

Brechdurchfall bei Babies und Kleinkindern

Generelles Vorgehen bei Durchfall und Brech-Durchfall

Zunächst geht es darum, bei Ihrem Kind den Flüssigkeits- und Salzverlust rasch zu ersetzen. Dazu verabreicht man eine so genannte Rehydratationslösung (z.B. Oralpädon), welche aus einem Pulver und abgekochtem Trinkwasser angerührt wird. Diese Lösung enthält Zucker und Salze in optimaler Menge und hilft, dass Ihr Kind nicht austrocknet. Der Durchfall kann wegen der Infektion jedoch noch weiter bestehen. Bitte beachten Sie, dass andere Getränke (Tee, Eistee, Coca Cola, Fruchtsäfte, Bouillon, Wasser, etc.) momentan für Ihr Kind ungeeignet sind, da sie zu viel oder zu wenig Zucker und Salze enthalten. Dies kann den Durchfall noch verstärken und das Austrocknen fördern. Anschliessend sollte Ihr Kind so bald als möglich zu seiner gewohnten Ernährung zurückkehren. Bei Durchfall und Brechdurchfall aufgrund einer Infektion ist ein Wechsel der bisherigen Säuglingsmilch im Allgemeinen nicht notwendig.

Falls Ihr Kind nicht trinken sollte, sich zunehmend müde und antriebslos fühlt oder sich sein Zustand verschlechtert, zögern Sie nicht, den Arzt aufzusuchen.

Praktisches Vorgehen bei Durchfall und Brechdurchfall

Säuglinge bis 6 Monate

gestillte Säuglinge:

weiter nach Bedarf stillen und

Rehydratationslösung nur bei entsprechender ärztlicher Verordnung und zwischen den Stillmahlzeiten zu trinken geben (löffelweise oder mit Schoppen). Passen Sie die Menge der ärztlichen Verordnung an.

nicht gestillte Säuglinge:

für die Dauer von 4 Stunden nur Rehydratationslösungen geben und anschliessend dem Kind seine gewohnten Säuglingsmilch-Mahlzeiten geben.

Wenn Ihr Kind Flüssigkeit verweigert und/oder sich sein Zustand verschlechtert, kontaktieren Sie den Arzt.

Säuglinge 6 bis 12 Monate

Verabreichen sie **für 4 Stunden** ausschliesslich Rehydratationslösung (löffelweise, Schoppen oder Trinkbecher). Passen Sie die Menge der

ärztlichen Verordnung an. **Nach 4 Stunden** können Sie wieder gewohnte Säuglingsmilch in voller Menge geben oder - falls Ihr Kind schon wieder Lust auf Essen hat und danach verlangt - mit Füttern beginnen.

Besonders bewährt haben sich folgende Lebensmittel:

- mit Säuglingsmilch angerührter Reisbrei (z.B. Céralino Wander, Baby Menü Reis Nestlé, Bio Reisschleim Holle)
- Karottensuppe
- Kartoffelstock mit Säuglingsmilch
- fein geschlagene Banane

Wenn Ihr Kind Flüssigkeit verweigert und/oder sich sein Zustand verschlechtert, kontaktieren Sie den Arzt.

Kleinkinder älter als 12 Monate

Verabreichen Sie **für die Dauer von 4 Stunden** ausschliesslich Rehydratationslösung (Löffelweise oder in Trinkbecher, evtl. gekühlt). Passen sie die Menge der ärztlichen Verordnung an.

Nach 4 Stunden können Sie Tee oder Wasser geben oder falls Ihr Kind schon wieder Lust auf Essen hat können Sie etwas anbieten.

Besonders bewährt haben sich folgende Nahrungsmittel:

Karottensuppe, Reis- oder Hafercremesuppe, Bouillon mit feinen Teigwaren oder Griess mit geschlagener Banane oder geriebenem Apfel (ohne Schale)

Zwieback, Reiswaffeln, Salzstangen
Kartoffelstock, Reis, Teigwaren, Toastbrot

gekochte Karotten und Zucchini

Kalb- und Pouletfleisch, kalter Braten

Joghurt nature mit Probiotika (z.B. LC1, Nestlé, Actifit Emmi)

Wenn es Ihrem Kind wieder besser geht, können Sie die bisherige Ernährung wieder aufnehmen. In den ersten Tagen nach dem Durchfall empfiehlt sich jedoch Zurückhaltung mit:

- grösseren Mengen Milch,
- fettreichen Speisen, Paniertem, Frittiertem, Käsegerichten,
- blähendem Gemüse wie Kohllarten, Gurken, Peperoni, Salat,
- ungekochtem Gemüse, rohem Obst, Fruchtsaft,
- Nüssen,

- frischem Gebäck, Torten, Süßigkeiten,
- stark gewürzten Speisen.

Drittelslösung zum Selbermachen (nur geeignet für Kinder über 1 Jahr)

1 Liter Flüssigkeitsersatz nach folgendem Rezept selber herstellen und im Kühlschrank aufbewahren:

1/3 Orangensaft

1/3 Leitungswasser

1/3 Schwarztee

1 Messerspitze Salz (ca. 1 g)

1 Suppenlöffel Traubenzucker (wichtig: kein Kristallzucker!)

Wenn Ihr Kind Flüssigkeit verweigert und/oder sich sein Zustand verschlechtert, kontaktieren Sie den Arzt.

