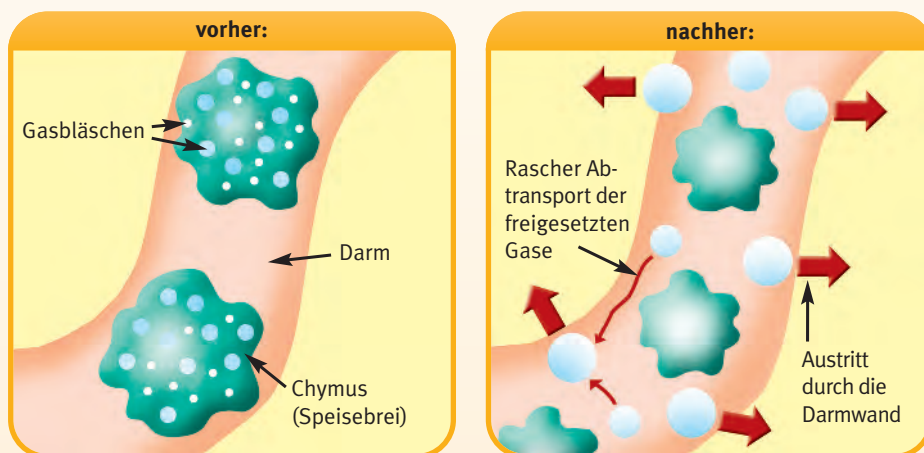


Störfall: 3-Monatskolik Schnelle Hilfe im „Fall der Fälle“

Auslöser von 3-Monatskoliken ist oftmals in zähwandigen Schaumbläschen festgehaltenes Gas im Darm, das nicht entweichen kann. Eine einfache Lösung des Problems wäre, diese **Bläschen im Speisebrei zum Platzen zu bringen**. Genau hier setzt der Wirkstoff Simeticon an. Und nicht nur das: Simeticon arbeitet mit einem so genannten physikalischen Wirkprinzip, **wird also nicht vom Körper aufgenommen und gelangt nicht ins Blut**. Nach getaner Arbeit wird es genauso ausgeschieden, wie es aufgenommen wurde.

Aus diesem Grund **empfiehlt sich Simeticon selbst für Schwangere und Babys**. Denn Nebenwirkungen und Wechselwirkungen sind bislang unbekannt.

Wirkstoff Simeticon in Espumisan® Emulsion vermindert Schaumbläschen



Espumisan® Emulsion ist ideal für Säuglinge und Kleinkinder, **insbesondere bei blähungsbedingten 3-Monatskoliken**. Individuell dosiert können Sie Espumisan® Emulsion direkt mit einem Löffelchen füttern (schmeckt nach Banane) oder in die zubereitete Milch bzw. Nahrung geben. Natürlich enthält Espumisan® Emulsion **keinen Alkohol oder Zucker, keine Farbstoffe und ist lactosefrei**.

Störfall: 3-Monatskolik Damit es gar nicht so weit kommt

3-Monatskoliken sind kein unabwendbares Schicksal. Wie so oft im Leben lässt sich mit **gutem Wissen und richtigem Handeln** bereits im Vorfeld einiges dagegen tun.

- Nehmen Sie sich **viel Zeit für Babys Mahlzeiten**. Finden Sie eine Sitzposition heraus, die nicht nur für Ihr Baby, sondern auch für Sie selbst bequem ist.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Baby **nach den Mahlzeiten sein „Bäuerchen“** macht. Legen Sie beim Füttern öfters kleine Pausen zum Aufstoßen ein. Ein leichtes Klopfen mit den Fingern auf Babys Rücken kann dabei helfen.

- Das Loch im Sauger muss beim **Füttern mit der Flasche** die richtige Größe haben. Achten Sie darauf, dass der Sauger immer mit Milch gefüllt ist und sich keine Luftblasen im Sauger befinden.
- Blähungsfördernde Luftbläschen in Milchflaschen können Sie verringern, wenn Sie die Flasche bei der Zubereitung **nicht heftig schütteln, sondern nur „schwenken“**.
- Wenn Sie Ihr Baby stillen, hat **Ihre eigene Ernährung spürbare Auswirkungen** auf Ihr Baby. Vermeiden Sie daher z. B. blähende Speisen.

- Wichtig ist auch zu wissen, dass sich **Ihre eigene Nervosität und seelische Anspannung** (wie die aller Familienmitglieder) auf Ihr Baby übertragen kann und dieses durchaus auch Auswirkungen auf den Verlauf einer 3-Monatskolik haben kann.



Störfall: 3-Monatskolik Nicht nur Baby leidet, auch die Familie!

Nach der unter Umständen beschwerlichen Schwangerschaft erhoffen sich Eltern **eine glückliche und unbelastete Zeit** mit ihrem Nachwuchs.

Diese Erwartung macht nicht selten eine Erscheinung zunichte, die in Babys ersten Lebensmonaten auftritt und als „3-Monatskolik“ bezeichnet wird.

Auslöser von 3-Monatskoliken sind oft **Ansammlungen von Luft und anderen Gasen in Babys Magen und Darm**. Eingeschlossen in zähwandigen Schaumbläschen kann dieses Zuviel an Gas auf dem langen Weg durch den Darm **kolikartige Druckschmerzen auslösen**.

Auch wenn 3-Monatskoliken an sich ungefährlich sind und Babys Entwicklung nicht leidet, **gerät der Familienalltag schnell durcheinander**. Oft werden 3-Monatskoliken vom betroffenen Umfeld als echte Zerreißprobe für die Nerven erlebt.

Dann ist nur bedingt tröstlich, dass Babys Koliken plötzlich und von **allein im 3. bis 4. Lebensmonat verschwinden**.

Woran Sie eine 3-Monatskolik erkennen?

- Ihr **Baby schreit** und ist nicht mehr zu trösten – bis zu mehrere Stunden täglich und in der... Nacht!
- Ihr **Baby zieht seine Beine krampfartig** an den Leib und streckt sie heftig wieder aus.
- Ihr **Baby überstreckt sich** und ist ganz angespannt.
- Der **Bauch Ihres Babys rumort** und ist deutlich gebläht und hart.
- Die Beschwerden treten **häufig zur gleichen Tageszeit** auf. Oft am Nachmittag oder Abend, meist nach dem Füttern.



Ganz wichtig

Lassen Sie **in jedem Fall vom Kinderarzt klären**, ob es sich wirklich „nur“ um eine 3-Monatskolik handelt und nicht doch um eine ernsthaftere Erkrankung.

3-Monatskolik verschlafen

- bei blähungsbedingter **3-Monatskolik**
- **schnell, sanft und sicher**; wirkt nur in Babys Darm
- **ohne Alkohol, Zucker, Farbstoffe und Lactose**

Auch zugelassen als Erste Hilfe bei Spülmittelvergiftungen

Espumisan® Emulsion, Wirkstoff: Simeticon. Anwendungsgebiete: Zur symptomatischen Behandlung gasbedingter Magen-Darm-Beschwerden, 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 Ihren Arzt oder Apotheker. (Stand 09.10)

BERLIN-CHEMIE MENARINI

... ist einfach Gold wert



Babymassagen – zärtlich und hilfreich!



Massagen für Ihr Baby, die glücklicher machen, das Wohlbefinden steigern und... bei wehem Bäuchlein helfen.



Wickeltischposter ... ein kostenloser Service von **Espumisan®**

Macht Baby und Eltern glücklich

A „Groooooßer Mann, groooooße Frau“

Effekt: Viel Spaß! ... und locker machende Einstimmung zur Massage

Babys Finger umfassen Ihre Daumen. Von der Hüfte führen Sie mit Babys Ärmchen einen großen Halbkreis aus. Während eines Spruchs wie: „Mein Baby wird ein groooßer Mann“ den Halbkreis bei „...groooßer...“ ausführen.



B Füßchen „ausstreichen“

Effekt: Viel Spaß! ... und sanfte Aktivierung der Fußreflexzonen

Umfassen Sie das (aus Sicht des Babys) linke Fußgelenk mit Ihrer linken Hand und streichen Sie mit sanftem Druck mit dem rechten Daumen von der Ferse bis zu den Zehen. Diese Massage mehrmals beidseitig wiederholen.

C Luftradeln

Effekt: Viel Spaß! ... und Anregung der Verdauungstätigkeit

Umfassen Sie Babys Fußgelenke und führen Sie mit seinen Füßchen schöne runde Radfahrbewegungen in der Luft aus. Aber langsam und nie übermüht. Auch hier fällt Ihnen sicher ein lustiger, eventuell sogar gesungener Spruch ein.

Bevor es losgeht...

- ungestörten Zeitpunkt wählen (Handy aus)
- nicht zu helle und mollig warme Atmosphäre schaffen
- Baby spielerisch auf Massage vorbereiten
- Finger anwärmen und mit Öl weich und geschmeidig machen
- wichtige Dinge griffbereit haben (z. B. Öl ...)



Steigert Babys Wohlbefinden

D Beinchen „ausstreichen“

Effekt: Abtransportieren negativer Energien, je nach Ausstreichrichtung Belebung (zur Leiste) oder Entspannung (zum Fuß)

Halten Sie einen Fuß Ihres Babys in der Hand. Ihre andere Hand streicht vom Po bis zum Füßchen (oder umgekehrt) das Beinchen aus. Bei dieser Massage hält und massiert immer Ihre gleiche Hand.



E Stirn „ausstreichen“

Effekt: Große Entspannung und Straffung der Stirnhaut

Ihre Hände liegen seitlich an Babys Kopf, beide Daumen treffen sich in der Stirnmitte. Streichen Sie mit beiden Daumen gleichzeitig über die Schläfen hinweg bis zu den Ohren aus. Massage in verschiedenen Bereichen der Stirn ausführen.

F Ärmchen „ausstreichen“

Effekt: Abtransportieren negativer Energien, je nach Ausstreichrichtung Belebung (zur Schulter) oder Entspannung (zur Hand)

Halten Sie Babys Arm am Handgelenk und streichen Sie den Arm mit Ihrer freien Hand aus. Und das je nach Effekt von Babys Schulter bis zur Hand bzw. umgekehrt. Auch hier massiert immer eine Hand, die andere hält.



Klingt verrückt, aber...

erzählen Sie Ihrem Baby, was Sie gerade mit ihm tun und was Sie vorhaben. Auch wenn es Ihre Worte nicht versteht, das Unterbewusstsein tut es. Das schafft Vertrauen.

Geeignete Massageöle sind...

hypoallergen u. parfümfrei, z.B. Mandelöl, „Kokosöl“, Avocadoöl, Jojobaöl. Kaufen Sie Qualität und testen Sie auf einer kleinen Hautpartie die Verträglichkeit.

Hilfreich bei Babys Bauchschmerzen

G Fliegergriff

Effekt: Linderung von Bauchschmerzen und 3-Monatskoliken (erleichtert das Entweichen von Gasen)

Baby liegt bäuchlings auf Ihrem Unterarm. Eine Ihrer Hände umgreift seine Achsel, die andere zur Sicherheit ein Bein. Wenn Sie geübt und sicher sind, können Sie Baby durch das Zimmer „fliegen“ lassen: „bsssss....“

H Sonne-Mond-Massage

Effekt: Anregung der Verdauung, speziell des Dickdarms (erleichtert das Entweichen von Gasen bei 3-Monatskoliken)

Mit sanftem Druck beschreibt Ihre linke Hand oberhalb von Babys Bauchnabel einen liegenden Halbmond. Startpunkt ist die rechte Leiste. Zeitgleich führt Ihre rechte Hand im Uhrzeigersinn einen vollen Kreis (Sonne) aus.

Bitte KEINE Massage...

- bei nicht abgeheiltem Bauchnabel
- bei entzündlichen Hauterkrankungen
 - wenn Baby fiebert
- kurz vor oder sofort nach dem Füttern
- wenn Baby sich dagegen sträubt
- wenn Sie gestresst/missgelaunt sind



Dieses Poster zeigt eine Auswahl einfacher Massagen und Übungen, die ohne große Vorkenntnisse durchführbar sind. Zahlreiche vertiefende Bücher finden Sie im Buchfachhandel. **Wichtig:** Beobachten Sie Ihr Baby bei der Massage genau. Wenn sich Ihr Baby unwohl fühlt, hören Sie lieber auf. Und nicht jedes Baby mag jede Massage!