



Für Säuglinge und  
Flaschenkinder

**sab simplex®**

**Sanfte Hilfe bei  
Dreimonatskoliken  
und Blähungen**





## Liebe Eltern,

in den ersten Lebensmonaten leiden viele Babys unter Blähungen, die sich bis zu Krämpfen mit anhaltenden Schreianfällen – sogenannten Säuglings- oder Dreimonatskoliken – steigern können.

Diese Dreimonatskoliken sind keine Krankheit, sondern eine Befindlichkeitsstörung, die nach einigen Monaten verschwindet. Trotzdem sind viele Eltern besorgt, fühlen sich belastet und erschöpft und stehen der Situation hilflos gegenüber.

Diese Broschüre möchte junge Eltern informieren, wie und warum Dreimonatskoliken entstehen und welche Möglichkeiten sie haben, ihrem Baby Erleichterung zu verschaffen.

Als hilfreich hat sich dabei die Gabe von **sab** simplex® erwiesen. Dieses Mittel wirkt nur im Darm. Dort löst es gezielt Gasbläschen auf, die eine Ursache für Dreimonatskoliken sein können – und zwar bei sehr guter Verträglichkeit.

Es gibt weitere Möglichkeiten, die Situation zu entspannen. Einige wichtige werden in dieser Broschüre angesprochen. Weiterführende Hilfen kann Ihnen auch Ihre Hebamme geben. Halten die Probleme trotz aller Bemühungen an, wenden Sie sich bitte an Ihre Kinderärztin bzw. Ihren Kinderarzt.

Wir hoffen, dass es Ihrem Baby rasch gut geht, und wünschen Ihnen und Ihrem Baby eine schöne und entspannte gemeinsame Zeit.

**Ihre Pfizer Pharma PFE GmbH**



## Das Baby weint – oft ist zu viel Luft im Bauch

**10–30 %**

der Babys entwickeln krampfartige Bauchschmerzen mit anhaltenden Schreianfällen – sogenannte **Dreimonatskoliken**.

## **Schreit Ihr Baby stark und ausdauernd?**

Kaum jemanden lässt es unberührt, wenn ein Baby weint. Unwillkürlich möchte man ihm helfen. Und das ist gut so. Denn Weinen und Schreien ist gerade für das ganz junge Baby ein wichtiger Weg, uns mitzuteilen, dass ihm etwas fehlt, es sich unwohl fühlt oder Schmerzen hat.

### **Hunger**

Für junge Eltern ist es oft nicht leicht herauszufinden, warum der kleine Spross weint. Der häufigste Grund ist Hunger. Neugeborene melden sich in den ersten Lebenswochen alle zwei bis vier Stunden, um gestillt zu werden oder die Flasche zu bekommen. Später vergrößern sich die Abstände.

### **Unwohlsein**

Auch eine nasse Windel kann Babys so ein Unwohlsein bereiten, dass sie zu schreien beginnen. Sehr sensibel reagieren sie zudem auf Temperaturänderungen, da ihre Regulationsmechanismen noch nicht richtig funktionieren. Sie schreien, wenn sie frieren oder ihnen zu warm ist. Eine Raumtemperatur um 20 °C wird empfohlen. Manchmal ist es einfach nur die körperliche Nähe zu einer vertrauten Person, nach der sich die Kleinen sehnen und darum zu weinen anfangen.

### **Übermüdung, Überreizung**

Hat ein Baby tagsüber viel erlebt, kann es so erschöpft sein, dass es sofort einschläft. Oder es ist so aufgedreht, dass es trotz großer Müdigkeit nicht in den Schlaf findet. Als Reaktion kann es in heftiges Weinen verfallen.

### **Schmerzhafte Blähungen**

Schreien Babys stark und ausdauernd, sind häufig Dreimonatskoliken dafür verantwortlich. Sie entwickeln sich leicht, wenn das Baby während des Trinkens zu viel Luft aufnimmt. Die Luft vermischt sich mit der getrunkenen Milch zu einem stabilen Milchschaum, der den Darm aufblähen und Schmerzen bereiten kann.



**Blähungen –**  
wie sie beim Baby  
entstehen können

## Ursachen von Blähungen

### Hauptursache Milchschaum

Eine Hauptursache von Blähungen liegt in der Milcher-nährung. Gerade beim jungen Säugling, dessen Ver-dauungssystem noch nicht ausgereift ist, neigt die Milch dazu, während der Magen-Darm-Passage einen klein-blasigen, trägen Schaum zu bilden, der über mehrere Stunden stabil bleibt. Gase, die in dem Milchschaum eingeschlossen sind, können nicht entweichen. Der aufgeblähte Schaum drückt auf die Darmwand und löst Bauchschmerzen aus.

### Stillkinder und Flaschenkinder gleichermaßen betroffen

Ob ein Kind Blähungen entwickelt oder nicht, hat nichts damit zu tun, ob es gestillt wird oder Flaschennahrung erhält. Entscheidender ist es, ob es beim Trinken grö-ßere Mengen Luft schluckt. Das geschieht leicht, wenn Kinder sehr gierig trinken oder in einer ungünstigen waagerechten Haltung gestillt bzw. gefüttert werden. Auch ein zu großes Saugerloch am Fläschchen verleitet zu hastigem Trinken mit vermehrter Luftaufnahme. Und wenn das Kind erst einmal weint, schluckt es unter Um-ständen noch mehr Luft, was Blähungen und Schmer-zen weiter fördert.





# Dreimonats- koliken – typische Symptome

**Heftige Schreiatacken**  
in den ersten drei Lebensmonaten?

**Harter, angespannter** Bauch?

## **Wie sich Dreimonatskoliken äußern**

### **Heftiges Schreien nach den Mahlzeiten**

Typisch für Dreimonatskoliken ist es, wenn der Säugling regelmäßig etwa eine halbe Stunde nach dem Trinken intensiv zu weinen beginnt. Der Bauch bläht sich auf, die Beinchen werden krampfartig angezogen und wieder gestreckt. Das Baby ballt die Hände zu kleinen Fäusten, und das Gesicht verfärbt sich rot, bläulich oder wird blass. Die Schreiphasen können stundenlang andauern, ohne dass sich das Kind beruhigen lässt. Manchmal geht es ihm besser, nachdem Stuhl abgegangen ist.

### **Die Babys lassen sich kaum beruhigen**

Von Dreimonatskoliken spricht man, wenn das Problem mindestens über 3 Wochen an mindestens 3 Tagen auftritt. Die Kleinen schreien in der Regel mehr als drei Stunden und lassen sich durch nichts beruhigen. Obwohl Dreimonatskoliken den Kindern schwer zu schaffen machen, besteht keine körperliche Erkrankung. Nach drei bis fünf Monaten hören Blähungen und Schreiattacken häufig von alleine auf.

### **Organische Erkrankungen ausschließen**

Um auszuschließen, dass anhaltende Bauchschmerzen und Schreianfälle eine organische Ursache haben, sollten sich die Eltern an die Kinderärztin bzw. den Kinderarzt wenden. Vor allem Zeichen wie Erbrechen, Durchfall, Verstopfung oder Fieber können auf eine Erkrankung hindeuten, etwa auf eine Magen-Darm-Infektion, einen Darmverschluss oder eine Mittelohr- oder Lungenentzündung. In solchen Fällen ist eine spezifische Therapie notwendig.



**sab simplex<sup>®</sup> –  
sanfte und  
gezielte Hilfe** bei  
Dreimonatskoliken

## Für Säuglinge und Flaschenkinder

### Gezielte Wirkung im Verdauungstrakt

Schnelle Hilfe bei Dreimonatskoliken bietet **sab simplex®**. Es wirkt gezielt gegen Luftansammlungen im Verdauungstrakt – bei sehr guter Verträglichkeit.

### Der Milchschaum wird aufgelöst

Das Besondere an **sab simplex®** ist, dass der Wirkstoff nur im Magen-Darm-Kanal aktiv ist. Dort löst er rein physikalisch den Milchschaum auf und die frei werdenden Gase können nun entweder von der Darmwand aufgenommen werden oder als „Bäuerchen“ oder über den Darmausgang entweichen. Der Druck auf die Darmwand lässt nach, der Verdauungskanal entspannt sich, und blähungsbedingte Schmerzen gehen zurück.

### Millionenfach eingesetzt

**sab simplex®** hat sich seit über 35 Jahren millionenfach bewährt. Es wird von Hebammen und Kinderärzten eingesetzt und ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.



**sab simplex®**

**Suspension:**

lindert Dreimonatskoliken

**Packungsgrößen:**

30 ml, 100 ml, 4 x 30 ml



**sab simplex®** –  
**gut geeignet**  
für Säuglinge und  
Flaschenkinder

## Einfache Anwendung

Die Tropfenlösung ist leicht zu dosieren und mischt sich gut mit allen Flüssigkeiten. Vor Gebrauch die Flasche gut schütteln! Zum Tropfen hält man die Flasche senkrecht nach unten und klopft mit dem Finger leicht auf den Flaschenboden. Hält man die Flasche leicht schräg, fallen die Tropfen langsamer.

## Anwendung mit den Mahlzeiten

Neugeborene erhalten 10 Tropfen (0,4 ml),  
Säuglinge >4 Wochen 15 Tropfen (0,6 ml) **sab** simplex®

- Man tropft die Suspension direkt in das frisch zubereitete Fläschchen.
- Stillkindern verabreicht man **sab** simplex® vor jedem Stillen mit einem kleinen Löffel direkt in die Wangentasche.

## Kindgerechter Geschmack

Mit seinem Himbeergeschmack wird **sab** simplex® von Babys gerne eingenommen.

## Einnahmedauer

**sab** simplex® kann mehrmals täglich bis zum Abklingen der Dreimonatskoliken gegeben werden. Zwischen den Anwendungen sollten 4–6 Stunden liegen.

Maximale Tagesdosis Neugeborene: 4x10 Tropfen (1,6ml)  
Maximale Tagesdosis Säuglinge (>4 Wochen): 6x15 Tropfen (3,6ml)

## Hinweis

**sab** simplex® enthält das Konservierungsmittel Natrium-Benzoat. Die Behandlung von Frühgeborenen mit **sab** simplex® wird nicht empfohlen. Beachten Sie die Angaben für Neugeborene/Säuglinge und Kinder im Beipackzettel oder besprechen Sie die Anwendung von **sab** simplex® mit ihrem Kinderarzt.



**sab simplex<sup>®</sup>** –  
sehr gut verträglich

## Rasche Linderung bei Dreimonatskoliken

### Lokale Wirkung im Magen-Darm-Kanal

**sab** simplex® zeichnet sich durch eine sehr gute Verträglichkeit aus. Der Wirkstoff von **sab** simplex® gelangt nach der Einnahme direkt in den Verdauungstrakt. Er wird nicht vom Körper aufgenommen und geht keinerlei chemische oder biologische Reaktionen ein. Nach der Magen-Darm-Passage wird der Wirkstoff unverändert ausgeschieden.

### Keine Nebenwirkungen bekannt

Das erklärt, warum auch bei längerer Anwendung bis heute keine Nebenwirkungen beobachtet worden sind. **sab** simplex® kann zusammen mit anderen Wirkstoffen verabreicht werden.





# Dreimonats- koliken – was vorbeugen kann

**Individuell auf das eigene  
Baby eingehen**

Auf welche Maßnahmen das eigene Baby am besten anspricht, muss man ausprobieren.

## **Wärmen und Wiegen – was noch lindern kann**

### **Bläharme Kost für die Mutter**

Stillende Mütter sollten zunächst Lebensmittel mit wenig Bläh- und Reizstoffen bevorzugen. Das Baby kann solche Stoffe mit der Muttermilch aufnehmen. Später nimmt man einzelne Nahrungsmitteln hinzu und testet, wie der Säugling nach dem Trinken reagiert. Gut bekömmlich sind sanfte Gemüsesorten wie Salat, Zucchini, Auberginen, Spinat, Kartoffeln sowie Bananen und Milchprodukte mit vergorenem Eiweiß wie Kefir und Joghurt. Probleme können Kohl, Lauch, Zwiebeln, Hülsenfrüchte, frisches Steinobst und Vollkornprodukte, vor allem zusammen mit Zucker, bereiten.

### **Richtige Lage beim Trinken**

Vielen Säuglingen bekommt es besser, in leicht aufrechter Körperhaltung gestillt bzw. gefüttert zu werden anstatt liegend. Da Luft bekanntlich nach oben steigt, bleibt auch verschluckte Luft schon während des Trinkens oben und kann leichter wieder nach außen gelangen.

### **Das „Bäuerchen“**

Füttern/Stillen Sie Ihr Kind in ruhiger, entspannter Atmosphäre. Pausieren Sie das Stillen und lassen Sie Ihr Kind zwischendurch ein Bäuerchen machen, damit Luft entweichen kann.

### **Flaschennahrung**

Nach dem Zubereiten des Fläschchens sollte man die Flasche eine kurze Weile ruhen lassen, damit die beim Schütteln entstandenen Luftblasen aus der Milch entweichen können und nicht mitgetrunken werden.

### **Kräutertee für Zwischendurch**

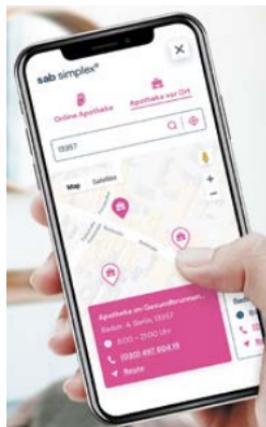
Eine beruhigende Wirkung auf Magen und Darm wird Kümmel, Anis oder Fenchel zugesprochen.\* Sie können dem Baby zwischen den Milchmahlzeiten als Tee angeboten werden. Bitte stets ungezuckerte Getränke geben, um Karies vorzubeugen.

\* **Wichtig:** Bitte in Rücksprache mit dem Arzt anwenden. Achtung: Nach einer Neubewertung des Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) sind nicht alle Kümmelzäpfchen für Säuglinge unter 3 Monaten geeignet. Stand: Juli 2019.

# JETZT NEU

**Kennen Sie schon unser  
neues Internet Portal?  
[www.sab-simplex.de](http://www.sab-simplex.de)**

- mit zahlreichen Informationen rund um Dreimonatskoliken
- mit hilfreichen Hinweisen zur Behandlung
- mit vielen Tipps und Ratschlägen



## sab simplex®

**sab simplex®**, 69,19 mg/ml Suspension zum Einnehmen, **Wirkstoff:** Simeticon (Dimeticon 350 - Siliciumdioxid im Verhältnis 92,5 : 7,5), **Anwendungsgebiete:** Zur symptomatischen Behandlung gasbedingter Magen-Darm-Beschwerden, z. B. Meteorismus. Als Hilfsmittel zur Diagnostik im Bauchbereich, wie z. B. Röntgen und Sonographie und zur Vorbereitung von Gastroduodenoskopien. Bei verstärkter Gasbildung nach Operationen. Bei Spülmittelvergiftungen. **Warnhinweis:** Enthält Natrium, Natriumbenzoat (E 211) und geringe Mengen an Ethanol (Alkohol), weniger als 100 mg (0,109 mg aus dem Himbeeraroma) pro 0,6 ml-Dosis. Apothekenpflichtig. **Stand:** Mai 2020

b-0v11sab-su-0

**Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

PFIZER PHARMA PFE GmbH, Linkstr. 10, 10785 Berlin

Bildrechte: © Westend61/gettyimages.de, FamVeld/shutterstock.com, Smeilova Anastasia/ shutterstock.com, VeaVea/stocksy.com, Imgorthand/gettyimages.de, Brosa/gettyimages.de, Piet Truhlar Photography, Compassionate Eye Foundation/Three Images/gettyimages.de, ivan kmit/Fotolia, Tetiana Mandziuk/gettyimages.de



[www.sab-simplex.de](http://www.sab-simplex.de)