

## Tips rund ums Kolikbaby

**Marietta Nielsen: Stillberaterin Memmingen, Markus Geyer, Passau**

- Das Baby **viel tragen** (Fliegerhaltung). Ihre Wärme und Ihr Geruch beruhigen das kolikgeplagte Kind. Ein Tragetuch kann dabei eine große Entlastung sein.
- **Zuviele Reize** wie z. B. Radio, viel Besuch, Fernsehen,... vermeiden
- **Viel draußen** Spaziergehen - das beruhigt alle Beteiligten!
- **Leichtes Massieren** des Bauches im Uhrzeigersinn (z. B. mit Vier-Winde-Öl, Kümmelöl), Ganzkörpermassage oder Fußreflexzonenmassage
- Die Oberschenkel **rhythmisch** gegen seinen Bauch zu drücken kann helfen, daß sich die Winde lösen.
- Wenn das Baby mit dem **einschießenden Milchswall** während des Stillens nicht zurechtkommt, kann es helfen, das Stillen zu unterbrechen (wenn man das Prickeln in der Brust spürt) und den ersten, starken Milchswall in ein Spucktuch fließen zu lassen. So verschluckt das Baby nicht so viel Luft. Eine andere Möglichkeit ist es, auf dem Rücken liegend zu stillen. So wirkt man der Schwerkraft entgegen und das Baby verschluckt sich ebenfalls weniger.
- Die **Stillposition** soll auf jeden Fall sowohl für die Mutter als auch das Baby angenehm sein.
- Bei manchen Babys führt ihr **starkes Saugbedürfnis** dazu, daß sie mehr Milch bekommen als sie mit einem Mal verkraften können. In diesem Fall kann es hilfreich sein, das Baby in einem Zeitraum von 2-3 Stunden jeweils nur an einer Brust trinken zu lassen (Ausnahme: Wachstumsschübe)
- Während des Trinkens das Baby häufig und gut **aufstoßen lassen**.
- Nachdem das Baby **satt** ist, kann es, anstatt an Brust oder Flasche zu saugen vielleicht Trost durch **Saugen an Ihren Fingern** finden, wenn es im Arm gehalten wird. Nicht überfüttern. Schnuller bei Stillkinder erst nach 4 - 6 Wochen einsetzen, bis sich das Stillen eingespielt hat, um eine Saugverwirrung zu vermeiden.
- In einem geringen Prozentsatz der Fälle ist es möglich, durch eine **Kuhmilch-Eiweiß-Elimination** die Koliken zu verringern. In einem solchen sollte während 10 Tagen ein Diätversuch bei der stillenden Mutter

durchgeführt werden. Falls es dann tatsächlich zum Erfolg kommt, lohnt es sich, diese Diät, begleitet von einer guten Ernährungsberatung, weiterzuführen. In 9 von 10 Fällen jedoch bringt eine solche Kuhmilch-Eiweiß-Elimination nichts und sollte dann auch nach dieser Testphase nicht weitergeführt werden.

- Achten sie darauf, was Sie sonst noch gegessen haben, was dem Baby nicht bekommt (z. B. Zwiebeln, Hülsenfrüchte, Nüsse, Schokolade, die Kombination von Zucker und Vollkorn,...). In der Regel gilt: Was die Mutter bläht kann auch das Baby blähen.
- Für die stillende Mutter: **Fencheltee** trinken oder Fenchel als Gemüse / Rohkost essen kann entblähend wirken.
- Es kann helfen, die warme Luft eines **Föns** aus etwas Abstand auf den Bauch des Babys zu blasen.
- Milchflaschen nach der Zubereitung kurz stehen lassen, damit sich der Schaum wieder setzen kann.
- Das Baby ganz ausziehen und **nackt strampeln** lassen.
- Andere Babys können sich unwohl fühlen in einem unbegrenztem Raum, nach der Geborgenheit im Mutterleib. Solche Kinder lieben es, in den ersten Wochen mit einem Wickeltuch und Mützchen **fest umwickelt** zu sein.
- Schaukeln im Schaukelstuhl, Wippen auf einem Gymnastikball, wiegen in einem Schwebbett und andere rhythmische Bewegungen können das Baby beruhigen (Man hat herausgefunden, daß eine Frequenz von 60 - 70 Bewegungen pro Minute besonders beruhigend ist.).
- Das **Baby baden** oder mit dem Baby baden.
- Das Baby auf einem **Lammfell** schlafen lassen.
- **Viel singen** - Kinder lieben die Stimme ihrer Eltern und sind überhaupt nicht kritisch!
- Manche Babys beruhigen sich bei **klassischer Musik** (Mozart, Vivaldi).
- Bedenken Sie, das Babys, deren Mutter, Vater oder Gäste rauchen, häufiger von Koliken geplagt sind.
- Wenn die Mutter allein mit dem Baby und erschöpft ist, könnte sie sich hinlegen, das **Baby auf ihren Bauch** nehmen und ihm sanft den Rücken massieren.
- Viele Babys weinen erst, wenn sie schon **übermüdet** sind und nicht wenn sie müde werden. Sie rechtzeitig zum Schlafen zu bringen (innerhalb der ersten Stunde nach dem Trinken), kann die "Schreizeiten" erheblich reduzieren.
- **Hilfe annehmen** oder um Hilfe bitten, und die gewonnene Zeit zum Ausruhen oder für eine Lieblingsbeschäftigung nutzen; Zeit für die Geschwister!

- Außenstehende können beistehen, indem sie sich Zeit zum Helfen nehmen und offene Ohren haben. Vorbereitete, vollwertige Mahlzeiten bringen Freude und Entlastung.
- Vater und Mutter sollten sich, wenn möglich, bei der **Betreuung** des kolikgeplagten Babys **abwechseln**, damit die Nerven regelmäßig eine Chance zur Erholung haben.
- Es steht nicht immer vollständig in der Macht der Mutter / des Vaters, das Weinen des Babys zu stoppen. **Manchmal muß man auch einfach warten**, bis das Baby aufhört zu weinen - geben Sie ihm dabei das Gefühl nicht alleine zu sein.

#### Quellen:

- Das "24-Stunden-Baby", William Sears, bulletin "Rund um Koliken"
- Das Handbuch für die stillende Mutter, La Leche Liga International
- Das Stillbuch von Hannah Lothrop, Kösel