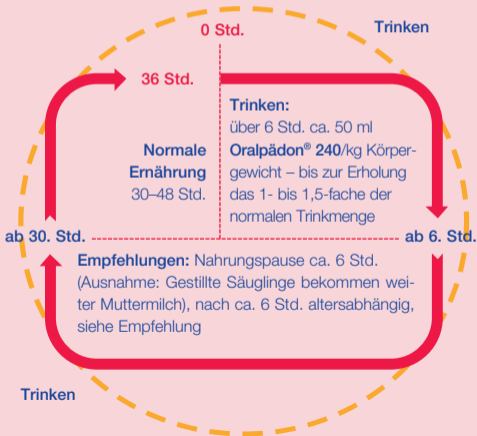


# RICHTIGE ERNÄHRUNG BEI DURCHFALL FÜR SÄUGLINGE

Liebe Eltern,  
Durchfall ist unangenehm – für alle, Baby und Eltern. Damit er möglichst rasch und komplikationslos vorübergeht, sollten Sie jetzt auf die richtige Ernährung achten.



Orientieren Sie sich am besten an den folgenden 3 Phasen zur Genesung:

## **PHASE 1**

die ersten 6 bis 10 Stunden

Bei jedem Durchfall Ihres Babys sollten Sie zuerst den Arzt aufsuchen. Nur er kann mögliche Ursachen abklären oder ausschließen. Zu Hause ist es dann am wichtigsten, rasch den bereits eingetretenen Verlust an Flüssigkeit und Mineralstoffen auszugleichen. Dafür gibt es geeignete Fertiglösungen, z.B. **Oralpädon® 240**. Diese genau auf die Bedürfnisse abgestimmte Elektrolyt-Glukose-Lösung kann in Wasser oder im Lieblingstee Ihres Babys (am besten Kamille- oder Fencheltee) aufgelöst werden.

**Oralpädon® 240** gibt es in den Geschmacksrichtungen Erdbeere, Apfel-Banane und Neutral. Während der ersten 6 Stunden ist eine zusätzliche Ernährung nicht notwendig und auch nicht sinnvoll – Ausnahme: Gestillte Säuglinge bekommen weiter Muttermilch.

### **Wie viel Oralpädon® 240 sollte das Baby bekommen?**

Wenn Ihr Arzt nichts anderes verordnet hat, dient als Richtgröße das 1- bis 1,5-fache der normalen täglichen Trinkmenge. Ihr Baby trinkt z. B. 200 ml am Tag, dann sollten Sie die Menge um bis zu 100 ml auf 300 ml/Tag erhöhen. Auf mehrere Portionen (etwa 6 à 50 ml) verteilt, ist das meistens kein Problem.

### **Wie lange ist Oralpädon® 240 erforderlich?**

So lange noch Durchfälle vorkommen. Sicher-

heitshalber geben Sie **Oralpädon® 240** weiter, bis das Baby wieder wohlauf ist.

### **Wann kann das Baby wieder essen?**

Erst nach 6 Stunden. Gönnen Sie dem durcheinandergeratene Magen-Darm-Trakt Ihres Babys diese heilsame Pause. Lediglich Stillkinder sollten weiter gestillt werden: Geben Sie zuerst

**Oralpädon® 240** und

anschließend

so viel Mut-

termilch, bis

das Kind

satt ist.



## PHASE 2

nach 6 bis 10 Stunden

### Was ist bei zusätzlicher Übelkeit und Erbrechen?

Sie müssen dann etwas Geduld aufbringen. Auf keinen Fall aber sollten Sie den notwendigen Flüssigkeits- und Elektrolytersatz stoppen. Versuchen Sie es zunächst teelöffelweise, anschließend schluckweise. Eine weitere Möglichkeit: **Oralpädon® 240** im Kühlschrank kühlen, um den Geschmack zu verbessern. Die Lösung hält sich dort im Übrigen gut einen Tag.

Ebenfalls geeignet bei gleichzeitiger Übelkeit, Erbrechen und/oder Krämpfen ist auch **Uzara®** Saft, ein rein pflanzliches Anti-Durchfallmittel.

## **PHASE 3**

nach weiteren 1 bis 2 Tagen

Bereits jetzt beginnt die Übergangszeit zur gewohnten Ernährung. Ausnahme, wie gehabt: Gestillte Babys werden weitergestillt.

Für nicht gestillte Kinder können Sie sich an folgenden Empfehlungen orientieren:

- Bis zu 6 Monate alte Babys erhalten die übliche Säuglingsmilch mit der doppelten Menge Wasser verdünnt, also 1 Teil Säuglingsmilch und 2 Teile Wasser. Bei guter Verträglichkeit die Säuglingsmilch anschließend nur noch mit der gleichen Menge Wasser verdünnen, also 1 Teil Säuglingsmilch und 1 Teil Wasser.

- Ab dem 7. Monat können Sie es wieder mit unverdünnter Säuglingsmilch probieren. Bei Unverträglichkeit erneut mit etwas Wasser verdünnen. Falls Ihr Baby schon daran gewöhnt ist, ergänzen Sie die Milchnahrung mit geriebenem Apfel, Karottensuppe, Bananenbrei oder Reissuppe (einige Rezeptvorschläge finden Sie weiter unten).

Apropos „gewöhnt sein“: Eiweiße, mit denen das Verdauungssystem Ihres Babys bislang noch keine Bekanntschaft gemacht hat, sollten Sie auch während des Durchfalls nicht verwenden. Dazu gehört z. B. Sojanahrung.

Ihr Stillkind wie gewohnt weiterstillen! Nicht gestillte Babys können Sie jetzt mit der üblichen Menge Säuglingsmilch füttern.



Ist Ihr Kind älter als 4 Monate und bereits an Breikost gewöhnt, darf nun auch wieder mehr Abwechslung in den Speiseplan kommen.

### **Wie wäre es z. B. mit:**

**Karotten-Kartoffel-Suppe:** 250 g geschälte und in Würfel geschnittene Karotten und die gleiche Menge Kartoffeln in 1l Wasser 1–1½ Stunden kochen, mit dem Mixer pürieren und mit Salz abschmecken. Die lange Kochzeit macht die Kohlenhydrate leichter verdaulich.

**Reissuppe:** 50 g Karotten, geschält und gewürfelt in 100 ml Wasser weich kochen (1 Stunde) und pürieren. Mit 3 gehäuften Teelöffeln Reisflocken abbinden und mit Salz abschmecken.

**Rohapfeldiät:** 250 g gewaschene Äpfel mit Schale, aber ohne Kerne und Kerngehäuse, werden auf einer Reibe gerieben. Etwas stehen lassen, bis eine leichte Braunfärbung eintritt. Alternative: Rohapfelpräparate aus der Apotheke.

**Quarkspeise mit Obst:** Eine zerdrückte Banane oder ein geriebener Apfel werden mit 50 g Magerquark und ein wenig Wasser schaumig geschlagen und mit Zucker abgeschmeckt.

**Liebe Eltern!**

**Durchfallerkrankungen führen bei Säuglingen relativ rasch zu erheblichen Salz- und Flüssigkeitsverlusten, was besonders in diesem Alter problematisch werden kann.**

**Deshalb sollten Sie bereits nach den ersten Durchfällen – spätestens 6 Stunden nach Beginn – den Arzt aufsuchen.**

**Wenden Sie sich erneut an ihn, wenn die Durchfälle länger als 36 Stunden anhalten!**

**Oralpädon® 240 Neutral, Oralpädon® 240 Erdbeere, Oralpädon® Apfel/Banane, ELOTRANS®.**

Zur oralen Elektrolyt- und Flüssigkeitszufuhr (Ausgleich von Salz- und Wasserverlusten) bei Durchfallerkrankungen.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Stand: März 2009

STADA GmbH  
Stadastraße 2–18  
61118 Bad Vilbel  
[www.stada.de](http://www.stada.de)

**Erhältlich in Ihrer Apotheke**

98316/07.03/6575