatskoliken, meistens ausgelöst durch Gasansammlungen im Magen-Darm-Trakt. Im Normalfall kein Grund zur Beunruhigung, sind sie dennoch quälend und nervenaufreibend für die ganze Familie.

Tröstlich ist jedoch, dass das Baby trotzdem wächst und gedeiht und die Koliken meist mit 3 bis 4 Monaten aufhören.

## Wichtig:

Lassen Sie in **jedem Fall** vom Kinderarzt/-ärztin klären, ob es sich „nur“ um eine 3-Monatskolik oder um Symptome einer ernsthaften Erkrankung handelt.

## Wie sich 3-Monatskoliken äußern

- Das Baby schreit und ist nicht zu trösten – bis zu 3 Stunden und mehr am Tag.
- Es zieht krampfartig die Beine an den Leib und streckt sie heftig wieder weg.
- Oder es überstreckt sich und ist ganz angespannt.
- Der kleine Bauch rumort, ist deutlich gebläht und hart.
- Die Beschwerden treten häufig um die gleiche Tageszeit auf, oft am Nachmittag oder Abend, meist nach dem Füttern.

**TIPP für Schwangere und Stillende bei Blähungen und Völlegefühl:**  
**Espumisan® Perlen und Espumisan® Gold Perlen (Medizinprodukt)**

**Espumisan® Perlen.** Wirkstoff: Simeticon. **Anwendungsgebiete:** Zur symptomatischen Behandlung gasbedingter Magen-Darm-Beschwerden, wie z. B. Blähungen (Meteorismus), Flatulenz, Völlegefühl. Zur Vorbereitung von diagnostischen Untersuchungen im Bauchbereich, wie z. B. Röntgen und Sonographie (Ultraschall). **Warnhinweise:** Enthält Methyl-4-hydroxybenzoat (Ph. Eur.) (E 218) und Gelborange S (E 110). Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. BERLIN-CHEMIE AG, 12489 Berlin.

# Ursachen von 3-Monatskoliken

Schuld an den 3-Monatskoliken sind häufig Ansammlungen von Luft und anderen Gasen in Magen und Darm. Kleine zähe Schaumbläschen verhindern, dass sie abgebaut werden. Bei der Passage durch den Darm können dadurch kolikartige Druckschmerzen hervorgerufen werden.

## Wie kann es zu solchen Gasansammlungen kommen?

- Das kleine Verdauungssystem ist meist noch nicht vollständig ausgebildet. So wird die Lactose – das Hauptkohlenhydrat in Muttermilch und Säuglingsmilchnahrungen – nicht richtig abgebaut.
- Das Baby hat beim Trinken Luft geschluckt. Dies geschieht z. B. dann, wenn es zu hastig getrunken hat und die Brustwarze nicht komplett vom Mund umschlossen war. Aber auch durch falsches Halten der Flasche, sodass der Sauger Luft zieht.

- Auch möglich: eine Nahrungsmittelenverträglichkeit, z. B. gegen Kuhmilch. Suchen Sie bei Verdacht den Kinderarzt/-ärztin auf!
- Wenn Sie stillen, kann auch Ihre eigene Ernährung die Verdauung Ihres Babys beeinflussen.

Weiterhin können auch psychische Faktoren Koliken fördern:

- Zu viel Aufregung für Ihr Baby. Auch die eigene Anspannung und Hektik übertragen sich auf das Kind.

### Tipp:

Nehmen Sie sich Zeit. Finden Sie zunächst einen ausgeglichenen Tagesrhythmus für sich und Ihr Kind. Versuchen Sie, eine entspannte und angenehme Atmosphäre zu schaffen.

# Kein Grund zum Weinen: Was vorbeugend gegen 3-Monatskoliken hilft

Sie können vorbeugend einiges tun, damit Ihr Liebling gar nicht erst von Koliken geplagt wird:

- Nehmen Sie sich Zeit für die Mahlzeiten. Finden Sie eine Position heraus, die nicht nur für Ihr Baby, sondern auch für Sie selbst angenehm ist.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Baby nach dem Füttern Bäuerchen macht. Legen Sie beim Füttern öfter kleine Pausen zum Aufstoßen ein.
- Beim Füttern mit der Flasche achten Sie bitte darauf, dass das Loch des Saugers die richtige Größe hat. Halten Sie die Flasche so, dass der Sauger stets – blasenfrei – mit Milch gefüllt ist.
- Zubereitete Flasche nur kippen statt schütteln, sonst bildet sich zu viel Schaum.

- Lösen Sie Säuglingsnahrung in Tee auf, z. B. Fencheltee.
- Babys reagieren häufig auf die Ernährung ihrer stillenden Mutter. Da es keine festen Regeln gibt, sollten Sie selbst herausfinden, was Ihrem Baby gut bekommt und was nicht.

**Tipp:** Nicht alles radikal streichen, sondern gezielt vorgehen. Lassen Sie jeweils nur ein Nahrungsmittel weg und beobachten Sie die Reaktion ihres Babys.

## Übrigens:

Auf der Rückseite dieses Ratgebers finden Sie Tipps und praktische Übungen, wenn es trotz alledem doch wieder zu Koliken kommen sollte. Sanft kann bei 3-Monatskoliken auch **Espumisan® Emulsion** helfen.

**Espumisan® Emulsion.** Wirkstoff: Simeticon. **Anwendungsgebiete:** Zur symptomatischen Behandlung gasbedingter Magen-Darm-Beschwerden, wie z. B. Blähungen (Meteorismus), Völlegefühl, Säuglingskoliken (Dreimonatskoliken). Zur Vorbereitung von Untersuchungen im Bauchbereich, wie z. B. Röntgen, Sonographie (Ultraschall) und Gastroskopie. Als Entschäumer bei Vergiftungen mit Spülmitteln (Tensiden). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. BERLIN-CHEMIE AG, 12489 Berlin.

# Eigenschaften von Espumisan® Emulsion

Espumisan® wirkt nach einem rein physikalischen Prinzip. Wie feiner Sand, den man über ein Schaumbad verteilt, zerstört der Wirkstoff Simeticon die Schaumbläschen im Magen-Darm-Trakt. Und wie Sand völlig unverändert zum Grund sinkt, wird Simeticon völlig unverändert wieder ausgeschieden. Deshalb können selbst Schwangere, Stillende und Babys Espumisan® Emulsion einnehmen.

In vereinzelt Fällen können der Wirkstoff Simeticon oder die enthaltenen Hilfsstoffe bei dafür empfindlichen Personen Überempfindlichkeitsreaktionen auslösen.



## Espumisan® Emulsion

- Für Säuglinge und Kleinkinder geeignet
- **Ohne** Alkohol, Zucker, Lactose, Farbstoffe und Aromen

## Übrigens:

Espumisan® Emulsion wird von Ärzten/Ärztinnen auch zur Ersten Hilfe empfohlen, wenn Kinder **tensidhaltige Produkte (z. B. Spülmittel)** geschluckt haben.

Espumisan® Emulsion ist für Säuglinge und Kleinkinder geeignet, besonders bei blähungsbedingten 3-Monatskoliken. Es vermindert die Schaumbildung im Magen-Darm-Trakt des Babys und kann so gasbedingte Koliken lindern. Sie können Espumisan® Emulsion individuell dosieren und entsprechend der empfohlenen Dosis einfach direkt mit einem Löffelchen füttern oder in die zubereitete Milch oder Nahrung geben. Sie enthält weder Alkohol, Zucker, Lactose, Farbstoffe und ist aromafrei.

# Diese Gratis-App gehört auf jedes Smartphone,

weil sie Kinderleben retten kann!

Der Bereich **Vorbeugung** verbessert das Wissen. Er hilft, Notfällen durch richtiges Handeln schon im Vorfeld zu begegnen bzw. im Fall eines Falles sofort richtig zu reagieren.

Der Bereich **Hilfe im Giftnotfall!** bereitet im Verdachts- oder Notfall den Kontakt zu einem kompetenten Ansprechpartner vor. Mit wenigen Tastendrücken ist man z. B. mit einem Giftinformationszentrum verbunden.



Weitere Espumisan®-Services wie Ratgeber zu verschiedenen Themen finden und bestellen Sie **gratis** auf: [www.espumisan.de](http://www.espumisan.de)

Jetzt gleich  
**gratis** Downloaden



Stempel

© 2024 BERLIN-CHEMIE AG,  
12489 Berlin. Alle Rechte  
vorbehalten. Nachdruck, auch  
auszugsweise, nur mit Geneh-  
migung der BERLIN-CHEMIE AG.



**BERLIN-CHEMIE**  
MENARINI

Espumisan® Emulsion

# Große Hilfe für kleine Bäuche

## Die besten Tipps und Übungen gegen 3-Monatskoliken

Wenn Ihr Baby leidet, können Sie ihm mit den folgenden Tipps und Übungen helfen.

Die Maßnahmen sind in drei Blöcke – **A** **B** **C** – unterteilt. Oft erweist es sich als sinnvoll, eine Kombination aus je einer Maßnahme pro Block anzuwenden. Was Ihrem Liebling am besten bekommt, sollten Sie selbst ausprobieren – schließlich reagiert jedes Baby anders.

Sie können die Übungen auch zwischendurch oder zur Vorbeugung anwenden. Sollten Sie dazu keine Gelegenheit haben, kann Espumisan® Emulsion schnelle und sanfte Hilfe bei 3-Monatskoliken geben.

Weitere Informationen siehe umseitig.

# A

## Geborgenheit

### 1 Ruhe

Bewahren Sie Ruhe. Das ist nicht immer leicht, aber enorm wichtig. Versuchen Sie, sich nicht aufzuregen, auch wenn Sie selbst gestresst sind. Ihr Baby braucht jetzt vor allem Ruhe und Ausgeglichenheit und einen gleichmäßigen Tagesrhythmus.

### 2 Nähe

Ihre Nähe – z. B. in einem Tragetuch – oder die einer anderen Bezugsperson wirkt beruhigend. Am besten in heimeliger, vertrauter Umgebung.

Bedenken Sie: Jede Abwechslung ist aufregend für Ihr Baby – manchmal zu aufregend.

### 3 Kuscheln

Regelmäßige „Kuschelstunden“ stärken Babys Vertrauen zu Ihnen und der neuen Welt. Ihr Kind macht jetzt täglich eine Menge neuer Erfahrungen. Um so wichtiger ist das wiederkehrende Ritual der Geborgenheit.



# B

## Hausmittel

### 1 Tee

Ungesüßte Kräutertees aus Fenchel, Kümmel oder Kamille entkrampfen und beruhigen Magen und Darm. Sie können auch einen Mix verwenden: Mischen Sie die drei Zutaten zu gleichen Teilen und überbrühen Sie 1 TL der Mischung mit  $\frac{1}{4}$  l Wasser. 5 Minuten ziehen lassen und abseihen. Geben Sie Ihrem Baby täglich  $\frac{1}{2}$  Tasse davon zu trinken.

### 2 Wärme

Wärme bringt oft rasche Linderung. Versuchen Sie es mit einem warmen Kirschkernkissen auf dem Bäuchlein oder einem flauschigen Waschlappen, den Sie mit warmem Wasser oder Kamillentee anfeuchten (nicht zu heiß!).

Auch ein warmes Bad – sehr schön auch zu zweit – wirkt oft Wunder.

Ebenfalls wichtig sind warme Füße. Wärmende Söckchen sollten deshalb nicht fehlen.



## C

# Gymnastik & Co.

## 1 Fliegergriff

Hierbei entspannt sich der Bauch durch freies Schweben: Das Baby liegt bäuchlings mit seinem Oberkörper auf Ihrem Unterarm. Ihre Hand umgreift seine Achsel, die andere Hand umfasst zur Sicherheit ein Bein. Wenn Sie es schaffen, können Sie das Baby auch allein auf Ihrem Unterarm „fliegen“ lassen (ideal für Väter!).

## 2 Babyfahrstuhl

Halten Sie Ihr Baby mit seinem Rücken gegen Ihren Bauch. Fassen Sie es dazu mit beiden Händen jeweils bei den Oberschenkeln und lassen Sie seinen Po etwas durchhängen. Nun etwas anheben und wieder absacken lassen. Öfter wiederholen. **Wichtig:** Bei Kindern bis zu einem  $\frac{3}{4}$  Jahr auf jeden Fall das Köpfchen stützen.



### Tipp:

Die folgenden Übungen sollten Sie auf einer weichen, warmen Unterlage durchführen. Das Zimmer sollte angenehm warm sein, vor allem wenn das Baby nackt ist. Auch Ihre Hand sollte „nackt“ sein – ohne Schmuck und zu lange Fingernägel.

#### 3 **Beugen und Strecken**

Babys Beine anwinkeln und leicht gegen den Bauch drücken. 30 Sekunden halten, dann langsam wieder strecken. Wiederholen Sie die Übung einige Male.

#### 4 **Bauchmassage**

Beschreiben Sie mit der flachen, warmen Hand auf Babys Bäuchlein kleine Kreise im Uhrzeigersinn. Hilfreich ist dabei evtl. etwas Babyöl. Dauer: etwa 2–3 Minuten.



## 5 Zwei-Finger-Massage

Funktioniert wie die Bauchmassage, nur mit zwei Fingern: Ziehen Sie im Uhrzeigersinn mit Zeige- und Mittelfinger kleine Kreise. Verwenden Sie dazu spezielle Salben, Öle oder Windsalbe aus der Apotheke. Dauer: etwa 2–3 Minuten.

## 6 Vollkreis/Halbkreis

Die linke Hand beschreibt im Uhrzeigersinn auf Babys Bauch langsam sechs **Vollkreise**, ohne dabei abzusetzen. Immer wenn der untere Bereich des Bäuchleins erreicht ist, massiert die rechte Hand links oben beginnend ebenfalls im Uhrzeigersinn einen **Halbkreis**. Unten rechts enden die **Halbkreise** und die rechte Hand wird vom Bauch genommen, derweil die linke Hand weiterhin langsam **Vollkreise** massiert.

Danach Babys Knie an den Bauch führen und sechs Sekunden lang halten. Zum Abschluss Babys Beinchen (als Gegenbewegung) zärtlich zu den Füßchen hin ausstreichen.

