



**WISSEN
kompakt**

Darmentleerung bei Säuglingen – ein nicht immer einfaches Geschäft!

Das Verdauungssystem des Säuglings ist in den ersten Lebensmonaten noch unreif. Veränderungen in Stuhlfarbe, -konsistenz oder -frequenz können ohne zugrunde liegende Erkrankungen vorkommen, führen bei Eltern jedoch schnell zur Verunsicherung. Der Stuhlgang des Säuglings ist individuell sehr unterschiedlich und wird von der jeweiligen Nahrung beeinflusst.¹

Stuhlgang beim Säugling – was ist normal?

		
Farbe	von hellgelb über grün bis braun ²	von hellgelb über grün bis braun ²
Konsistenz	flüssig bis breiig ³	eher breiig ³
Frequenz	zwischen 10x täglich und 1x in 1-2 Wochen ³	seltener (1-3x/Tag) ³

entfärbter Stuhl: Warnsignal für einen Gallengangverschluss

grüner Stuhl: häufig bei HA-Nahrung aufgrund schnellerer Verdauung des gespaltenen Eiweißes

Stuhlfarbkarte als Hilfsmittel verfügbar

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

Durchfall	plötzliche Abnahme der Konsistenz und/oder Zunahme der individuellen Frequenz (≥ 3 in 24 h) ³
Verstopfung	<2 Stuhlentleerungen/Woche mit hartem und vielleicht sogar schmerzhaftem Stuhlgang ⁴



Bei Durchfall oder länger anhaltender Verstopfung sollten Eltern ärztlichen Rat einholen.

Tipps bei erschwelter Defäkation

- + Babygymnastik und das Baby strampeln lassen regen die Verdauung an.
- + Dosierungsangaben bei der Fläschchenzubereitung genau einhalten. Falsches Verhältnis von Pulver zu Wasser kann die Bekömmlichkeit der Nahrung negativ beeinflussen.
- Manipulationen am Anus zur Provokation des Stuhlgangs (z. B. Fieberthermometer) unterlassen.

Schwierigkeiten bei der Stuhlentleerung treten häufig aufgrund einer anfänglich funktionellen Störung der Darmkoordination auf. Manche Säuglinge weinen auch, bevor sie weichen Stuhl entleeren. Dies ist harmlos und wird als kindliche **Dyschezie** bezeichnet.⁵



Andauernde Probleme beim Stuhlgang sollten mit der Kinderärztin abgeklärt werden. In Absprache kann auf eine **Comfort Spezialnahrung** gewechselt werden. Diese wirkt verdauungsregulierend und stuhlauflockernd.

Nahrungswechsel

Kleinste Veränderungen der Ernährung, wie z. B. das „Umsteigen“ von einer Säuglingsnahrung auf die andere, können eine Umstellungsphase nach sich ziehen, bis die Darmmikrobiota sich an die neue Nahrung gewöhnt hat. Veränderungen in der Farbe, Konsistenz und Frequenz des Stuhlgangs sowie vorübergehende Blähungen sind möglich.

Tipp: Am besten **fläschchenweise umstellen** – pro Tag ein Fläschchen mehr von der neuen und eines weniger von der bisherigen Nahrung geben.

Zu beachten:

- vorgeschriebene Dosierung einhalten
- in der Packung liegenden Messlöffel verwenden
- kein Mischen von Pulver unterschiedlicher Nahrungen in einem Fläschchen

Wichtiger Hinweis:

Stillen ist die beste Ernährung für einen Säugling. Säuglingsanfangsnahrung sollte nur auf Rat von medizinischem Fachpersonal verwendet werden.



Hier finden Sie die Literatur



hipp-fachkreise.de
hipp-fachkreise.at
hipp-fachkreise.ch



HiPP Säuglingsnahrungen
Natur und Forschung
Hand in Hand

