



Stefan Rieth

Kinderblüte

stefanrieth.com

WAS HILFT BEI 3-MONATS-KOLIKEN?

Kostenlose Tipps & Checkliste

WENN DEIN BABY SEIN BÄUCHLEIN PLAGT: URSACHEN UND BEHANDLUNG VON 3-MONATS-KOLIKEN

Früher sprach man von 3-Monats-Koliken, wenn ein Baby oft und durchdringend geschrien hat. Denn eine bestimmte Art von Weinen bei Babys im Alter vor 0 bis 3 Monaten klingt einfach nach heftigen Schmerzen, eben nach Koliken.

Heute weiß man: Viele betroffene Babys leiden tatsächlich unter Bauchweh

Manchmal ist dieses aber auch erst eine Folge des Schreiens. Es gilt also herauszufinden was Huhn und was Ei ist!

Erfahre hier, warum dein Baby vermutlich so unruhig ist und wie du ihm helfen kannst! Manchmal ist es aber auch umgekehrt: Dann ist das Bauchweh zuerst da und der Grund, warum dein Baby schreit. Es schluckt dadurch wieder mehr Luft und die Blähungen werden stärker...ein Teufelskreis!

IST ES WIRKLICH EINE 3-MONATS-KOLIK?

Wenn dein Baby viel schreit, schluckt es dabei Luft. Manchmal so viel, dass es zu Blähungen kommt. Von einem Schreikind, manchmal auch in Verbindung mit 3 Monats Koliken sprechen Ärzte und Hebammen, wenn ein Baby im Alter von 0 bis 3 Monaten

- mehr als 3 Stunden pro Tag
- an mehr als 3 Tagen pro Woche
- mehr als 3 Wochen lang

schreit. Dabei hat es oft ein knallrotes Köpfchen, zieht die Beine an den Bauch, das Bäuchlein kann laut gluckern, die Windel platzt förmlich vor lauter Pupsen.

Das passiert gar nicht so selten wie man denkt - jedes fünfte Baby kennt die 3-Monats-Koliken. Kein Wunder, denn in den ersten drei Monaten ist das Bäuchlein deines Babys noch sehr unreif. Es muss sich erst an das Verdauen der Milch gewöhnen und einige Verdauungsenzyme sind noch nicht ausreichend vorhanden.

Voll gestillte Kinder tun sich aufgrund der Bekömmlichkeit mit dem Verdauen leichter als Babys, die das Fläschchen bekommen. Wenn du dich fragst, ob dein Kind deine Muttermilch verträgt oder ob du statt deiner gewohnten eine andere Säuglingsnahrung ausprobieren solltest, sprich am besten erst einmal mit deiner Hebamme oder deinem Osteopathe/in.

3-MONATS-KOLIKEN? - DAS HILFT WIRKLICH

Wenn du dir diesen kleinen Leitfaden runter geladen hast, hast du vermutlich bereits eine Menge gelesen. Aber das macht es nicht besser, denn jetzt hast du MEHR Fragen als vorher, richtig?

- Braucht mein Kind Darmbakterien?
- Sind da Bigaia Tropfen eine gute wahl?
- Verträgt mein Kind meine Muttermilch nicht oder sollte ich die Flaschennahrung ändern?
- Muss ich mich anders ernähren?
- Helfen Entschäumer (wie Sab Simplex) nun oder eher nicht?
- Wie sieht es aus mit Zäpfchen, Bauch-Massagen mit Ölen, solltest du fenchel tee geben oder gar noch besser abstillen?!

Im folgenden bekommst du von mir eine wirklich zuverlässige Entscheidungshilfe an die Hand aus fast 20 Jahren Erfahrung mit Kindern und 3 Monats Koliken.

So kannst DU die Hauptgründe für ein vom Darm irritierbares Kind mit Koliken herausfiltern. Denn nach Meiner jahrelangen osteopathischen Erfahrung hilft Dir bei dieser Orientierung, darauf zu schauen:

Wie viel Zeit zwischen dem Stillen / dem Füttern der Flasche und dem Einsetzen der Koliken vergeht!

Diese so genannten Karenz Zeiten können ein wichtiger Fingerzeig sein, wie du deinem Kind bei seinen Koliken helfen kannst.



CHECKLISTE

Die unterschiedlichen Karenzzeiten bis zum Einsetzen der Symptome entstehen durch die unterschiedliche Verweildauer und Passagezeiten in den verschiedenen Abschnitten des Verdauungstraktes (Magen, Dün- und Dickdarm).

Also frage dich einmal oder notiere es ruhig einmal einige Tage:

Wann zeigt dein Kind Symptome von „Koliken“ wie

- Krampfen
- Überstrecken
- Schreien
- Drücken
- Pressen

Mögliche Ursache	Zeit von Fütterung bis zum Symptom
Reflux	BEIM oder direkt nach dem Stillen (innerhalb von 10 bis 20 Minuten nach der Mahlzeit)
Unreifer, irritierbarer Verdauungstrakt	30 bis 90 Minuten nach der Mahlzeit
Laktoseintoleranz/Laktose-Overload	60 bis 90 Minuten nach der Mahlzeit

WARUM ES ABENDS LAUTER WIRD

Doch auch, wenn dein Baby seine Nahrung verträgt und gut zunimmt, kann trotzdem derselbe Teufelskreis entstehen: Bauchweh - Weinen - Luft im Bauch - stärkere Schmerzen - Pupsen - noch mehr Schmerzen - noch mehr Weinen - neue Luft im Bauch und so weiter. Ab dem Alter von 6 Wochen ist es oft besonders schlimm. Nach 12 bis 13 Wochen, wenn die Verdauung besser eingespielt ist, wird es meist deutlich besser - darum ja auch der Name 3-Monats-Koliken. Dieser Gedanke kann dir helfen, durchzuhalten.

Am stärksten sind die 3-Monats-Koliken übrigens am späten Nachmittag und Abend. Dann ist dein Baby zusätzlich müde, vielleicht überreizt und steckt das quälende Drücken im Bauch weniger locker weg.

Mehr Infos und Termin buchen auf:
stefanrieth.com



Der essentielle Ratgeber von Stefan

Wie Kinder mit Osteopathie zu dem erblühen, was sie sein können.

In 5 einfachen Schritten zu bestmöglicher Entwicklung, Gesundheit und Vitalität.

Buch jetzt bestellen:

[Sheema Verlag](#)

[Amazon](#)

Stefan Rieth

Praxis für Osteopathie

Baubergerstraße 16

80992 München

Tel.: +49 (0)89 – 450 799 70

Mail: info@stefanrieth.com

