



Blähungen bei Säuglingen

Die stillende Mutter soll auf blähende Lebensmittel verzichten, d.h. (Rosen-)Kohl, Zwiebeln, Erbsen, Bohnen, Linsen, Knoblauch, Sellerie, Karotten, Rosinen, Bananen, Pflaumen, Aprikosen, Weizenkleie, Vollkornbrot sowie stark gewürzte Speisen. Auch Kohlensäure (Selters, Malzbier etc.) kann Blähungen verursachen.

Meist gut vertragen werden dagegen:

Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Reis, Mais, Popkorn, Nüsse, Schokolade

Wenige Gemüsesorten: Kopfsalat, Tomaten, Brokkoli, Blumenkohl, Spargel

Einige Früchte: Kirschen, Trauben, Wassermelonen

Außerdem versuchsweise 3 Tage Verzicht auf Milch- u. Milchprodukte.

Wenn kein Effekt eintritt, kann die Mutter die Milchprodukte wieder zu sich nehmen.

Sonst : Zuerst darf Butter gegessen werden,

nach 1 Tag harter Schnittkäse ,

dann nach 3 weiteren Tagen Joghurt,

wieder nach 3 Tagen kann Quark probiert werden und

zum Schluss kann nach 3 weiteren Tagen Milch wieder eingeführt werden.