



Wir sind immer für dich da!

Kostenlos - 24 h | 7 Tage

☎ 0800 - 278 26 45

✉ expertenteam@aptacare.de

Mo.-Fr. | 08-18 Uhr

WhatsApp 0151 - 16 34 32 62

💬 Online Live-Chat

Oder besuche uns auf:

🌐 [www.aptaclub.de](http://www.aptaclub.de)

📷 [@aptaclub\\_de](https://www.instagram.com/aptaclub_de)

📘 [facebook.com/aptaclub](https://www.facebook.com/aptaclub)

Nutricia Milupa GmbH | Postfach 100359 | D-60003 Frankfurt am Main

SAP Nr. 138046 RD Art.-Nr. 9707012 1952 D

**Euer Leben,**  
unsere Wissenschaft

RAT UND HILFE BEI  
VERDAUUNGS- ODER  
SPUCKPROBLEMEN

Frage deinen Kinderarzt nach mehr Informationen



## BABYS BAUCH - EIN MULTITALENT ENTWICKELT SICH

### Die ersten Lebensmonate - was für eine faszinierende Zeit!

Woche für Woche siehst du, wie dein Baby größer wird und neue Fähigkeiten entfaltet. Gleichzeitig entwickelt sich auch sein Inneres weiter. Nach der Trennung von der Nabelschnur bei der Geburt muss der kleine Körper erst lernen, Nahrung aufzunehmen und zu verwerten. Magen und Darm - der gesamte Verdauungstrakt gewöhnt sich nach und nach an die neue Aufgabe.

Es ist ganz normal, dass diese Prozesse nicht immer reibungslos verlaufen. Mal spuckt dein Kleines einen Teil seiner Milchmahlzeit wieder aus, vielleicht treten auch Blähungen, Drei-Monats-Koliken oder Verstopfungen auf.

Ursächlich für all diese Beschwerden ist üblicherweise Babys noch unausgereiftes Verdauungssystem - und es gibt meistens keinen Grund, sich Sorgen zu machen. Nichtsdestotrotz haben Eltern den verständlichen Wunsch, gerade die manchmal quälenden Verdauungsprobleme ihrer Kleinen zu verstehen. Damit du die Situation besser einschätzen kannst, sprich bitte mit deinem Kinderarzt.

Zusätzlich geben wir dir diesen Ratgeber an die Hand und beraten dich gerne auch persönlich.

**Dein Aptaclub Team**

**Wichtiger Hinweis:** Stillen ist das Beste für dein Baby, denn Muttermilch versorgt das Baby mit allen wichtigen Nährstoffen in genau abgestimmter Menge. Darüber hinaus ist sie die preiswerteste Ernährungsform und ein guter Schutz gegen Krankheiten. Je früher und häufiger du dein Kind anlegst, desto eher kommt der Milchfluss in Gang. Eine ausgewogene Ernährung in der Schwangerschaft und nach der Entbindung begünstigt ebenfalls das Stillen, während das Zufüttern von Säuglingsnahrung den Stillserfolg beeinträchtigen kann. Da die Entscheidung, nicht zu stillen, nur schwer rückgängig zu machen ist, sprich mit deiner Hebamme oder deinem Kinderarzt, wenn du eine Säuglingsanfangsnahrung oder Säuglingsspezialnahrung verwenden willst. Beachte die Hinweise und Zubereitungsanleitungen auf den Packungen genau, denn eine unsachgemäße Zubereitung kann zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen.

**Zur Anwendung:** Säuglingsspezialnahrung bitte nur unter ärztlicher Kontrolle verwenden.

# OFT GANZ NORMAL: SPUCKBESCHWERDEN

Etwa jeder dritte Säugling unter zwölf Monaten spuckt einen Teil seiner Nahrung wieder aus.<sup>1</sup> Das liegt meistens daran, dass der untere Schließmuskel der Speiseröhre noch nicht richtig arbeitet. So fließt ein Teil

der Mahlzeit direkt nach der Aufnahme wieder zurück in die Speiseröhre (Reflux), statt im Magen zu bleiben. In der Regel wird das Spucken und Aufstoßen aber im Laufe des ersten Lebensjahres deutlich seltener.<sup>2</sup>



# BEI HÄUFIGEM SPUCKEN: GEZIELTE MASSNAHMEN



## Bei Stillbabys

Halte bitte Rücksprache mit deinem Kinderarzt. Als Zusatz kann gegebenenfalls ein **AR(Anti-Reflux)-Andickungsmittel** hilfreich sein, das der abgepumpten Muttermilch zugesetzt wird.

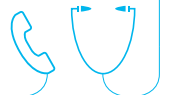


## Bei Fläschchenbabys

- Entferne den beim Aufschütten der Nahrung entstandenen Schaum, indem du das Fläschchen einige Zeit stehen lässt.
- Füttere kleine Mahlzeiten und lass dein Baby beim Trinken immer mal wieder ein Bäuerchen machen.
- Auch eine **AR(Anti-Reflux)-Nahrung** kann deinem Baby bei häufigem Spucken helfen.
- Sprich vor der Nahrungsumstellung jedoch unbedingt mit deinem Kinderarzt.
- AR-Produkte enthalten oft den natürlichen Wirkstoff Johannisbrotkernmehl. Es sorgt für mehr Sämigkeit und vermindert so den Rückfluss der Nahrung in die Speiseröhre – Spucken und Aufstoßen treten damit seltener auf.
- Sollte dein Kinderarzt eine AR-Nahrung empfehlen, wähle für eine langsame Nahrungsaufnahme eine eher kleine Saugergröße.

### Kontaktiere deinen Kinderarzt, wenn dein Baby ...

- ... aktiv und regelmäßig erbricht.
- ... nicht mehr essen will oder nach jeder Mahlzeit weint.
- ... nicht altersgemäß zunimmt und wächst.
- ... Kopf und Oberkörper nach hinten überstreckt.
- ... häufig weint und unglücklich wirkt.



**Wichtiger Hinweis:** AR Komplettahrungen, sind Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diäten) und nur unter ärztlicher Kontrolle zu verwenden.

1. Vandenplas Y, et al. 2015. *JPGN* 2. 2. Aggett P, et al. 2002. *J Pediatr Gastroenterol Nutr* 34: 496-8.

# VIELE MÖGLICHE URSACHEN: REBELLISCHER MAGEN

In den ersten Lebensmonaten ist das Verdauungssystem noch nicht voll entwickelt und daher besonders sensibel. Vielleicht wandert die Nahrung noch nicht im richtigen Takt,

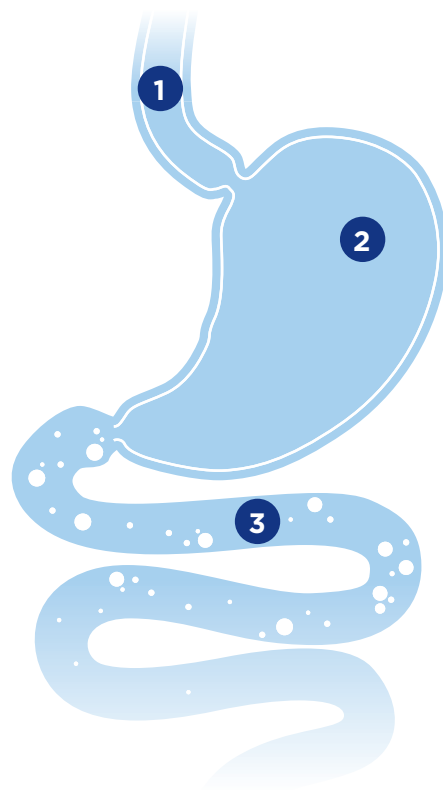
also nicht wellenartig von oben nach unten. Oder bestimmte Nahrungsbestandteile werden nur ungenügend verdaut, gären und bilden Gase.

## 1 Speiseröhre

## 2 Magen

## 3 Darmtrakt

- Die Darmflora deines Kindes befindet sich noch im Aufbau und Verdauungsenzyme sind noch nicht vollständig aktiv.
- Durch den Ab- und Umbau von Speisebestandteilen bilden sich Gase.



# GENAUER BETRACHTET: BABYS BESCHWERDEN

**Blähungen** bezeichnen die übermäßige Ansammlung von Gasen im Darm. Zum Beispiel kann beim Trinken und Weinen viel Luft in Babys Bauch gelangen. Und im Dickdarm entstehen Gase durch unverdaute Nahrungsreste.

**Drei-Monats-Koliken** sind massive Blähungen, die starke Bauchschmerzen auslösen und meist mit lautem Schreien verbunden sind. Sprich mit dem Kinderarzt, wenn Babys Bauch aufgebläht und hart ist, wenn es die

Beine an den Körper zieht und sich dann überstreckt, sehr viel weint und untröstlich ist.

**Eine Verstopfung** ist nicht immer leicht zu erkennen und kommt bei Stillbabys eigentlich nicht vor. Bei Fläschchenbabys ist sie wahrscheinlich, wenn der Stuhlgang ungewöhnlich lange ausbleibt, der Stuhl hart oder trocken und krümelig ist oder dein Baby auffällig wenig Appetit hat. Solltest du eines dieser Anzeichen feststellen, gehe zum Kinderarzt.

### Das tut oft bei unspezifischen Bauchschmerzen gut:

- ✓ **Bewegung:** nach einer Mahlzeit dein Baby ein wenig tragen, z.B. bäuchlings auf deinem Unterarm (Fliegergriff).
- ✓ **Wärme:** angenehme Wärme spendet ein Kirschkernsäckchen oder ein Bad - Vorsicht aber vor zu heißen Temperaturen.
- ✓ **Gymnastik:** Babys Beine beim Wickeln ein paarmal zart zum Bauch drücken und wieder ausstrecken.



Was bei spezifischen Beschwerden Abhilfe schaffen kann, erfährst du auf der nächsten Seite.

# HILFREICHE MASSNAHMEN BEI BLÄHUNGEN UND DREI-MONATS-KOLIKEN



## Bei Stillbabys

- Meide als stillende Mutter blähend wirkende Lebensmittel wie Kohl, Zwiebeln, Hülsenfrüchte und Kaffee.
- Trinke regelmäßig Kümmel- oder Fencheltee.
- Sorge beim Stillen für eine stressfreie Atmosphäre.



## Bei Fläschchenbabys

- Warte nach der Fläschchenzubereitung, bis der Schaum zerfallen ist.
- Lass dein Baby während der Mahlzeit häufiger aufstoßen.
- Verwende beim Füttern die passende Saugergröße mit nicht zu großen Löchern.
- Füttere dein Baby in möglichst aufrechter Position und neige das Fläschchen so, dass keine Luft im Sauger ist.
- Auch eine (Comfort-)Spezialnahrung kann deinem Baby bei Blähungen, Koliken und Verstopfungen helfen. Sprich vor der Nahrungsumstellung jedoch mit deinem Kinderarzt.
- Comfort-Produkte enthalten oft besonders leicht verdauliches Eiweiß und weniger Lactose als herkömmliche Säuglingsnahrungen.

# WAS WIRKSAM SEIN KANN BEI VERSTOPFUNGEN



## Bei Fläschchenbabys

- Verwende beim Zubereiten von Flaschennahrung, Tee und Brei kein kalkhaltiges Wasser. Besser ist ein für Säuglingsnahrung geeignetes stilles Mineralwasser.
- Achte auf die genaue Dosierung des Pulvers.
- Sorge für zusätzliche Flüssigkeitszufuhr.
- Falls dein Baby schon Beikost bekommt, füttere Früchte wie Pflaume oder Birne, die stuhlauflockernd wirken können.
- Auch eine (Comfort-)Spezialnahrung kann deinem Baby bei Blähungen, Koliken und Verstopfungen helfen. Sprich vor der Nahrungsumstellung jedoch mit deinem Kinderarzt.
- Manche Comfort-Produkte enthalten Ballaststoffmischungen, die eine stuhlauflockernde Wirkung haben können.



**Wichtiger Hinweis:** Comfort Nahrungen sind Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diäten) und nur unter ärztlicher Kontrolle zu verwenden.

# UNSER APTACARE EXPERTENTEAM - JEDERZEIT FÜR DICH ERREICHBAR

Wir hoffen, dass diese Broschüre dir und deinem Baby bei Magen- oder Darmproblemen weiterhilft. Weil jedes Kind einzigartig ist, hast du vielleicht trotzdem noch Fragen. Das

können wir gut verstehen – und bieten dir deshalb gerne einige weitere Möglichkeiten, sich zu informieren und beraten zu lassen.



Wir vom Aptacare bieten dir  
exklusiv unseren kostenlosen  
Beratungsservice an

Für euch als werdende Eltern sind die Schwangerschaft und später das Leben mit eurem Baby und Kleinkind mit vielen Freuden verbunden, aber vielleicht auch mit der ein oder anderen Unsicherheit. Gerade dann wünscht man sich Unterstützung und schnelle Tipps von erfahrenen Menschen – ganz gleich, ob es früh am Morgen oder spät in der Nacht ist.

Das Aptacare Expertenteam steht euch jederzeit kompetent zur Seite: mit Expertenrat rund um die Themen Schwangerschaft und Baby, insbesondere bei Fragen zur Ernährung. Wir helfen euch dabei, euch in euren Entscheidungen zu bestärken.

- Unser Expertenteam besteht aus Hebammen, einem Gynäkologen, Kinderärzt:innen, Schlafexpertinnen, einer Familienberaterin, einer Kinderkrankenschwester sowie einer Stillberaterin
- **Rund um die Uhr, 7 Tage die Woche für euch erreichbar.**
- Kostenlos über euren bevorzugten Kanal erreichbar (die Kontaktdaten findet ihr auf der Rückseite der Broschüre).

Für dich im Netz –  
unser Wissensschatz

Entdecke mit dem Aptacare ein umfassendes Onlineservice- und Begleitprogramm für Schwangere, Mütter und Väter. Wir begleiten dich mit persönlichen Expertenempfehlungen, hochwertigen Angeboten und geben kompetente Antworten auf viele Fragen, die Eltern bewegen.

Als registrierter Nutzer erhältst du regelmäßig den Aptacare Newsletter mit Inhalten, die speziell auf den Entwicklungsstand deines Babys abgestimmt sind.