

Allgemeines Vorgehen bei Durchfall und Brech-Durchfall

- Es ist wichtig, den Flüssigkeits- und Salzverlust rasch auszugleichen. Bieten Sie Ihrem Kind daher häufig kleine Mengen zu trinken an, z. B. löffel- oder schluckweise alle 5-10 Min.
- Es kann eine Rehydrationslösung (z. B. Normolytoral oder Oralpädon) gegeben werden. Diese Lösung enthält optimale Salze und Zucker und ist rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich. Weitere Auskünfte zur Gabe erhalten Sie von Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder in der Apotheke.
- Der Durchfall kann auf Grund der Infektion noch weiterhin bestehen.
- Bitte beachten Sie, dass andere Getränke wie Fruchtsäfte oder Süssgetränke momentan ungeeignet sind, da sie zu viel oder zu wenig Zucker und Salze enthalten. Dies kann den Durchfall noch verstärken und das Austrocknen fördern.
Sollte Ihr Kind die Rehydrationslösung verweigern und keine andere Flüssigkeit zu sich nehmen, ist es erlaubt das Lieblingsgetränk Ihres Kindes mit Wasser verdünnt anzubieten (z. B. 1 Glas mit 4 Glas stillem Wasser verdünnt).
- Bei Durchfall oder Brech-Durchfall aufgrund einer Infektion ist ein Wechsel der bisherigen Säuglingsmilch nicht notwendig.
- Wenn Ihr Kind momentan nicht essen mag, machen Sie sich keine Sorgen. Durch Schmerzen oder Übelkeit kann es appetitlos sein. Sobald es ihm wieder besser geht, nicht mehr erbricht und wieder Appetit bekommt, kann es langsam wieder zu der gewohnten Ernährung zurückkehren. Ideal wäre zu Beginn eine Schonkost, z. B. Zwieback, Salzstangen oder Banane.

Zögern Sie nicht eine Ärztin oder einen Arzt aufzusuchen, wenn:

- Ihr Kind Flüssigkeit verweigert und/oder sich sein Zustand verschlechtert.
- Ihr Kind blutiges Erbrechen oder blutigen Stuhlgang hat.
- Einen ärztlichen Kontakt am Folgetag empfehlen wir, wenn:
 - Ihr Kind ausschliesslich erbricht, ohne weitere Anzeichen wie z. B. Durchfall oder Fieber.
 - Bei Fragen oder Unklarheiten kontaktieren Sie Ihre*n Kinderärzt*in oder wenden Sie sich an die Helpline unter 0900 712712 (3.23 CHF/Min. aus dem CH-Festnetz) oder 0900 712713 (3.12 CHF/Min. für Anrufe von Prepaid-Handys).

Akuter Durchfall und Brech-Durchfall

Patienteninformation



Als Folge einer meist viralen Infektion des Magen-Darm-Traktes kann es zu akutem Durchfall oder Brech-Durchfall kommen. Auch Appetitlosigkeit, Übelkeit, Bauchschmerzen und Fieber können auftreten. Bis die Infektion vorüber ist, kann es einige Tage dauern. Unter Umständen gehen dabei viel Flüssigkeit und wichtige Salze verloren. Es ist daher wichtig, dass Ihr Kind ausreichend trinkt, damit es nicht austrocknet. **Gefährdet sind hierbei vor allem Säuglinge.**

Wenn Sie jedoch die hier stehenden Massnahmen befolgen, geht es Ihrem Kind in einigen Tagen wieder besser. **Nur selten und bei schweren Fällen von akutem Durchfall oder Brech-Durchfall sind weitere Massnahmen oder eine stationäre Aufnahme notwendig.**

Praktisches Vorgehen bei Durchfall und Brech-Durchfall

Säuglinge bis 6 Monate

Gestillte Säuglinge

- Weiter nach Bedarf stillen.
- Rehydrationslösung nur nach ärztlicher Rücksprache oder der Helpline und zwischen den Stillmahlzeiten zu trinken geben (löffelweise oder mit Schoppen). Passen Sie die Menge der ärztlichen Verordnung an.

Nicht gestillte Säuglinge

- Rehydrationslösung nur nach ärztlicher Rücksprache oder der Helpline geben.
- Für die Dauer von 4 Stunden ausschliesslich Rehydrationslösung geben (löffelweise oder Schoppen). Falls ärztlich nicht anders verordnet, richtet sich die Trinkmenge nach dem Bedarf (siehe Beipackzettel).
- Anschliessend dem Kind seine gewohnten Säuglingsmilch-Mahlzeiten geben.

Säuglinge 6 bis 12 Monate

- Für die Dauer von 4 Stunden ausschliesslich Rehydrationslösung geben.
- Nach 4 Stunden kann wieder die gewohnte Säuglingsmilch in voller Menge gegeben werden oder – falls das Kind Appetit zeigt und danach verlangt – kann auch Brei angeboten werden.

Besonders bewährt haben sich folgende Lebensmittel:

- mit Säuglingsmilch angerührter Reisbrei
- Reisschleim
- Karottensuppe
- Kartoffelstock mit Säuglingsmilch
- fein geschlagene Banane

Kleinkinder älter als 12 Monate

- Für die Dauer von 4 Stunden ausschliesslich Rehydrationslösung verabreichen (löffelweise oder in Trinkbecher, evtl. gekühlt). Falls ärztlich nicht anders verordnet, richtet sich die Trinkmenge nach dem Bedarf (siehe Beipackzettel).
- Nach 4 Stunden kann Tee oder Wasser gegeben werden. Falls das Kind schon wieder Appetit hat, kann auch etwas zu Essen angeboten werden.

Besonders bewährt haben sich folgende Nahrungsmittel:

- Karottensuppe, Reis- oder Hafercremesuppe, Bouillon mit feinen Teigwaren oder Griess
- geschlagene Banane oder geriebener Apfel (ohne Schale)
- Zwieback, Reiswaffeln, Salzstangen
- Kartoffelstock, Reis, Teigwaren, Toastbrot
- gekochte Karotten und Zucchini
- Joghurt nature mit Probiotika

Wenn es Ihrem Kind wieder besser geht, kann die bisherige Ernährung wiederaufgenommen werden.

In den ersten Tagen nach dem Durchfall empfiehlt sich jedoch Zurückhaltung mit:

- grösseren Mengen Milch
- fettreichen, panierten oder frittierten Speisen
- Käsegerichten
- blähendem Gemüse wie Kohlarten, Gurken, Peperoni
- Salat und ungekochtem Gemüse
- rohem Obst
- Fruchtsaft
- Nüssen
- frischem Gebäck, Torten oder anderen Süssigkeiten
- stark gewürzten Speisen