



# Blaehungen bei Saeuglingen

Blaehungen koennen bei Babys vor allem in den ersten drei Lebensmonaten Bauchschmerzen verursachen. Das Baby zieht dabei die Beine stark an, der Bauch ist gespannt, fuehlt sich hart an und Luft geht ab. Dafuer koennen ganz unterschiedliche Ursachen verantwortlich sein.

## Definition

Blaehungen kommen bei 25 bis 50 Prozent aller Saeuglinge vor, die ansonsten ueblicherweise gesund sind. Die Situation kann fuer die Eltern sehr belastend sein, und dieser Stress uebertraegt sich wieder auf das Baby. Man spricht in diesem Zusammenhang auch von Dreimonatskoliken.

## Ausloeser

Ganz genau ist noch immer nicht geklaert, was die Beschwerden ausloest. Der Stoffwechsel von Saeuglingen unterscheidet sich von dem der Erwachsenen vor allem durch das rasche Wachstum - in den ersten sechs Monaten wird das Geburtsgewicht etwa verdoppelt, im ersten Lebensjahr etwa verdreifacht - und die teilweise unausgereiften Organfunktionen. Bei der Geburt sind einige Enzyme noch nicht vollstaendig funktionsfaehig, beispielsweise die Speichel- und Pankreasamylase oder die Aktivitaet des Milchzucker spaltenden Enzyms.

Gelegentliche Blaehungen sind normal und auf die sich entwickelnde Darmflora zurueckzufuehren; echte Koliken koennen vielschichtige Ursachen haben. In den allermeisten Faellen haben die Kinder die Kolik-Phase etwa im vierten Lebensmonat hinter sich.

Im Magen-Darm-Trakt werden durch Ab- und Umbauprozesse verschiedene Gase gebildet. Die Unvertraeglichkeit von Milchzucker (Laktasemangel) sowie von Gluten (Zoeliakie) oder Funktionsstoerungen der Bauchspeicheldruese (Pankreas-Insuffizienz) tragen ebenfalls zur Gasbildung im Koerper bei. Psychosomatische Faktoren (Unruhe der Eltern, Spannungen usw.) koennen ebenso eine Rolle spielen wie Schwierigkeiten in der Eltern-Kind-Beziehung. Dieser negative Kreisprozess kann sich in beide Richtungen drehen und sich verstaerken. Oft ist nicht gleich zu erkennen, ob es durch das durch die Bauchschmerzen verursachte Schreien zu erhoelter Unruhe und Konflikten in der Eltern-Kind- Beziehung kommt oder ob Probleme und Spannungen in der Eltern-Kind Beziehung zu vermehrter Unruhe beim Saeugling fuehren. Schreibabys verschlucken auch vermehrt Luft, wodurch sie unter vermehrten Koliken leiden koennen. (vergleiche Kapitel Schreibabys).

## Symptome

Oft bewirken Blaehungen ein Aufstoszen oder den Abgang von Winden. Saeuglinge mit Bauchkraempfen haben viel Gas im Darm; allerdings ist unklar, ob diese Kinder tatsaechlich mehr Gase produzieren als andere oder nur empfindlicher reagieren. Sehr haeufig treten die Beschwerden immer um die gleiche Tageszeit auf, bevorzugt am Nachmittag oder Abend. Die Kinder werden unruhig, weinen und machen meistens typische Bewegungen mit den Beinchen: Sie ziehen sie erst krampfhaft an und strecken sie dann heftig wieder weg.

Dieser Bewegungsablauf tritt allerdings auch bei allgemeiner Unruhe und starker Verkrampfung beim Schreien eines Saeuglings auf und ist somit nicht zwangslaefig ein Hinweis auf Koliken. Babys mit Blaehungen sind jedoch ansonsten meistens voellig gesund, trinken und gedeihen gut. Wenn die Symptome erstmals auftreten, sollten sich Eltern jedenfalls an ihren Kinderarzt wenden und gegebenenfalls auch eine entsprechende Unterstuetzung in erstsprechenden Einrichtungen, Schreiambulanzen oder auch bei darauf spezialisierten niedergelassenen Psychotherapeuten oder Psychologen suchen.

## Vorbeugung und Behandlung

- Stillende Muetter von Babys mit Blaehungen sollten auf Kuhmilch oder blaehende Nahrungsmittel verzichten.
- Lassen Sie Ihr Baby schon waehrend der Mahlzeit haeufig aufstoszen, damit sich nicht zu viel Luft in seinem Baeuchlein ansammelt.
- Auch Fenchel-Kuemmel-Anis-Tees, wie z.B. der Stilltee aus der Apotheke, koennen gut helfen. Stillende Muetter koennen ihn auch selbst trinken und Babyahrung kann darin zubereitet werden.
- Wenn Sie die Flasche geben, lassen Sie das Flaeschchen nach der Zubereitung so lange stehen, bis sich der Schaum vom Schuetteln gesetzt hat.
- Leichte Bauchmassagen oder ein warmes Bad koennen die Situation entspannen.
- Es gibt Spezialnaehrungen fuer Babys wie beispielsweise Novalac oder Comformil. Besprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt, ob fuer Ihr Baby eine dieser Naehrungen in Frage kommt.
- Auch Kuemmelzaepfchen helfen ausgezeichnet.
- Achten Sie auf guten Kontakt des Mundes mit der Brustwarze bzw. dem Sauger (richtige Saugerlochgroesze beachten!).
- Zur Behandlung von Blaehungen werden ausserdem Entschaeumer eingesetzt. Sie verwandeln die kleinen Luftblaeschen im Darm in mehrere grosze Blasen, die sich leichter aufloesen koennen. Als Wirkstoffe kommen Substanzen wie Dimeticon oder Simethicon zum Einsatz.
- Ein gutes Hilfsmittel kann ein Kirschkernkissen sein.
- Es gibt auch einige wirksame homoeopathische Mittel, etwa Chamomilla.
- Ein Darmrohr oder Fieberthermometer loest oft die Verkrampfung, allerdings sollten diese Masznahmen nur in Ausnahmefaellen eingesetzt werden.

## Tipps

- Ihre Naehe troestet Ihr Baby und wirkt beruhigend.
- Der "Fliegergriff" laesst die gestaute Luft leichter abgehen. Legen Sie Ihr Baby in Bauchlage auf einen Ihrer Unterarme. Seinen Kopf stuetzen Sie mit Ihrer Hand.
- Eine sanfte Bauchmassage tut Ihrem Baby ebenfalls gut.
- Lassen Sie das Baby nicht jede halbe Stunde an der Brust oder Milchflasche trinken. Kommt staendig neue Milch hinzu, bevor die vorherige Mahlzeit verdaut ist, kann das Verdauungsprobleme nach sich ziehen.
- Ruhe bewahren! Stillen oder fuettern Sie in ruhiger Atmosphaere.
- Nehmen Sie bei starken Beschwerden professionelle psychologische Unterstuetzung in Anspruch! Die Situation kann sehr belastend sein. Das Schreien eines Saeuglings stellt einen der hoechsten Stressfaktoren dar! Eltern-Kind-therapeutische Unterstuetzungen koennen oft schon nach einigen wenigen Sitzungen deutliche Entlastungen bringen. (Siehe auch Kap. "Schreibabys"). Bleibt die Schreiproblematik bestehen, setzt sie sich sehr haeufig in den naechsten Entwicklungsschritten mit anderen Auffaelligkeiten fort.

## Spezialnaehrungen

## **Lactosereduzierte Saeuglingsnaehrungen**

Der Einsatz von Naehrungen, bei denen die enthaltene Lactosemenge im Vergleich zu herkoemmlichen Saeuglingsnaehrungen verringert, aber nicht voellig entfernt wurde, wie beispielsweise Novalac, kann das Beschwerdebild von Blaehungen und Koliken verhindern oder zumindest bessern. Ein verringertes Lactosegehalt in der Saeuglingsnaehrung kann dazu fuehren, dass geringere Lactosemengen in die unteren Darmabschnitte gelangen und die Bildung von Darmgasen hintangehalten wird. Gleichzeitig muss aber auf die wuensenswerten Eigenschaften der Lactose (Foerderung der Mineralstoffabsorption und der Darmflora) nicht ganz verzichtet werden.

## **Lactosefreie Spezialnaehrungen**

Auch wenn die Ursache der Koliken eine eingeschraenkte Aktivitaet des Milchzucker spaltenden Enzyms Lactase ist, ist eine vollstaendig lactosefreie Spezialnaehrung in der Regel nicht notwendig und bringt eher Nachteile mit sich.

## **Sojanaehrungen**

Ueblicherweise werden Saeuglingsnaehrungen auf der Basis von Kuhmilcheiweisz hergestellt. Sojaeiweisz unterscheidet sich in der Aminosaeurezusammensetzung, sodass der Eiweiszgehalt von Sojanaehrungen etwas hoeher ist. Laut Empfehlung der Ernaehrungskommission der Oesterreichischen Gesellschaft fuer Kinder- und Jugendheilkunde sollen Sojanaehrungen nicht als Routinenahrungen eingesetzt werden. Sojanaehrung nimmt man bei bestimmten Erkrankungen wie Galactosaemie oder Kuhmilcheiweiszallergie oder dann, wenn die Eltern tierisches Eiweisz strikt ablehnen.

## **Probiotische Saeuglingsnaehrungen**

Diese Naehrungen enthalten probiotische Bakterienkulturen, die auch in der menschlichen Darmflora vorkommen. Ziel ist eine "Optimierung" der Darmflora. Der Einsatz ist allerdings nicht unumstritten, da nur spezielle Bakterienstaeume zugesetzt werden und nicht die Vielfalt der Darmflora von gestillten Saeuglingen erreicht wird. Bisher hat sich noch kein aertzliches Fachgremium fuer den generellen Einsatz von probiotischer Saeuglingsnaehrung ausgesprochen.

## **Prebiotische Saeuglingsnaehrungen**

Das Prinzip dieser Naehrungen beruht auf dem Zusatz von prebiotischen Ballaststoffen, die vor allem den Bifidobakterien im Dickdarm als Naehrung und damit als Wachstumsfaktor dienen. Auch hier hat sich bisher noch kein Fachgremium fuer den generellen Einsatz von prebiotischen Ballaststoffen in Saeuglingsnaehrungen ausgesprochen. Zwar sind damit keine Nachteile verbunden, der praktische Nutzen ist aber, wie bei den Probiotika, noch wenig erforscht.

## **HA-Naehrungen**

HA steht fuer hypoallergene Naehrungen, also "wenig allergieausloesend". Das enthaltene Eiweisz stammt aus unterschiedlichen Quellen (Molke, Kasein, Sojaprotein, Rinderkollagen) und ist besonders stark zerkleinert, sodass es der kindliche Darm nicht als artfremd erkennt. HA-Naehrungen sind zwar zur Vorbeugung geeignet, nicht aber zur Therapie bei bereits diagnostizierter Kuhmilchallergie!

HA-Naehrungen sollten bei Kindern mit erhoehtem Allergierisiko eingesetzt werden. Erhoehtes Allergierisiko ist

dann gegeben, wenn mindestens ein Eltern- oder Geschwisterteil an einer Allergie leidet. In allen anderen Faellen ist der Routineeinsatz von HA-Nahrungen nicht gerechtfertigt.

### **Wann sollte man zum Arzt?**

- Blaeh- und Schreiattacken nach JEDER Mahlzeit.
- Schaumige oder spritzende Stuehle.
- Sehr feste Stuehle (wie Hasenkot).
- Trinkverweigerung bzw. minimale Gewichtszunahme.
- Wenn Sie selbst aufgrund der Problematiken unter Spannung und Angst geraten

© DDr. Peter Voitl

Inhalt erstellt: 17. Januar 2006. Letzte Aenderung: 14. Juli 2011.