

Beratung kompakt

Verdauung und Verträglichkeit von Säuglingsnahrungen: Was ist „normal“?



Der Darm ist in den ersten Lebensmonaten noch sehr sensibel. Die Verdauung ihres Babys führt daher bei Eltern schnell zur Verunsicherung, wenn sich Farbe, Konsistenz oder Häufigkeit ändern oder anders sind als erwartet.

Der Stuhlgang des Babys ist individuell sehr unterschiedlich und wird außerdem von der jeweiligen Nahrung beeinflusst. Wenn das Baby gedeiht und zunimmt, regelmäßig die Windel nass macht und keine Beschwerden hat, müssen Eltern sich in der Regel keine Sorgen über die Stuhlbeschaffenheit machen.¹

Welcher Stuhlgang beim Baby ist „normal“?

Stuhlhäufigkeit

Individuell sehr unterschiedlich:

Bei flaschenernährten Kindern von 1- bis 2-mal täglich bis 3-mal pro Woche. Bei vollgestillten Kindern von 5- bis 6-mal täglich bis 1-mal in 14 Tagen.²

Farbe

Sie kann von gelb bis braun und grün oder grau variieren - sowohl bei gestillten als auch bei flaschenernährten Säuglingen.³

Unter HA-Nahrung kommt es häufig zu grünen Stühlen. Grund ist die schnellere Verdauung aufgrund des aufgespaltenen Eiweißes.

Konsistenz

Bei vollgestillten Kindern meist pastenartig bis wässrig. Bei Ernährung mit Säuglingsanfangsnahrung meist breiig oder geformt.¹

Säuglingsnahrungen mit Galactooligosacchariden (GOS) können zu weicheren Stühlen ähnlich wie bei gestillten Babys führen.

Durchfall

ist definiert als Abnahme der Konsistenz mit breiigen bis flüssigen Stühlen und/oder eine Zunahme der Stuhlfrequenz mit mehr als drei Stuhlentleerungen in 24 h.⁴

Verstopfung

Das Kind hat weniger als 3 Stuhlentleerungen pro Woche mit hartem und vielleicht sogar schmerzhaftem Stuhlgang.²

➤ Bei Durchfall und länger anhaltender Verstopfung sollte der Kinderarzt aufgesucht werden.

Tipps bei Verstopfung

Babygymnastik und das Baby strampeln lassen regen die Verdauung an. Flaschenzubereitung überprüfen, damit die Dosierungsangaben genau eingehalten werden. Denn stimmt die Mischung nicht, kann das Beschwerden verursachen.

Keine Laktose ins Fläschchen mischen: sie kann im Übermaß gegeben zu Blähungen führen.

Längere Verdauungsprobleme sollten vom Kinderarzt abgeklärt werden. In Absprache mit dem Kinderarzt kann evtl. auf eine Comfort-Spezialnahrung gewechselt werden. Diese wirkt verdauungsregulierend und stuhlauflockernd. Spezialnahrungen sollten grundsätzlich nur unter medizinischer Kontrolle gegeben werden.

Ein **Wechsel der Nahrung** – von einer Säuglingsnahrung auf die andere oder beim Abstillen – kann eine Umstellungsphase nach sich ziehen, bis der Darm sich an die neue Nahrung gewöhnt hat. In dieser Phase können sich die Konsistenz, die Farbe und die Häufigkeit des Stuhlgangs verändern und vorübergehend Blähungen entstehen.

Daher am besten fläschchenweise umstellen, indem pro Tag ein Fläschchen mehr von der neuen und eines weniger von der bisherigen Nahrung gegeben wird. Wichtig ist außerdem, die passende Dosierungsanleitung und den Messlöffel, der in der Packung liegt, zu benutzen.

Reflux

Manche Babys stoßen nach der Mahlzeit oder später etwas Nahrung auf. In den meisten Fällen ist das Kind davon unbeeinträchtigt und gedeiht normal.

➤ **Tipps: Kleinere Mahlzeiten und sorgfältiges Aufstoßenlassen vermindern das Spucken.**

Wenn ein Baby vermehrt spuckt, kann in Absprache mit dem Kinderarzt eine Anti-Reflux-Nahrung gegeben werden. Treten weitere Symptome wie starkes Erbrechen, Trinkschwäche und Gedeihstörung auf, muss ärztlich untersucht werden, ob ein krankhafter Reflux vorliegt.¹

hipp-fachkreise.de • hipp-fachkreise.at

Wichtiger Hinweis: Stillen ist die beste Ernährung für einen Säugling. Säuglingsanfangsnahrung sollte nur auf Rat von Kinder- und Jugendärzten, Hebammen oder anderen unabhängigen Fachleuten verwendet werden.

Literatur: **1** Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Stand: 4.6.2014. www.kindergesundheitsinfo.de (abgerufen am 19.04.2016) · **2** Koletzko S, Grosse KP: GPGE-Leitlinie: Obstipation im Kindesalter. www.awmf.de 2007 · **3** Bekkali N et al. Infant Stool Form Scale: Development and Results. *J Pediatr.* 2009 Apr;154(4):521-526.e1 · **4** Koletzko B, Lentze MJ: GPGE-Leitlinie: Akute infektiöse Gastroenteritis. www.awmf.de 2008

HiPP
Säuglingsnahrungen
Natur und Forschung
Hand in Hand

Das hier bürge ich
BIO
STEFAN HIPPI

HiPP
BIO COMBIOTIK
PRE

HiPP
BIO
PRE

Ein Service von HiPP für medizinische Fachberufe