



Informationen für Eltern bei Durchfallerkrankungen von Babys und Kleinkindern

Generell spricht man von Durchfall erst bei mehr als drei Stuhlgängen pro Tag, mit weicher bis flüssiger Konsistenz und erhöhter Stuhlmenge.

Unter Umständen kann Blut oder Schleim dabei sein.

Bei gestillten Kindern ist die Sache anders, sogar bis zu zehnmal am Tag ist hier noch normal.

1.) Flüssigkeitsersatz oder Teepause (REHYDRATION)

Bei Kleinkindern die bisherige Nahrung absetzen, stattdessen **3-4 Stunden nur Rehydrationslösung** verwenden.

Säuglinge werden ganz normal weitergestillt, bzw. bekommen weiterhin ihre Milchnahrung in der gewohnten Menge.

Die Rehydratation kann mit einer der folgenden Lösungen durchgeführt werden:

- **Hipp ORS 200** (rezeptfrei)
- 1 Sackerl **Normolyt®** (Rezept!) in 200ml Wasser oder Tee (ohne Zucker) auflösen.
- 500ml ungesüßten Tee oder Wasser mit 2 gestrichenen TL Traubenzucker und ½ TL Salz. Zur Geschmacksverbesserung kann bis zu 1/3 der Menge Orangensaft dazu gemischt werden.

Bei Erbrechen soll die Rehydrationslösung kühl-schrankkühl schluck- oder löffelweise und in kurzen Abständen gegeben werden.

Mindestmenge: Säuglinge und Kleinkinder 40-50ml/kg Körpergewicht.

Ersatz weiterer Flüssigkeitsverluste: 50-100ml pro Erbrechen und/oder Durchfall.

2.) Nahrungsaufbau:

Säuglinge mit Beikost und Kleinkinder können, sobald sie wieder Appetit haben, leicht verdauliche Speisen zu sich nehmen, z.B. Äpfel entkernen, mit der Schale mixen und braun werden lassen. Weiters eignen sich Zwieback, Semmeln bzw. Weißbrot, Biskotten, Suppen (Haferschleim-, Einbrenn-, Reisschleim-, Grießnockerl-, Karotten-, Nudelsuppe) Reis und Erdäpfelpüree.

Danach magere Milchprodukte, mageres Fleisch (Kalb, Huhn, Pute gekocht oder gedünstet), Karotten, Spinat, Zucchini, Kürbis, Apfelreis und Milchreis.

So gut es geht in den ersten Tagen nach dem Durchfall/Erbrechen auf **fette, scharfe bzw. stark gewürzte Speisen** verzichten.

Dieses Informationsblatt ist kein Ersatz für das Aufsuchen eines Arztes.

Gerade bei Säuglingen kann trotz dieser Maßnahmen sehr schnell der Flüssigkeitsverlust zu groß werden!

Sie als Eltern kennen Ihr Kind am besten, daher vertrauen Sie auf Ihr Gefühl und kontaktieren Sie im Zweifelsfall Ihren Kinder- oder Hausarzt.