

Veröffentlicht auf *Nestlé BEBE Club* (<https://www.nestlebaby.ch>)

[Startseite](#) > Baby ist verstopft

Teile diesen Artikel

X



Baby ist verstopft

Seit ein paar Tagen hat mein Baby Verdauungsprobleme und keinen regelmässigen Stuhlgang. Sind diese Verstopfungen normal oder muss ich mir Sorgen machen?

<https://www.nestlebaby.ch/de/baby-ist-verstopft> ^[1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Baby ist verstopft

Seit ein paar Tagen hat mein Baby Verdauungsprobleme und keinen regelmässigen Stuhlgang. Sind diese Verstopfungen normal oder muss ich mir Sorgen machen?

Sonntag, 8. Mai 2016

- ^[5]
- [Drucken](#) ^[1]
- [Teilen](#)

Hat mein Baby Verstopfung?

“Verstopft sein“ bedeutet seltener oder sogar gar kein Stuhlgang. Ein harter, trockener Stuhl (bzw. Kügelchen) oder Schwierigkeiten bei der Darmentleerung sind jedoch ebenfalls Anzeichen für eine Funktionsstörung des Verdauungstrakts. Bei einem Kind bis zu 18 Monaten wird davon ausgegangen, dass es an Verstopfung leidet, wenn es nicht mindestens einmal pro Tag (Stillbaby) oder dreimal pro Woche (Säuglingsmilch) Stuhlgang hat.

In den meisten Fällen ist die Verstopfung eine rein funktionelle Störung und nicht durch eine organische Krankheit bedingt. Im Allgemeinen ist sie nicht gravierend und bei den Kleinsten von 0 bis 36 Monaten sogar ziemlich häufig. Die Verstopfung kann in einigen Tagen oder Wochen problemlos auskuriert werden.

Mögliche Ursachen einer Verstopfung bei Babys

- Sie stillen Ihr Kind und haben Ihre Ernährung geändert? Haben Sie Ihren Anteil an

Nahrungsmitteln mit schnellen (kurzkettigen) Kohlenhydraten wie Weissbrot erhöht (Sie haben Appetit, das ist verständlich!)? Vollkorngetreide und Vollkornbrot sind reich an verdauungsfördernden Ballaststoffen.

- Baby hatte Durchfall: Nicht selten folgt darauf eine Verstopfung.
- Sie haben wieder zu arbeiten begonnen und Baby wird von einer Tagesmutter oder in der Kinderkrippe betreut. Morgens müssen Sie sich sputen! Seit dieser Veränderung hat sich auch für Baby der Rhythmus geändert: Baby isst nicht so gut und ist schlecht gelaunt (dafür ist eigentlich keine Zeit an Ihrem durchorganisierten Morgen). Das kann sich auf seine Verdauung auswirken.
- Die Einführung von Beikost hat für Baby begonnen ... und gleichzeitig die Verdauungsprobleme! Das muss nicht unbedingt sein, ist aber normal. Durch die Einführung fester Nahrungsmittel muss der Verdauungsapparat mehr leisten; bei manchen Kindern ist da am Anfang „etwas Sand im Getriebe“!
- Baby wächst und Sie möchten – oder werden von Ihrem Umfeld dazu gedrängt – Baby beibringen, aufs Töpfchen zu gehen. Wird mit dieser wichtigen Phase zu früh begonnen, kann sie das Kind blockieren. Ist das der Fall, so wartet man mit dieser neuen Etappe einige Wochen oder Monate. Das Ziel lautet: keine Windeln mehr am Tage, damit Ihr Kind in den Kindergarten darf!

Lösungen bei Verstopfung bei Babys

- **Während der Stillperiode:** Achten Sie auf eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung, essen Sie insbesondere Früchte, Gemüse und Vollkorngetreide, ausgezeichnete Quellen für Ballaststoffe. Und trinken Sie reichlich – wenigstens 1,5 Liter Wasser pro Tag.
- **Ernährung mit dem Schoppen oder Babys, die gerade abgestillt werden:** Füllen Sie jeden zweiten Schoppen bis zur Hälfte mit stark magnesiumhaltigem Mineralwasser auf; geben Sie Baby mehrmals am Tag einen mit Wasser gefüllten Schoppen, damit es ausreichend mit Flüssigkeit versorgt wird. Diese Ratschläge sollte man bis zum Alter von 36 Monaten und gegebenenfalls sogar noch länger befolgen! BEBA Sensitive ist besonders zu empfehlen bei Verdauungsproblemen wie Durchfall, Blähungen, Bauchkrämpfen, Verstopfung und Koliken.
- **Einführung von Beikost:** Wenn das Baby beginnt, Cerealien und Brei zu essen, so fehlt ihm in seiner Nahrung vielleicht Flüssigkeit. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, einen Schoppen Wasser zwischen den Mahlzeiten zu geben. Ebenfalls vorbeugend gegen Verstopfung: Vermeiden Sie ein paar Tage Reis, Bananen und Karotten. Dafür können Sie von den anderen Früchten und Gemüsesorten etwas mehr anbieten (wenn Baby möchte!). Eine gute Gelegenheit, seine Geschmacksknospen anzuregen!

Mehr erfahren ^[6]

Quell-URL: <https://www.nestlebaby.ch/de/baby-ist-verstopft>

Links

[1] <https://www.nestlebaby.ch/de/baby-ist-verstopft>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.ch/de/baby-ist-verstopft&media=https://www.nestlebaby.ch/sites/g/files/sxd351/f/styles/thumbnail/public/field/image/56443671.jpg&ist-verstopft>

[3] <https://twitter.com/share?text=Baby%20ist%20verstopft&url=https%3A//www.nestlebaby.ch/de/baby-ist-verstopft>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.ch/de/baby-ist-verstopft>

[5] <https://www.nestlebaby.ch/de/printpdf/5016>

[6] <https://www.nestlebaby.ch/de/javascript%3A%3B>