

Interview mit Hebamme Traude Trieb

Was sind Dreimonatskoliken?

Koliken sind krampfartige, äußerst heftige Schmerzen im Bauchbereich, für die Babys insbesondere in den ersten Lebensmonaten sehr anfällig sind. Die typischen Symptome dieser sogenannten Dreimonatskoliken sind stundenlanges, untröstliches Weinen und starke Blähungen. Starke Bauchschmerzen erkennst du bei deinem Baby oft daran, dass es die Füße eng an den Körper zieht und die Hände ballt.

Innerhalb der ersten 3 Monate mühen sich 25-30% aller Säugling mit Blähungen – den sogenannten Dreimonatskoliken ab. Diese Zeit ist sowohl für die Babys als auch deren Eltern oft sehr belastend und dieser Stress überträgt sich dann auch wieder auf die Babys. Manchmal entsteht dann ein wirklicher „Teufelskreis“.

Welche Ursachen können diese Koliken haben?

Das erste Lebensjahr ist gekennzeichnet von einem sehr raschen Wachstum. Das Baby verdoppelt sein Geburtsgewicht in den ersten 6 Monaten und verdreifacht es bis zum ersten Lebensjahr. Innerhalb der ersten 3 Monate sind seine Organfunktionen noch unausgereift und auch noch einige Enzyme in seinem Körper noch nicht vollständig funktionsfähig. Die gesamte Darmflora muss sich erst entwickeln. Im Magen-Darm-Trakt werden durch Ab- und Umbauprozesse verschiedene Gase gebildet. Diese können auch entstehen, wenn die Mama des Babys selbst eine Unverträglichkeit auf Milchzucker (Laktasemangel) oder auf Gluten (Weizenkleber-Unverträglichkeit) hat, denn die Wahrscheinlichkeit, dass dieses Baby dann eine besondere Herausforderung mit seiner Verdauung hat, ist sehr groß.

Häufig ist ein Kolik-Babys auch ein gieriger „Trinker“ und schluckt vermehrt Luft. Wenn es dann nicht gelingt, diese Luft durch ein befreites Bäuerchen loszuwerden, muss sich diese Luft durch den meterlangen Darm hindurch quälen und verursacht somit beim Baby weitere Koliken.

In meiner mittlerweile 30-jährigen Berufserfahrung hat es sich immer wieder gezeigt, dass Babys, welche mit Babyanfangsnahrung im Fläschchen ernährt werden, zu einem wesentlich höheren Prozentsatz an Blähungen leiden. Deshalb ist es besonders wichtig, in diesem Fall ganz spezielle Anti-Kolik-Fläschchen verwendet werden.

Wenn gestillte Kinder mit Koliken konfrontiert werden, dann hängt das nur zu 10% durch die „falsche“ Ernährung (Kuhmilch, roher Zwiebel, frisches Brot und Hefeprodukte, starke Gewürze, Hülsenfrüchte) ihrer Mütter zusammen.

Nach meiner Beobachtung hatten Kolik-Babys unabhängig davon, ob sie mit volladaptierter Fertignahrung oder mit Muttermilch ernährt wurden, sehr **herausfordernde**

Geburten. Plankaiserschnittbabys oder Kinder, welche sehr lang dauernde Geburten (ab 15 Stunden meist beendet durch Saugglockengeburt oder einem Kaiserschnitt) oder sehr blitzartige Geburten (1-3 Stunden) erlebt hatten. In diesem Fall sitzt der Schock sehr tief und diese Babys schreien sich den ganzen Stress von der Seele – zum Leidwesen der Eltern, die in den meisten Fällen oft selbst mitheulen müssen - das kann ich aus eigener Erfahrung bestätigen. Meine beiden Zwillingbuben sind (1993) nach 10 Stunden Wehen (Muttermund vollständig eröffnet) und einem Saugglockenversuch schließlich und endlich durch einen Notkaiserschnitt zur Welt gekommen. Die ersten 3 Monate durfte ich Schreibabys mein Eigen nennen und war in dieser Zeit der Verzweiflung sehr nahe. Erfreulicherweise haben mich diese erschwerten Startbedingungen ganz viele Tipps und Tricks lernen lassen, um meinen Kindern mit ihren besonderen Bedürfnissen helfen zu können.

Leider gab es zu dieser Zeit – in unseren Breiten – noch keine Craniosakraltherapie bzw. Osteopathie, denn dann hätten sich meine Buben und ich viele Tränen erspart.

Wie erkenne ich, ob mein Baby eine Kolik hat?

Im Idealfall bewirken Blähungen ein Aufstoßen, dann hat die geschluckte Luft nur einen kurzen Weg in die Freiheit. Wählt die Luft den anstrengenderen Weg durch den langen Darm, dann wird sie das Baby in Form von Winden – oft auch ziemlich intensiv an Geruch - verlassen. Meist wird das Baby dabei unruhig, weint und macht typisch strampelnde Bewegung mit seinen Beinchen und oft auch rudernde Bewegungen mit seinen Ärmchen. Dieser Bewegungsablauf kann jedoch auch bei allgemeiner Unruhe und starker Verkrampfung beim Schreien vorkommen und muss nicht zwangsläufig ein Hinweis auf Koliken sein.

Nach meiner Erfahrung entwickeln Kolik-Babys ein ganz spezielles „Schmerzsaugen“ um sich von diesen massiv unangenehmen Krämpfen zu befreien. Oft wird dieses hektische Saugen als Hungerzeichen fehlgedeutet und es wird ihm der Busen oder das Fläschchen angeboten. Mit dem Resultat, dass der Busen oder das Fläschchen angebrüllt wird, da auf den ohnehin schon rebellischen und unruhigen Magen bzw. Darm schon wieder Arbeit wartet und nie Ruhe einziehen kann.

TT-Tipp:

Bei Kolik-Babys empfehle ich mindestens einen Abstand von 2 Stunden vom Ende der letzten Mahlzeit zum Anfang der nächsten Mahlzeit, damit der Magen bzw. der Darm wieder zur Ruhe kommen kann. In der Zwischenzeit das Baby beruhigen mit meinem Bäuchlein Ruh & Wohl Sirup (ein kleiner Tropfen verabreicht auf dem Schnuller oder dem kleinen Finger der Eltern).

Wie kann Blähungen vorgebeugt werden?

- Wenn ein Baby gestillt wird, dann empfehle ich der stillenden Mama, Kuhmilchprodukte und auch tierisches Eiweiß in der Ernährung stark einzuschränken. Sobald täglich mehr als ca. 500g an tierisches Eiweiß (Milch im Kaffee, 250g Joghurt, kleines Stück an Käse/Fleisch/Fisch) konsumiert wird, geht die fettreiche Kuhmilch bzw. das tierische Fett in die Muttermilch über und verursacht bei Kindern mit einem empfindlichen Darm intensive Krämpfe.
- Optimal ist es, das Baby schon während der Mahlzeit mehrmals aufstoßen zu lassen – vor allem, wenn es ein sehr gieriger „Trinker“ ist, damit sich nicht zu viel Luft in seinem Magen ansammelt.
- Wenn das Baby mit volladaptierter Fertignahrung gefüttert wird, dann empfehle ich dir, das Pulver in langsamen Bewegungen in das abgekochte Wasser einzurühren und nicht zu schütteln, denn dann muss das Fläschchen so lange ruhig stehen bis sich der „Schaum“ vollkommen zurückgebildet hat.
- Wichtig ist auch, auf eine optimale Größe des Saugloches zu achten. Ich empfehle lieber einen ganz kleinen Saugerlochgröße (Saugergröße 1) zu verwenden, denn dann muss sich das Baby auch mehr anstrengen und kann nicht so große Mengen auf einmal verschlingen. Das ist besonders wichtig, wenn Mütter stillen und gleichzeitig Fläschchen geben. Da ein Baby am Fläschchen sich viel leichter tut wird es vielleicht sonst nicht mehr den Busen akzeptieren, wo es sich wesentlich mehr anstrengen muss. Ich empfehle daher die MAM Anti-Colic-Fläschchen.

Welche Rolle spielt die richtige Trinkflasche?

Füttern mit der Flasche kann genauso zärtlich sein wie Stillen. Intensive körperliche Nähe, Blickkontakt, Intimität – darauf kommt es an. Wenn man auch beim Flaschenfüttern regelmäßig die Seite wechselt, bleibt eine Still-Gewohnheit erhalten, und die kindliche Hand-Auge-Koordination wird aktiviert

Welche Tipps und Tricks helfen gegen Bauchweh?

- Ich empfehle bei Kolik-Babys ca. 15 Minuten vor der Still- oder Fläschchenmahlzeit eine sanfte Bauchmassage - im Uhrzeigersinn - mit meinem Bäuchlein Ruh & Wohl Spezialöl (Ringelblumenöl angereichert mit ätherischen Ölen: Kreuzkümmel, Koriander, Römische Kamille, Rose) lindert wunderbar

Blähungen. Danach ein warmes Kirschkernsäckchen auflegen oder diesen Bereich mit dem Fön anwärmen. Das verstärkt die Wirkung.

Lässt es sich nicht gerne den Bauch massieren, dann dieses Öl einfach nur auftragen, es wieder anziehen und danach ca. für 2-3 Minuten den Bauch mit dem Föhn anwärmen oder ein sehr warmes Kirschkernsäckchen auflegen.

1 Verschlusskappe dieses Bäuchlein Ruh & Wohl Spezialöls kann auch gerne dem Badewasser beimengt werden. Nach meiner Erfahrung und den Rückmeldungen meiner von mir betreuten Frauen ist die Therapie mit meinem Bäuchlein Ruh & Wohl Spezialöl kombiniert mit dem Bäuchlein Ruh & Wohl Sirup den Kümmelzäpfchen überlegen.

- Die Babyfertiernahrung anstelle mit abgekochten Wasser mit einem Tee aus Kreuzkümmel, Koriander und Fenchel (die Samenkörner anstoßen) anzumachen, hat sich auch sehr bewährt bei diesen Beschwerden.
- Ferrum phosphoricum = Nr.3 – Magnesium phosphoricum = Nr. 7 und Natrium sulfuricum = Nr 10 sind jene Schüßlermineralstoffe die optimal bei Blähungen helfen. 50 Milliliter abgekochtes Wasser auf Trinktemperatur abkühlen lassen und von jeder Sorte 10 Stück auflösen und dem Baby dann im Fläschchen – schluckweise über den Tag verteilt anbieten.
- Die Stimulation des Afters mit einem Darmrohr oder einem Fieberthermometer empfehle ich nur in absoluten Ausnahmefällen.
- Sehr bewährt bei Koliken haben sich auch homöopathische Mittel wie Chamomilla, Lycopodium, Belladonna u.v.m – es bedarf hier jedoch einer ausführlichen Beratung einer in Homöopathie ausgebildeten Hebamme oder Ärztin, denn diese Ganzheitsmethode ist sehr komplex und es ist nicht damit getan ein paar Kügelchen (=Globuli) zu geben.

Weitere Tipps & Tricks bei Blähungen

- Schon deine Nähe tröstet das Baby und wirkt auf es wunderbar beruhigend. Im „Fliegergriff“ geht die gestaute Luft viel leichter ab. Das Baby in Bauchlage auf einen der Unterarme legen, wobei sein Kopf in der Ellenbeuge liegt und mit dieser Hand gleichzeitig gut der Oberschenkel des Babys gehalten werden kann. Wenn die Mama sich dabei auch noch „hoppelnd“ auf einen Gymnastikball setzt spart sie sich „kilometerlange“ Fußmärsche und ihr Rücken dankt es ihr auch.

- Blähungs-Babys lassen sich so gut wie nie ablegen und brauchen meist ganz viel Körperkontakt und Vibration. In diesem Fall kann der Alltag erleichtert werden, wenn das Baby – Bauch an Bauch – ins Tragetuch gebunden oder es in eine Federkernwiege gelegt wird.
- Ganz speziell bei komplizierten Geburten (Kaiserschnitt, Saugglocke, lang dauernden Geburten) empfehle ich unbedingt, das Baby von einer guten Craniosacraltherapeutin oder Osteopathin (ist empfindlich teurer da diese Therapie ausschließlich von Physiotherapeutinnen oder Ärztinnen angeboten wird) „durchchecken“ zu lassen. Im Normalfall müssen maximal 2-4 Sitzungen ausreichen um die Blähungen zu lindern. Auf Mundpropaganda aus Freundes- und Bekanntenkreis zu hören, zahlt sich aus.
- Last but not least – RUHE BEWAHREN! Ich habe mich mit meinen Zwillingen oft gemeinsam in eine Doppelhängematte gelegt und wir sind dann gemeinsam schaukelnd zu ein bisschen Schlaf gekommen. Eine relativ ausgelaugte Mama hat einfach keine Nerven mehr für ihr weinendes Baby. **Sich helfen lassen ist kein Luxus sondern dringende Notwendigkeit!**
Im Zeitalter der Kleinstfamilie, wo die eigene Familie kilometerweit entfernt oder der Kontakt nicht so optimal ist, bleibt nur bezahlte Fremdbetreuung.
Unter www.betreut.at bitte Babysitter, Haushaltshilfe organisieren. Soziale Institutionen wie Hilfswerk und Caritas vermitteln auch „Mobile Mamis“ oder „Leihomis“.