



## Massnahmen bei Bauchschmerzen/Verdauungsbeschwerden

Koliken sind schmerzhafte Krämpfe im Bauch, die häufig durch Blähungen verursacht werden. Die Bauchkrämpfe beginnen manchmal bereits in den ersten zwei Lebenswochen und enden meist erst anfangs vierten Lebensmonat. Im Volksmund werden sie deshalb oft Dreimonats-Koliken genannt.

Die Ursachen von Koliken sind nicht eindeutig geklärt. Wahrscheinlich kommt es aufgrund der Unreife des Verdauungstraktes und des Nervensystems vermehrt zu Blähungen, verstärkt werden sie durch hastiges Trinken und Luftschlucken, z.B. durch einen zu grossen Sauger an der Schoppenflasche oder eine falsche Anlegetechnik oder zu volle Brüste beim Stillen. Auch eine Kuhmilcheiweissunverträglichkeit kann eine Rolle spielen, welche sich aber noch mit zusätzlichen Symptomen zeigt.

Die Anfälle spielen sich vorwiegend in den Abendstunden nach dem Stillen ab. Ein Koliken-Baby schreit herzerreissend, verzieht das Gesicht und ist kaum zu beruhigen. Es zieht die Beine entweder eng an den Körper oder streckt sie aus, als ob die Schmerzen dadurch etwas erträglicher würden. Das Gesicht läuft rot an. Zwischen den Anfällen sind die Kinder schwach und zittern. Es gehen vermehrt Winde ab, was dem Kind zeitweilig etwas Erleichterung verschafft.

Koliken treten meist bei Kindern auf, die ansonsten völlig gesund sind und gut gedeihen.

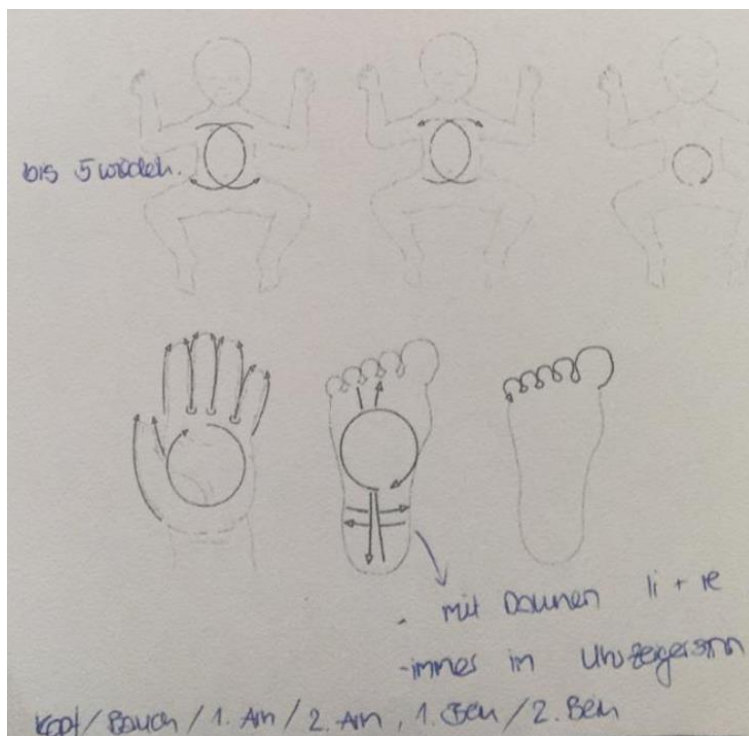
### Lindernde Massnahmen bei Bauchschmerzen:

- Sanfte Massage des Bauches im Uhrzeigersinn. Auch eine regelmässige Fussmassage wirkt sehr wohltuend. (Vier-Windeöl, Bäuchleinöl von Weleda, Kümmelöl)
- Regelmässige Ganzkörpermassagen tragen allgemein zur Beruhigung bei. (Reine Öle wie Mandelöl, Sonnenblumenöl od. Olivenöl können gut verwendet werden)
- Gymnastikübungen wie Velofahren in Rückenlage auf dem Wickeltisch, Beine sanft dehnen und biegen bis zum Bauch.



- Wenn das Kind mit den Füsschen gegen einen Gegenstand (Kissen, Bettbegrenzung, beim Tragen ihre Hand oder ihren Bauch) strampeln kann, werden die Bauchmuskeln und somit die Verdauung angeregt, das erleichtert das Stuhlgang oder lässt blähende Luft entweichen.
- Sofern das Kind wach ist, darf es auch eine gewisse Zeit auf dem Bauch liegen.
- Angewärmtes Trauben- oder Kirschsteinkissen auf dem Bauch
- Herumtragen im «Fliegergriff»
- Lotussitz zur Erleichterung abgehender Winde (siehe Anleitung unten)
- Getragen werden in einem Tragetuch oder einer Tragehilfe (auch regelmässig, wenn es nicht unter Bauchschmerzen leidet)
- Warmes Babybad oder Fussbad
- An der frischen Luft im Kinderwagen spazieren
- Babyhängematte
- Wenn das Stillen gut klappt, oder wenn das Kind das Saugbedürfnis nicht an der Brust decken kann, kann ein Nuggi zum Beruhigungssaugen angeboten werden
- Auf Nahrungsmittel verzichten, auf welche die Mutter mit Blähungen reagiert.
- Beim Stillen eine Seite «leer» trinken lassen und erst danach die 2. Seite anbieten.
- Bei sehr grosser Milchmenge evt. zuerst kurz etw. Muttermilch ausstreichen oder abpumpen, damit das Kind mehr von der «beruhigenden» und sättigenden Hintermilch erhält. Das sind jedoch einfach vorübergehende Massnahmen bis sich die Milchmenge eingespielt hat.
- Osteopathie, Craniotherapie oder Homöopathie
- Holen sie sich möglichst viel Entlastung, damit diese anstrengende Zeit gut überstanden wird.
- Diese Zeit wird vorübergehen!  
Unterstützende Arzneien:
- BiGaia-Tropfen: 5 Tröpf. pro Tag in 1 Teelöffel Muttermilch oder Schoppenmilch, die volle Wirkung tritt oft erst nach 2-3 Wochen ein.
- Lactibiane
- Omnibiotic Panda: 1x tgl. 1 Beutel in 1 EL Muttermilch oder abgekochtes Wasser einrühren und dem Kind einträuffeln.
- Flatulex Tropfen: 1 Hub vor dem Stillen (mit einem Teelöffel oder direkt in den Mund) oder kann der Schoppenmilch beigegeben werden.

### Massageschritte nach Newar:



### Lotussitz:



Die Beine werden sanft nebeneinander gegen den Leib gedrückt (nicht kreuzen) und eine Weile so gehalten. Dabei wird der Unterleib leicht hin und her geschaukelt.