

Die **Gratis-App**, die **Kinderleben retten** kann



Der Bereich **Vorbeugen** sorgt für mehr Wissen und hilft, Notfällen bereits im Vorfeld zu begegnen. Oder im Notfall sofort richtig zu reagieren. Lesenswert ist auch das umfangreiche Giftlexikon mit Nennung typischer Vergiftungssymptome und Maßnahmen zur Ersten Hilfe.

Der Bereich **Hilfe im Giftnotfall!** bereitet im Verdachts- oder akuten Notfall den schnellen Kontakt zu einem kompetenten Ansprechpartner vor. So ist man mit wenigen „Klicks“ z.B. mit einem regionalen Giftinformationszentrum verbunden. Aber auch eigene Rufnummern lassen sich speichern (Kinderarzt, Partner, Taxiruf...).



www.kigiApp.de



3-Monatskoliken: Großes Weh für kleine Bäuche

In den ersten Lebensmonaten kommt es oft zu Ansammlungen von Luft und anderen Gasen in Babys Magen und Darm, die mit kolikartigen Druckschmerzen verbunden sein können. Auch wenn diese 3-Monatskoliken ungefährlich sind und zumeist im 3. bis 4. Lebensmonat von allein verschwinden, bringen Sie den Familienalltag schnell durcheinander.

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 am 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-Monatskoliken: Damit es gar nicht so weit kommt

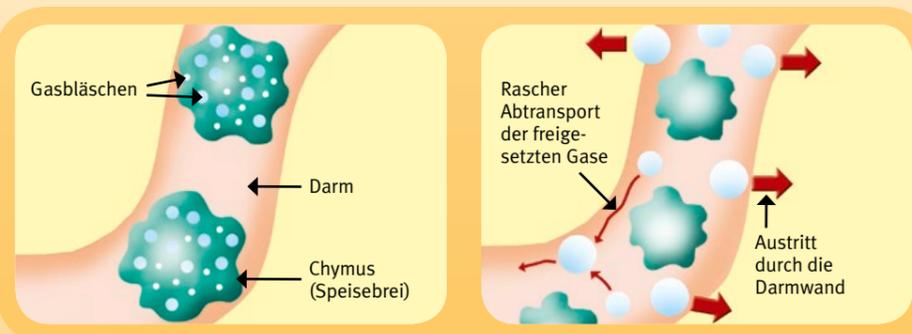
3-Monatskoliken sind kein unabwendbares Schicksal. Wie so oft im Leben lässt sich mit gutem Wissen und richtigem Handeln bereits im Vorfeld einiges dagegen tun.

- 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 Milchfläschchen 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.

3-Monatskoliken: Schnelle Hilfe im „Fall der Fälle“

Auslöser von 3-Monatskoliken ist oft in zähwandigen Schaumbläschen eingeschlossenes Gas im Darm. Eine Lösung des Problems wäre, diese Bläschen zum Platzen zu bringen. Genau das bewirkt **Simeticon** (Espumisan® Emulsion) und das mit einem physikalischen Wirkprinzip. Das bedeutet, dass der Wirkstoff nicht vom Körper aufgenommen und nicht ins Blut gelangt. Nach getaner Arbeit wird Simeticon genauso ausgeschieden, wie es aufgenommen wurde.

Nebenwirkungen und Wechselwirkungen sind bislang keine bekannt.



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. BERLIN-CHEMIE AG, 12489 Berlin

BabyMassagen für unterwegs

zärtlich • hilfreich • überall



Ein Service von **Espumisan®**

3-Monatskolik verschlafen

...ist einfach Gold wert



Auch zugelassen als Erste Hilfe bei Spülmittelvergiftungen

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

Babys lieben Massagen!

Natürlich besonders dann, wenn sie zärtlich von der eigenen Mama oder vom Papa ausgeführt werden. „Massagen“ heißt nicht, dass komplizierte und mühsam erlernte Techniken zum Einsatz kommen müssen. Und ebenso wenig die Sorge, etwas falsch machen zu können.

Oft sind es einfache kleine „Handgriffe“, mit denen man **Baby richtig glücklich** machen kann.



Massagen wirken

Massagen sind nicht nur angenehm und vertiefen die Beziehung von Mutter und Baby. Sie können auch **positive Effekte** auf das Wohlbefinden haben. Massagen können **beruhigen, entspannen** und auch **kleineren Wehwehchen entgegenwirken**.

Auf diesem Falblatt finden Sie sechs einfache Massagen, die auch unterwegs problemlos mit bekleidetem Baby durchgeführt werden können. Und das spontan, ohne große Vorbereitung!

Effekte: Viel Spaß und Wohlbefinden

Grooßer Mann! Groooooße Frau!

Babys Fingerchen umfassen Ihre Daumen. Von der Hüfte führen Sie mit Babys Ärmchen langsam beginnend und etwas schneller werdend **einen großen Halbkreis** aus.

Während eines Spruchs wie: „Mein Baby wird ein grooßer Mann“, den Halbkreis bei „grooßer“ (betont sprechen) ausführen.



Effekte: Viel Spaß und Anregung der Verdauungstätigkeit

AeroBiker (Luftradeln)

Umfassen Sie Babys Fußgelenke und führen Sie mit seinen Füßchen **schöne runde Radfahrbewegungen** in der Luft aus.

Aber langsam und nie übermütig. Sicher fällt Ihnen dazu ein lustiges Lied oder ein gesungener Spruch ein.



Effekte: Große Entspannung und Straffung der Stirnhaut

Stirnwischer (Stirn ausstreichen)

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.



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

Toller Flieger (Fliegergriff)

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 ...



Effekte: Beruhigung und schlaffördernd

Händchendrücker (Handmassage)

Drehen Sie Babys Hände so, dass Sie in die Handinnenflächen sehen. Mit dem Daumen sanft zirkelnd den Punkt **in der Mitte einer Handfläche massieren**. Drücken Sie diesen Punkt noch leicht für ca. 60 Sekunden. Streichen Sie dann von diesem Punkt aus – jetzt mit beiden Daumen – die Handinnenflächen nach außen aus. Danach ist Babys andere Hand dran.



Effekte: Verbundenheit, Wohlgefühl, gut für die Atemwege

Du-Ich-Wir!

Baby liegt gemütlich auf Ihren leicht angewinkelten Oberschenkeln (Ihre Füße stehen dazu z. B. auf einer Tasche), so dass **ständiger und enger Blickkontakt** besteht. Berühren Sie mit den Handballen sanft den Bereich unterhalb des Schlüsselbeins und lassen Sie Ihre Hände dort ein bis zwei Minuten liegen.



Wichtiges über BabyMassagen

Massagen sind immer nur eine Ergänzung und ersetzen niemals andere therapeutische Maßnahmen. Schon gar nicht, wenn diese z.B. vom Kinderarzt empfohlen oder verordnet wurden.

Massagen sollten grundsätzlich vermieden werden ...

- bei entzündlichen Hauterkrankungen
- bei akutem Fieber
- bei nicht abgeheiltem Bauchnabel
- kurz vor oder nach dem Füttern
- wenn sich Baby dagegen sträubt
- Mama gestresst/missgelaunt ist

Auch 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!



Die hier gezeigten Unterwegs-Massagen funktionieren auch ohne Hilfsmittel, wie z.B. Massageöle

TIPP: Massageöle für Zuhause

Positive Effekte von Massagen lassen sich mit geeigneten Massageölen steigern.

Geeignete Massageöle sind ... hypoallergen und parfümfrei, wie z. B. Mandelöl, „Kokosöl“, Avocadoöl oder Jojobaöl.