

Babys Bäuchlein

INTERVIEW MIT DR. MONIKA RESCH

WORAUF SOLLTEN ELTERN BEI DER ERNÄHRUNG IM 1. LEBENSJAHR ACHTEN?

In den ersten 4 Lebensmonaten ist darauf zu achten, dass das Neugeborene genug Milch bekommt. Natürlich ist Muttermilch aufgrund der optimalen Zusammensetzung und der Versorgung des Babys mit Immunglobulinen immer die erste Wahl, jedoch sollte man keiner Mutter, die aus welchem Grund auch immer nicht genügend Milch produziert kein schlechtes Gewissen machen, sondern die gute Qualität aller heute erhältlichen Formulanahrungen erklären. Wenn die Allergieanamnese der Eltern positiv ist, werden hypoallergene HA-Nahrungen verabreicht, die die Allergieentwicklung beim Baby verhindern können. Ab der 17. Lebenswoche kann bereits damit begonnen werden, Beikost einzuführen, da neueste Studien gezeigt haben, dass der frühzeitige Kontakt des Säuglingsdarms mit den verschiedensten Allergenen wiederum eine Vermeidung von Allergieentwicklungen unterstützt. Dabei kann sowohl mit Gemüse als auch mit Obst begonnen werden, wobei immer nur eine Obst- oder Gemüsesorte für 2-3 Tage alleine verabreicht wird bis die Verträglichkeit sicher gestellt ist und mit der nächsten Sorte weitergemacht werden kann. Schritt für Schritt können daraufhin auch Fleisch, Fisch, Eier sowie Zerealien - alles in Breiform - gefüttert werden. Die Milchmahlzeit wird dabei weiter gefüttert und mehr und mehr von Breien ersetzt, bis nur noch am Morgen und am Abend gestillt bzw. ein Fläschchen verabreicht werden müssen.

WELCHE DINGE SIND BEI DER UMSTELLUNG VON MUTTERMILCH AUF BEIKOST ZU BEACHTEN?

Es ist wichtig zu betonen, dass der Beginn der Beikosteinführung ab der 17. Woche zwar möglich und empfohlen ist, jedoch zu keinem zusätzlichen Stress der Familie führen soll. Damit das Füttern mit dem Löffel kein Kampf wird, sollten auf verschiedene Hinweise geachtet werden: Das Baby sollte Interesse am gemeinsamen Essen zeigen, nach dem was die Familie isst greifen oder probieren wollen. Man kann auch noch vor der Umstellung damit beginnen, dem Baby einen Löffel in die Hand zu geben, damit es spielerisch damit umgehen lernt. Zeigt Ihr Baby bereits Tendenzen zu sitzen, ist auch das ein guter Hinweis dafür, dass mit Beikost begonnen werden kann. Das Wichtigste ist zu wissen, dass nichts sein muss - optimal ist es, das Baby an gemeinsamen Mahlzeiten teilhaben zu lassen, denn Nachahmung ist der beste Lehrer in diesem Alter. Damit wecken Sie das Interesse Ihres Babys an Essen. Ausser Honig und Kuhmilch ist im ersten Lebensjahr alles erlaubt, entwickeln Sie ein Gespür dafür, was Ihr Baby gerne isst und was nicht.

GERADE IN DEN ERSTEN WOCHEN UND MONATEN LEIDEN BABYS ÖFTERS UNTER BLÄHUNGEN UND BAUCHSCHMERZEN. WELCHE TIPPS UND TRICKS KÖNNEN SIE ELTERN MIT AUF DEN WEG GEBEN?

Blähungen sind in den ersten Lebensmonaten leider sehr häufig, da der Darm eines Neugeborenen erst lernen muss, mit dem was ihm angeboten wird umzugehen. Nach einer Milchmahlzeit ist es hilfreich, Ihr Baby gut aufstossen zu lassen, damit die geschluckte Luft entweichen kann und später im Bauch nicht zwickt. Tricks wie mit den Beinen „Radfahren“, die „Fliegerstellung“ (Sie legen Ihr Baby mit dem Bauch auf ihren Unterarm) oder Bauchmassagen (mit warmen Händen und unter zu Hilfenahme eines Öls wie zum Beispiel Sonnenblumenöl oder einer Windsalbe) helfen ebenfalls. Ausserdem gibt es entblähende Nahrungszusätze wie Fencheltee, SAB-Tropfen oder Antiflat, Probiotika-enthaltende Zusätze wie Omnibiotic Panda oder Kümmelzäpfchen, die sich bewähren können. Das Wichtigste aber ist es, Eltern zu vermitteln, dass Blähungen ab dem ungefähr 3. Lebensmonat besser werden und dann ganz verschwinden.

ES HÄLT SICH HARTNÄCKIG DIE MEINUNG, DASS BUBEN ÖFTER UND BLÄHUNGEN UND BAUCHSCHMERZEN LEIDEN ALS MÄDCHEN. GIBT ES HIERZU EVIDENZ?

Nein, dazu gibt es keine Evidenz und jeder, der Mädchen hat, kann das bestätigen.

DER STUHLGANG VON BABYS IST EXTREM UNTERSCHIEDLICH. WO SIND DIE GRENZEN ZWISCHEN NORMALER VERDAUUNG UND ANLASS FÜR EINEN ARZTBESUCH?

Vollgestillte Babys können 8-12 Mal Stuhl am Tag absetzen, also nach jeder Mahlzeit, jedoch gibt es auch solche, die nur 1 Mal Stuhl in 7-14 Tagen haben - auch das - so unwahrscheinlich es klingt - ist noch im Rahmen des „Normalen“. Wichtig ist zu betonen, dass Eltern sich keine Sorgen machen müssen, wenn ein vollgestilltes Baby sich irgendwo in diesem Bereich bewegt. Der Stuhl ist cremig weich und senfgelb. Formula-ernährte Kinder haben in der Regel weniger häufig Stuhl und er sieht anders aus als Muttermilchstuhl, nämlich grünlich mit gelben Flocken aus. Prinzipiell ist zu sagen, dass im Babyalter ein Besuch zum Arzt dann erforderlich ist, wenn sich Eltern Sorgen machen, also bitte nicht davor scheuen, alle offenen Fragen in Kombination mit einer Untersuchung des Babys mit dem Kinderarzt zu klären.



DR. MONIKA RESCH

**Geschäftsführerin und Gesellschafterin
der [Kinderarztpraxis Schumanngasse](#) sowie leitende Oberärztin
an der neonatologischen Intensivstation im AKH Wien**