



Hilfemöglichkeiten bei Dreimonatskoliken

- Bauch und Fußsohlen einreiben, z. B. mit Kümmel- oder Melissenöl oder Windsalbe
- Baby im Fliegergriff tragen
- Hilfreiche Teesorten: Anis, Kümmel, Fenchel, Kamille, Schafgarbe, Windtee
- Bei gestillten Kindern vor dem Trinken 3 - 5 TL Tee geben, bei Flaschenkindern einige Esslöffel Tee hinzufügen
- Bauchwickel, warm mit Kümmel- oder Melissenöl
- Bauchwickel, feuchtwarm mit Schafgarbentee (ab 3 Monaten) oder Kamille

Prophylaxe:

- Bei hastigen Trinkern sollte man während der Mahlzeit **mehrere Pausen** zum Aufstoßen machen.
- Nach dem Trinken geschluckte Luft gut ausklopfen, dazu das Baby mit dem Bauch auf die Schulter oder den Oberschenkel legen.