



Praxisinformation zu Blähungen und Koliken

Bad Orb, Kongress des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte: Wenn ein junger Säugling nur schreit und seinen Eltern Schlaf und Nerven raubt, dann müssen oft Blähungen und Dreimonatskoliken als Erklärung herhalten. Diese Erklärung aber ist falsch. Vielmehr geht man heute von einer Reifungsstörung im Gehirn aus. Was also kann man mit dem kleinen Schreihals tun?!

Alle Babys schreien – im ersten Lebensmonat im Schnitt 1 ½ Stunden täglich! Sie fühlen sich irgendwie unwohl: Hunger, Müdigkeit, die volle Windel, aber auch Bewegungsbedürfnis können die Ursache sein. Ruhe und gezieltes Handeln halten das Schreien in der Regel in erträglichen Grenzen. Exzessives Schreien liegt vor, wenn der Säugling an mindestens 3 Tagen in der Woche mindestens 3 Stunden lang quengelt und schreit.

In der Regel liegt keine körperliche Krankheit vor. „Die „Dreimonatskolik“ gehört in den Bereich der Mythen“, so Dr. Bensel in seinem Kongressbeitrag. „Blähungen sind eher die Folge, als die Ursache des Schreiens“, meint der Referent. Wahrscheinlicher ist, dass bei den kleinen Schreikindern eine Hirnreifungsverzögerung vorliegt, die sich auf die Schlaf- Wachaktivität auswirkt. Bereits geringe Außenreize reichen bei diesen Kindern oft aus, um sie „auf 180“ zu bringen.

Nicht mehr, sondern weniger Reize setzen, das ist das Geheimnis des Erfolgs, so der Referent. Körperliche, akustische und visuelle Ruhe, klare Ansagen, Eindeutigkeit in der Zuwendung oder Abwendung vom Kind, Anbahnung eines klaren Tagesrhythmus, immer gleiche Abläufe von Aufwachen, Hochnehmen, Säubern, Wickeln, Füttern, Schmusen, Spielen und wieder Ablegen. Um eine Übermüdung zu vermeiden, sollte man das Baby nach einer Wachzeit von 1 ½ Std. zur Ruhe bringen. Müdigkeitssignale wie Augenreiben sollten beachtet und als Chance für ein Schläfchen genutzt werden. Patentrezepte aber gibt es nicht.

Erschöpfte Eltern benötigen Pausen. Wenn Eltern sehr angespannt, erschöpft oder gar wütend sind, sollten sie das Baby eine Weile ablegen oder jemand Ausgeruhtem in die Hände geben. Gestresste Eltern stressen ihre Kinder.

In den meisten Fällen endet die anstrengende Schreiphase in absehbarer Zeit. Gegen Ende des 3. Lebensmonats beenden 80 bis 87% der Kinder ihre „Schreikarriere“. Das hängt mit einem Reifungsschub zusammen, der im zweiten bis dritten Lebensmonat einsetzt und sich positiv auf die Fähigkeiten der Selbstregulation des Kindes und den Schlaf- Wachrhythmus auswirkt.

Literatur: Wie Sie Ihr Schreibaby verstehen und beruhigen. Entlastung für Eltern – Beruhigung fürs Baby. Dr. Joachim Bensel bei Oberstebrink/Eltern – Bibliothek 2009.