



Trinken und Essen im ersten Lebensjahr

ELTERNINFORMATION

Ostschweizer Kinderspital
Ernährung & Diätetik
Claudiusstrasse 6
CH-9006 St. Gallen
T +41 71 243 14 64
info.ernaehrung@kispisg.ch

1. Auflage 2003 | 15. überarbeitete Auflage | Januar 2023

Inhalt

Still- und Trinkphase	4
Stillen	4
Muttermilchersatzprodukte	4
Zubereitung von Säuglingsnahrungen	5
Allergieprävention	5
Ernährung der stillenden Mutter	5
Ernährungsempfehlungen während der Stillzeit	6
Übergangsphase zur Beikost	8
Einführung der Lebensmittel beim Säugling	9
Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr	10
Beikosteinführung	12
Was kann mein Kind trinken?	13
Nährstoffe und Spezialernährungsformen	14
Anpassungsphase an die Erwachsenenkost	15
ungeeignete Lebensmittel im ersten bis teilweise ins dritte Lebensjahr	16
Was mache ich, wenn mein Kind ...	18
... «gütschelt» (Reflux)?	18
... Koliken hat?	18
... Verstopfung hat?	19
... Durchfall hat?	19
Literatur und weitere Informationen	20

Still- und Trinkphase

ALTER: 1 – (4) 6 MONATE

In den ersten Lebensmonaten ist Muttermilch die ideale Ernährung. **Die Dauer des Stillens ist abhängig von der individuellen Entwicklung des Kindes** und der Situation der Mutter. Es wird empfohlen, falls möglich, vier bis sechs Monate ausschliesslich zu stillen und anschliessend unter Einführung der Beikost weiter zu stillen, solange Sie und Ihr Kind dies möchten (Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern; BLV 2017). Eine individuelle angepasste Ernährung der Beikost soll frühestens im 5. und spätestens in 7. Lebensmonat eingeführt werden.

Stillen

Die Muttermilch hat eine optimale Nährstoffzusammensetzung, welche den Bedürfnissen des Kindes entspricht. Sie ist immer verfügbar, hygienisch, hat die richtige Temperatur, braucht keine Zubereitungszeit und ist kostenlos. Die Muttermilch passt sich den wechselnden Bedürfnissen des Säuglings an. So verändert sich ihre Zusammensetzung während einer Stillmahlzeit, während eines Tages und während den Entwicklungsstufen des Kindes.

Zudem vermindert Stillen das Risiko für Magen-Darm-, und Atemwegsinfektionen und hat weitere langfristige Gesundheitsvorteile.

Das Stillen bedeutet für den Säugling und für die Mutter Nähe und Geborgenheit und fördert somit die Mutter-Kind-Beziehung. Bei Stress, Krankheit, starker Belastung und verminderter Milchproduktion wenden Sie sich an Ihre zuständige Stillberater/in oder

die Stillberatung am Ostschweizer Kinderspital. Die Fachpersonen können Ihnen ein geeignetes Muttermilchersatzprodukt empfehlen.

Muttermilchersatzprodukte

Nicht jede Mutter hat die Möglichkeit ihr Kind zu stillen. Deshalb bieten verschiedene Babynahrungs-Firmen diverse Säuglingsmilchen an. Diese werden in der Regel auf der Basis von Kuhmilch hergestellt und sind den Bedürfnissen des Säuglings angepasst. Für die Zubereitung der Muttermilchersatzprodukte ist es wichtig, die auf der Verpackung angegebene Mengen Milchpulver und Wasser genau einzuhalten.

Für die ersten sechs Lebensmonate gibt es sogenannte Säuglingsanfangsnahrungen (Initial, Pre, Start, Ziffer 1). Ihre Nährstoffzusammensetzung ist der Muttermilch angepasst. Sie werden als alleinige Nahrung bis zum Einführen fester Nahrung empfohlen, können aber ohne weiteres bis zum Alter von einem Jahr parallel zur Beikost weiter gegeben werden.

Folgemilchen (Ziffern 2,3) sind ab dem 7. Monat geeignet. Diese können auch Zusätze wie Gemüse und Früchte enthalten.

Zubereitung von Säuglingsnahrungen

Die Pulvernahrungen sollen mit frischem Trinkwasser zubereitet und sogleich verwendet werden. Erst gestandenes Wasser aus dem Wasserhahnen etwas ablaufen lassen. Die Verwendung von Mineralwasser aus hygienischen Gründen ist in der Schweiz nicht nötig. Pulvernahrung kann mit auf Trinktemperatur erwärmtem Wasser oder mit Trinktemperatur abgekühltem abgekochtem Wasser zubereitet werden.

Selbst zubereitete Säuglingsmilchen aus Kuh-, Ziegen-, Stuten-, Schafsmilch oder anderen Rohstoffen (Mandel, Reis) sind bezüglich unzureichender Energie- und Nährstoffversorgung sowie Kontaminationsrisiken ungeeignet.

Allergieprävention

Bei Neugeborenen und Säuglingen mit erhöhtem Allergierisiko wird in den ersten vier bis sechs Lebensmonaten in erster Linie ausschliessliches Stillen empfohlen. Eine bestimmte diätetische Einschränkung der stillenden Mutter bringt keinen dokumentierten Vorteil für den Säugling und wird nicht empfohlen. Ebenso sind Daten zum präventiven Einsatz von hypoallergenen-, teil- oder vollhydrolysierten Säuglingsnahrungen zum jetzigen Zeitpunkt nicht so eindeutig, als dass eine solche Ernährung empfohlen werden muss. Für die Einführung von Beikost (S. 8) gelten für Kinder mit erhöhtem Allergierisiko keine besonderen Empfehlungen. Insbesondere besteht kein Anlass, die Beikost verzögert

oder mit Einschränkungen einzuführen. Eine vorbeugende Zufütterung von Nahrungsergänzungsmitteln (Probiotika oder Präbiotika) wird nicht empfohlen.

Ernährung der stillenden Mutter

Der Energiebedarf der stillenden Frau steigt im Vergleich zur Schwangerschaft nochmals an. Genaue Kalorienzahlen sind jedoch schwierig zu ermitteln, da die verfügbare Milchmenge individuell ist. Durchschnittlich kann eine voll stillende Frau im Laufe eines Tages ungefähr 8 dl Milch abgeben, was einer Kalorienmenge von ca. 500 bis 550 kcal entspricht. Die Milchproduktion selbst benötigt ebenfalls Energie. Die zusätzliche Energieaufnahme während der Stillzeit variiert zwischen 530 und 650 kcal pro Tag. In der Regel haben Stillende auch einen grösseren Appetit, so dass die benötigte Energie «automatisch» zugeführt wird.

Eine ausgewogene Zusammensetzung der Nahrung in der Stillzeit ist wichtig, damit die Mutter den Mehrbedarf an notwendigen Vitaminen und Mineralstoffen decken und somit Mangelerscheinungen beim Kind verhindern kann.

Ernährungsempfehlungen während der Stillzeit



Gemüse und Salat	3x täglich 1 Portion à ca. 120 g roh oder gekocht
Früchte, Fruchtsäfte	2–3x täglich 1 Portion à ca. 120 g möglichst saisonal
Getreideprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte	3–5x täglich 1 Portion à 75 – 125 g Brot 45–75 g Flocken, Teigwaren, Reis, Mais 180–300 g Kartoffeln 60–100 g Hülsenfrüchte (Rohgewicht) möglichst Vollkornprodukte
Milch oder Milchprodukte	4x täglich 1 Portion à 2 dl Milch, ca. 180 g Joghurt 30–60 g Käse
Fleisch und Geflügel	max. 1 x pro Tag, max. 5 x pro Woche 1 Portion à 120 g max. 1–2 x pro Woche Wurstwaren
Fisch	1 – 2 x Woche 1 Portion à 150 g
Eier	3–4 Stück pro Woche inkl. in Gerichten und Produkten verarbeitete Eier
Öl, Fett oder Butter	2–3 Esslöffel Rapsöl pro Tag 10 g Butter Ggf. 20–30 g Samen, Kerne oder ungesalzene Nüsse
Flüssigkeit	ca. 2–2,5 l Getränke pro Tag möglichst ungezuckert kein Alkohol

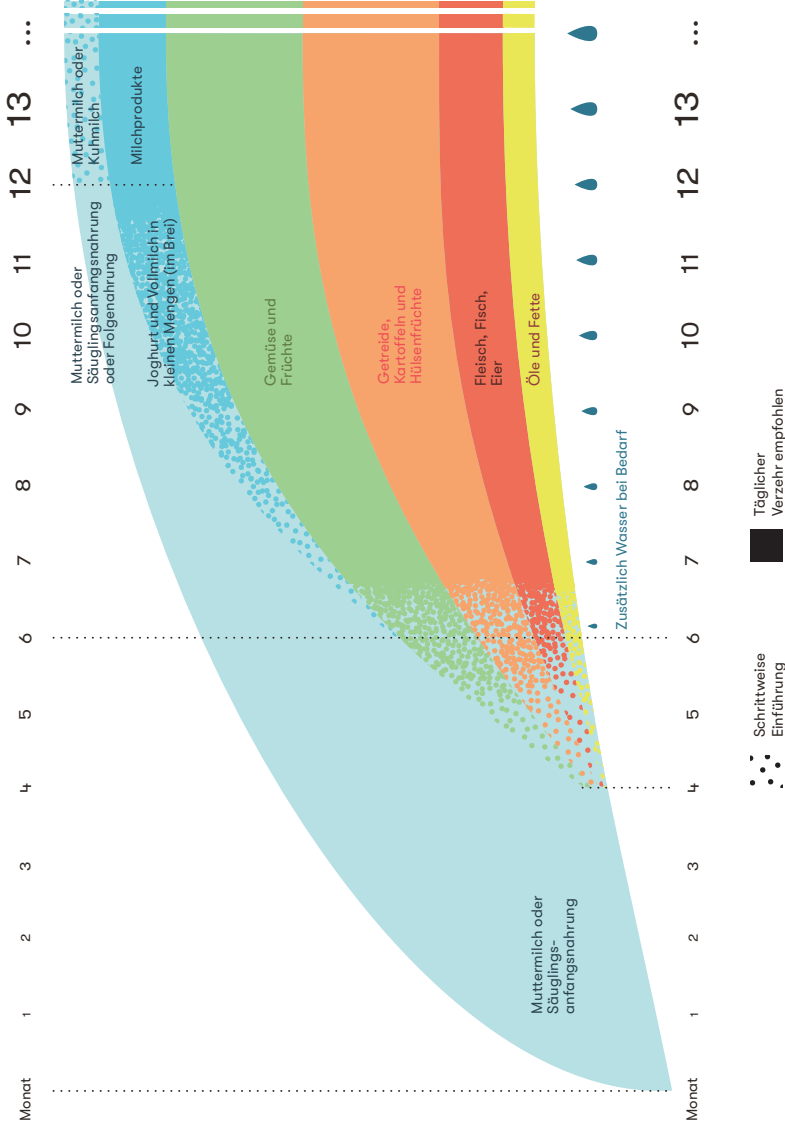
Übergangsphase zur Beikost

ALTER: 6 MONATE (FRÜHESTENS AB 4 MONATEN)

Ab dem 7. Lebensmonat können Muttermilch oder Säuglings-Anfangsnahrung allein die Ernährungsbedürfnisse des Säuglings nicht mehr genügend abdecken. Dies betrifft vor allem Eisen, Protein und Energie. Deshalb soll ab dem 7. Monat oder frühestens ab dem 5. Monat die Breinahrung eingeführt werden. In dieser Phase der Ernährung werden Milchmahlzeiten nach und nach durch Breimahlzeiten ersetzt.

Unverdünnte Kuhmilch wird bis zum ersten Lebensjahr nicht empfohlen. Kleinere Mengen Kuhmilch oder Naturejoghurt können der Beikost ab dem 7. Lebensmonat beigefügt werden.






























Einführung der Lebensmittel beim Säugling



© Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie SGP, 2018

Ernährung im 1. Lebensjahr in verschiedenen Sprachen abrufbar:
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/publikationen/infomaterial/ernaehrung-im-1-lebensjahr

Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr

	Anzahl Mahlzeiten					
1. bis 6. Monat (4 Monate)						
	Mahlzeitenanzahl nach Bedarf					
6. Monat (ab 4. Monat)						
8. bis 9. Monat			 *			
9. bis 12. Monat			 *			
ab 1 Jahr:						
		= Stillmahlzeit				
		= Breimahlzeit oder ab dem 8. Monat * Fingerfood				

Anzahl Mahlzeiten

<p>1. bis 6. Monat (4 Monate)</p>						
<p>Mahlzeitenanzahl nach Bedarf</p>						
<p>6. Monat (ab 4. Monat)</p>						
<p>8. bis 9. Monat</p>						
<p>9. bis 12. Monat</p>						
<p>ab 1 Jahr:</p>						



= Schoppenmahlzeit



= Breimahlzeit oder ab dem 8. Monat Fingerfood

Beikost Einführung

Als erste Beikost sind Karotten oder Kartoffeln am besten geeignet. Ca. 250 g Karotten oder mehliges Kartoffeln geschält und kleingeschnitten ca. 20 Minuten in wenig Flüssigkeit weichdämpfen. Die Karotten oder Kartoffeln durch ein Sieb passieren, mit etwas Muttermilch oder Schoppenmilch zu einem Brei anrühren. Akzeptiert das Baby die Löffelmahlzeit nach einigen Tagen, kann der Brei nach untenstehenden Rezepten erweitert werden.

Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

100 g	Gemüse
50 g	Kartoffeln
10 g	Rapsöl (= 1 Esslöffel)
30 g	Fleisch

Milch-Getreide-Brei

200 ml	der gewohnten Milch
20 g	Getreideflocken
20 g	Obstpurée oder Obstsaft

Obst-Getreide Brei

20 g	Getreideflocken
50 g	warmes Wasser
100 g	Obstpurée

Um den Bedarf an lebensnotwendigen Fettsäuren zu decken soll dem selbstzubereiteten Brei (> 100 Gramm) 1 Esslöffel Rapsöl oder Bio-Baby-Beikostöl zugefügt werden.

GEEIGNETE GEMÜSESORTEN

Karotten, Fenchel, Kohlrabi, Zucchini, Blumenkohl-, Broccoliröschen, Pastinaken, Kürbis, Spinat

GEEIGNETE FLEISCHSORTEN

Rind, Kalb, Schwein, Lamm, Kaninchen oder Geflügel (Fleisch ca. 3x pro Woche für die Eisenzufuhr)

GEEIGNETE OBSTSORTEN

Bananen, Apfel, Birne, Aprikose, Pfirsich, Nektarine
und bei älteren Säuglingen auch Beeren

GEEIGNETE FRUCHTSÄFTE

Birnensaft, Apfelsaft, Orangensaft

Mit der Beikost soll der Säugling mit vielen Geschmacksrichtungen und verschiedenen Konsistenzen von Lebensmitteln vertraut werden. Damit ein neues Nahrungsmittel akzeptiert wird, ist ein wiederholtes Anbieten (10 – 15x) notwendig.

Die neuen Lebensmittel sollen im Abstand von drei bis vier Tagen eingeführt werden, um mögliche Unverträglichkeiten frühzeitig zu erkennen.

Selbst zubereiteter Brei soll sofort verabreicht oder tiefgefroren werden. Im Kühlschrank kann der Brei für 24 Stunden aufbewahrt werden. Brei einmal aufwärmen und genießen. Auf Zusätze wie Salz, Bouillon, Zucker, Honig und andere Süßungsmittel verzichten. Bei Fertigprodukten auf Produkte mit den

oben genannten Zusätzen sowie Aromen (z.B. Vanillin) verzichten.

«Gläsli» können selbstgemachten Brei ganz oder teilweise ersetzen. Sie sind vor allem während des Urlaubs, speziell in warmen Ländern, aus hygienischen Gründen zu empfehlen. Nach dem Öffnen sollten die Gläsli im Kühlschrank gelagert werden und innerhalb von maximal 48 Stunden konsumiert werden.

Durch diese Breie wird von Monat zu Monat eine Milchmahlzeit ersetzt. Beachten Sie, dass Ihr Kind nun zusätzlich Flüssigkeit braucht. Nach jeder Mahlzeit Flüssigkeit in Form von Wasser anbieten.

Was kann mein Kind trinken?

BRAUCHT DAS KIND ZUSÄTZLICH ZUR MILCH NOCH GETRÄNKE?

Solange das Kind voll gestillt wird oder ausschliesslich industrielle Säuglings-Anfangsnahrung erhält, braucht es grundsätzlich keine weiteren Getränke. Mit diesen Milchen erhält das Kind so viel Flüssigkeit, dass es selbst an heissen Tagen keinen zusätzlichen Durstlöscher braucht. Die Trinkmenge eines gesunden Säuglings beträgt ungefähr 1/6 des Körpergewichtes, maximal aber 1 Liter pro Tag. Es gibt jedoch besondere Situationen, in welchem der Säugling viel Flüssigkeit verliert wie z.B. bei Fieber und starkem Schwitzen sowie bei Durchfall oder Erbrechen. Dann sind entsprechende Massnahmen erforderlich. Sobald mit der Beikost begonnen wird, kann

es sein, dass das Kind mehr Durst verspürt. Nach jeder Breimahlzeit soll dem Kind deshalb Wasser angeboten werden. Hahnenwasser ist in der Schweiz von hoher Qualität und eignet sich bestens als Flüssigkeit. Als Alternative zum Wasser eignet sich auch ungesüsster Früchte- oder Kräutertee. Nicht geeignet für Säuglinge sind koffeinhaltige Getränke (z.B. Cola, Kaffee, Eistee, schwarzer und grüner Tee) sowie mit Zucker oder Süsstoffen gesüsste Getränke (z.B. Instant-Kindertees, Sirup, Limonaden). Kinder gewöhnen sich an ein gesteigertes Süssigkeitsempfinden, welches später zu Fehlernährung beitragen kann und das Risiko für Übergewicht erhöht. Mit dem schrittweisen Übergang auf die Familienkost ab ca. dem 10. Lebensmonat braucht das Kind regelmässig Flüssigkeit. Es soll darum daran gewöhnt werden, zu jeder Haupt- und Zwischenmahlzeit etwas zu trinken.

Nährstoffe und Spezialernährungsformen

VITAMIN D

Während den ersten drei Lebensjahren wird für alle gestillten und nicht gestillten Kinder eine tägliche Substitution von 400 IE respektive 600 IE ab dem 2. Lebensjahr Vitamin D empfohlen.

EISEN

Die Aufnahme von Eisen aus pflanzlichen Nahrungsmitteln (Getreide, Vollkornprodukte) wird durch gleichzeitige Einnahme von Vitamin-C-reichen Nahrungsmitteln (Früchte und Gemüse) verbessert.

GLUTEN

Glutenhaltige Getreidesorten wie Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel dürfen ab dem 5. Monat mit der Beikost eingeführt werden.

VEGETARISCHE ERNÄHRUNG

Bei Säuglingen, welche kein Fleisch bekommen, sollte auf eine ausreichende Eisenzufuhr geachtet werden. Es ist empfehlenswert von einer Ärztin oder einem Arzt und einer Ernährungsberaterin oder einem Ernährungsberater begleitet und betreut zu werden.

VEGANE ERNÄHRUNG

Die vegane Ernährung wird für den Säugling nicht empfohlen. Falls aus ethischen Gründen eine vegane Ernährung praktiziert wird, soll diese durch eine Ärztin oder einen Arzt und einer Ernährungsberaterin oder einem Ernährungsberater begleitet und betreut werden. Vitamin B 12 muss immer ergänzt werden. Eine sorgfältige Planung der Ernährung zur vollständigen Versorgung mit allen Nährstoffen ist essentiell.

BABY LED-WEANING (BLW)

Hierbei handelt es sich um eine Ernährungsmethode, welche die Einführung der Beikost im wesentlichen vom Baby selbst in Bezug auf Tempo, Lebensmittel und Menge bestimmt wird. Es wird kein Brei gefüttert. Das Baby isst von Anfang an alleine Fingerfood und wird gleichzeitig noch gestillt oder mit Schoppen ernährt.

BLW eignet sich nicht für alle Babys. Ist der Säugling in der Entwicklung noch nicht so weit, sollte er mit Brei gefüttert werden, um den Nährstoffbedarf ausreichend zu decken.

Anpassungsphase an die Erwachsenenkost

ALTER: 10 BIS 12 MONATE

Nach ungefähr zehn bis zwölf Monaten wird allmählich auf Kleinkindkost umgestellt, d.h. auf eine abgeänderte Erwachsenenkost, die den spezifischen Bedürfnissen des Kleinkindes angepasst ist. Die meisten Kinder haben in diesem Alter so viele Zähne, dass sie beißen und kauen können. Das sollte trainiert werden. Deshalb wird nun neben flüssiger und Breinahrung auch weiche, in kleine Stücke geschnittene Nahrung angeboten. Durch das «Zum-Mund-Führen» von klein geschnittenen Lebensmitteln, kann zusätzlich die Fingerfertigkeit trainiert werden (Fingerfood).

Am Ende des 1. Lebensjahres verträgt das Kind fast alle Nahrungsmittel. Es kann nun mehr und mehr am Familienessen teilnehmen. Unter Berücksichtigung der Konsistenz soll Ihr Kind dasselbe essen wie Sie.
Kein Extra-Kochen!

Unbedingt zu vermeiden sind kleine, harte Lebensmittel wie z.B. Erdnüsse, weil sie beim Verschlucken in die Luftröhre gelangen können.

Kochsalz sollte allgemein sparsam verwendet werden. Es wird jodiertes und fluoridiertes Salz empfohlen. Zurückhaltung mit Zucker und Süßigkeiten ist empfohlen.

Ungeeignete Lebensmittel im ersten bis teilweise ins dritte Lebensjahr*

- Rohe tierische Lebensmittel können mit Bakterien belastet sein und schwere Krankheiten auslösen. Tierische Lebensmittel müssen durchgehend (also auch im Inneren) für mindestens 2 Minuten auf mindestens 70 °C erhitzt werden. Verzichten Sie im ersten Lebensjahr auf Rohmilch, Weichkäse aus Rohmilch, rohes und nicht ausreichend durchgegartes Fleisch, Rohwurst (zum Beispiel Landjäger und Salami), Rohschinken, rohen und geräucherten Fisch sowie auf Lebensmittel mit rohen Eiern (zum Beispiel Tiramisu).
- Verarbeitete Fleischwaren (zum Beispiel Wurst und Schinken) sind wegen ihres hohen Gehaltes an Fett, Salz und Pökelsalzen nicht empfehlenswert. Magere Fleischstücke vom Rind, Schwein, Lamm, Geflügel oder anderen Tieren ohne Zusätze sind die bessere Wahl.
- Bis zum dritten Geburtstag sind Wildfleisch, Leber und bestimmte Fischarten wie Marlin, Speerfisch, Schwertfisch und Hai ungeeignet, da sie mit Schwermetallen oder Dioxinen belastet sein können.
- Brei aus frisch gemahlenem, rohem Getreide oder eingeweichten Getreidekörnern (sogenannter Frischkornbrei) kann unter anderem Bauchschmerzen, Durchfall und Erbrechen auslösen. Ohne Bedenken können Sie Haferflocken, Griess, Instant-Getreidebrei für Babys (zum Beispiel Hirse, Weizen, Dinkel, Hafer) verwenden.
- Verzichten Sie im ersten Lebensjahr auf Salz, Bouillon, Würzmittel, Zucker, Honig und andere Süßungsmittel.
- Geben Sie Ihrem Kind im ersten Lebensjahr keinen Honig und keinen Ahornsirup, da sie bestimmte Bakterien und Sporen enthalten können.
- Wegen ihres hohen Proteingehaltes sind Käse, Quark, Frischkäse, Vollmilch und Joghurt erst ab einem Jahr geeignet. Ausnahme: Vollmilch und Joghurt nature können Sie in kleinen Mengen zum Anrühren eines Milch-Getreide-Breis verwenden.
- Vermeiden Sie in den ersten drei Lebensjahren Lebensmittel, an denen sich Ihr Kind verschlucken könnte (z.B. Nüsse, Brot mit Kernen, ganze Weintrauben, Fisch mit Gräten, Bonbons). Gemahlene Nüsse sind hingegen möglich.

- Produkte wie Reiswaffeln oder Reisflocken/ Reisbrei sollten aufgrund des Arsengehalts nur massvoll konsumiert werden. Sinnvolle Alternative als Abwechslung zu Reiswaffeln sind reisfreie Zwischenmahlzeiten wie Vollkorncracker, Maiswaffeln oder Brot. Für die Beikost sollten zudem auch reisfreie Breie verwendet werden. Alternativen für Reis-Getreidebreie sind zum Beispiel Hafer, Dinkel, Griess oder Hirse.
- Reisdrinks sind wegen dem Risiko der mangelnden Zufuhr an wichtigen Nährstoffen und aufgrund des Arsengehalts ungeeignet. Darauf sollte verzichtet werden.
- Bei Kindern mit Zöliakie, einer Nahrungsmittelallergie (z.B. auf Kuhmilchproteine) oder bei einer veganen Ernährung sollten Reis und Reisprodukte nicht hauptsächlich als Ersatz für andere Lebensmittel eingesetzt werden. In diesen Fällen sollten Eltern sich durch eine anerkannte Ernährungsberaterin oder einen anerkannten Ernährungsberater beraten lassen.

* Liste vom Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (siehe Literatur, S. 20)

Was mache ich, wenn mein Kind ...

... «gütschelt» (Reflux)?

Viele stillende Frauen kennen es: Nach dem Stillen warten sie mit einem Tuch bis das Kind sein «Bäuerchen» gemacht hat. Manchmal kommt noch ein Schwall Muttermilch mit. Die Ursache ist in der Regel, dass die Kinder zu schnell und zu viel trinken. Das Herausgeben von Milch zusammen mit geschluckter Luft ist ein natürlicher Regulationsmechanismus des Körpers. Wenn das Kind zunimmt, einen gesunden Eindruck macht und regelmässig nasse Windeln hat, ist alles in Ordnung. Es kann helfen, wenn man dem Kind zuerst nur eine Brust gibt und dann eine Pause macht, bevor es die andere Brust bekommt. Wird das Kind mit der Flasche ernährt, ist vielleicht das Loch des Saugers zu gross und das Kind kommt kaum nach mit Schlucken. Die Milch sollte tropfweise aus der Flasche laufen. Wenn das Kind mehrmals grössere Mengen erbricht, Schmerzen hat oder an Gewicht nicht zunimmt, soll die Ärztin oder der Arzt kontaktiert werden.

... Koliken hat?

Es gibt Kinder, die vor allem in den ersten drei Monaten, wenn der Darm noch nicht ausgereift ist, von Blähungen geplagt werden, an sogenannten Dreimonatskoliken leiden. Das Kind schreit stundenlang, meist abends, zieht seine Beinchen an und hat einen harten Bauch.

Man kann dem Kind etwas Linderung verschaffen, indem man ihm warme Umschläge auf den Bauch legt. Manchmal hilft es, den Bauch des Kindes im Uhrzeigersinn zu massieren. Damit kann der Gasabgang erleichtert werden. Häufig nützt es, das Kind im «Fliegergriff» (auf dem Bauch) herumzutragen und zu schaukeln. Das Herumtragen in einem Tragetuch oder «Kängurusack» scheint sogar eine vorbeugende Wirkung zu haben.

Wenn die Mutter stillt, kann sie Kümmel- oder Fencheltee trinken. Deren Wirkstoffe gehen in die Muttermilch über und können so helfen, die Beschwerden des Säuglings zu lindern.

Im Zusammenhang mit den Koliken des Kindes könnte auch die Ernährungsweise der Mutter und allfällige Nahrungsmittelunverträglichkeiten eine Rolle spielen. Die Dreimonatskolik beim Kind ist jedoch kein Grund zum Abstillen. Sie kommt bei Flaschenkindern genauso häufig vor wie bei gestillten Kindern. Ein kleiner Teil der Säuglinge mit Dreimonatskoliken leiden an einer Nahrungsmittelunverträglichkeit; der Beizug einer Kinderärztin oder eines Kinderarztes ist in hartnäckigen Fällen zu empfehlen.

... Verstopfung hat?

Von Verstopfung spricht man, wenn das Kind mehrere Tage keinen Stuhl hat, wenn dieser hart ist oder wenn es Probleme bereitet, ihn abzuführen. Ein Säugling kann seinen Darm mehrmals täglich entleeren, aber es kann auch vorkommen, dass er dies nur ein- oder zweimal in der Woche tut. Voll gestillte Kinder können bis zu einer Woche keinen Stuhl haben, ohne dass eine Verstopfung vorliegt. Bei Flaschenkindern mit Verstopfungsproblemen ist unbedingt die Milchpulvermenge zu prüfen.

Bei älteren Säuglingen kann der Grund für die Verstopfung die Einführung der Beikost sein. Das Kind nimmt seine ersten Nahrungsfasern auf, welche im Darm aufquellen. Deshalb braucht es mit der Einführung der Beikost zusätzlich Flüssigkeit (z.B. ungesüßten Tee).

Ist ein Kind länger als eine Woche ohne Stuhlgang, soll die Ärztin oder der Arzt kontaktiert werden.

... Durchfall hat?

Bei Brust- und Flaschenkindern ist es durchaus normal, wenn sich ihr Darm mehrmals täglich entleert. Hat das Kind plötzlich häufiger als normal dünnflüssigen oder wässrigen Stuhlgang, liegt meist eine akute infektiöse Durchfallerkrankung (Magendarmgrippe) vor. Häufig tritt gleichzeitig Erbrechen und Fieber auf. Der Flüssigkeitsverlust, der durch Erbrechen und Durchfall entsteht, kann bei Säuglingen und Kleinkindern lebensbedrohlich sein. Deshalb ist bei schweren Durchfallerkrankungen von Säuglingen und Kleinkindern umgehend die Ärztin oder der Arzt aufzusuchen. Bis das Kind bei der Ärztin oder dem Arzt ist, kann die Mutter versuchen, den Flüssigkeitsverlust zu ersetzen. Stillende Frauen tun dies, indem sie den Säugling häufiger an die Brust nehmen. Wird das Kind mit der Flasche ernährt, erhält es anstelle der normalen Schoppenmahlzeit einen milden Tee (z.B. Fencheltee) oder besser, falls vorhanden, bereits eine Glukose-Elektrolytlösung. Die Ärztin oder der Arzt wird dann je nach Schweregrad der Erkrankung entscheiden, ob für das Kind spezielle Ernährungsmassnahmen angezeigt sind.

Literatur und weitere Informationen

Ernährung im Säuglingsalter; eine Stellungnahme zur Primärprävention von Allergien

Arbeitsgruppe der Pädiatrischen Immunologen und Allergologen Schweiz
Rötliberger S. et al
Paediatrica Vol 27 Nr. 1 2016

Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen - BLV 2017
www.blv.admin.ch/ernaehrung/saeuglinge
und Kleinkinder

Empfehlungen für die Säuglingsernährung 2017

Schweizerischen Gesellschaft für Pädiatrie
Paediatrica Vol. 28 Nr.4 2017
www.swiss-paediatrics.org

Weitere Infos

www.sge-ssn.ch-ssn.ch/unterlagen

www.kinderandentisch.ch

www.blv.admin.ch

Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern

Mütter-und Väterberatungsstelle in Ihrer Umgebung

Ostschweizer Kinderspital St. Gallen Stillberatung

Ostschweizer Kinderspital St. Gallen Abteilung Ernährung & Diätetik



V15 | 2023

Ostschweizer Kinderspital

Claudiusstrasse 6 | CH-9006 St.Gallen | T +41 (0)71 243 71 11 | kispisg.ch