



## Verstopfung in der Beikostphase

Mit dem Beginn der Beikost erhält der Säugling viele neue Lebensmittel. An die Verdauung der in den Lebensmitteln enthaltenen Nährstoffe müssen sich die Verdauungsorgane erst gewöhnen. Manche Säuglinge reagieren zu Beginn der Beikostphase deshalb mit Verstopfung.



### Massnahmen

- Ein Kaffeelöffel Rapsöl im Gemüsebrei kann die Verdauung erleichtern
- Bevorzugen Sie Getreidebreie mit Vollkornprodukten
- Gesäuerte Milchprodukte wie Buttermilch oder Joghurt als Breibestandteil können unterstützend wirken
- Bieten Sie dem Säugling genügend Flüssigkeit an
- Fruchtmus als Zwischenmahlzeit oder als Dessert nach dem Gemüsebrei anbieten ODER etwas Fruchtsaft in den Getreidebrei mischen.
- Verwenden Sie Früchte wie Äpfel (ohne Schale), Birnen, Steinobst und alle Beeren ausser Heidelbeeren

### Beachten Sie, dass...

- Kakaohaltige Milchzusätze und Bananen eher stopfend wirken
- Karotten in Kombination mit Kartoffeln und anderem Gemüse wie Fenchel, Kürbis, Broccoli, Blumenkohlröseli, Zucchini, Kohlrabi etc. angeboten wird
- Die Fruchtsäfte als Getränk nicht als erste Massnahme empfohlen werden um eine Gewöhnung an Süssgetränke zu verhindern (auch nicht verdünnt)

### Melden Sie sich bei uns, wenn...

- die oben genannten Massnahmen nicht helfen.
- Ihr Kind über Schmerzen aufgrund der Verstopfung klagt. Dann macht es Sinn, einen Stuhlweichmacher wie z.B. Gatinar (dabei handelt es sich um einen Sirup, welcher einen veränderten Milchzucker enthält) oder in seltenen Fällen ein Bulboid Zäpfchen zu verabreichen.