

Merkblatt: Flüssiges Aufstoßen und Reflux bei Babys

Für Eltern von Babys gehört das Spucktuch über der Schulter zur Grundausstattung, wenn sie ihr Kind tragen: Es fängt flüssige "Bäuerchen" auf. Die meisten Säuglinge speien in den ersten Wochen täglich etwas Milch. Dieses Phänomen wird auch "Regurgitation" (flüssiges Aufstoßen) genannt, und fast immer wächst es sich einfach aus. Trotzdem kann es für Eltern mühsam sein, wenn das Spucken stärker als üblich ist oder länger anhält. Doch was ist in diesem Fall "normal", und wie können Sie herausfinden, ob Ihr Kind vielleicht eins der wenigen ist, die wirklich ein gesundheitliches Problem haben? Wie lange müssen Sie warten, bis das Spucken von selbst aufhört, und was können Sie tun, um es zu verringern? Wie gehen andere Eltern damit um? Unser Merkblatt hilft Ihnen, falls Sie sich Sorgen um die Ernährung Ihres Babys machen.

Was ist Regurgitation, und warum tritt sie auf?

Auf dem Weg vom Mund zum Magen gelangt die Nahrung durch die Speiseröhre ("Ösophagus"). Am unteren Ende der Speiseröhre sitzt ein Muskelring, der auch unterer Ösophagussphinkter heißt. Dieser Muskelring sorgt dafür, dass der Mageninhalt im Magen bleibt. Der Mageninhalt besteht aus der Nahrung und aus Flüssigkeiten wie der Magensäure.

Speiseröhre geschieht, nennt man es Reflux; wenn die Nahrung bis zum Mund hochsteigt, spricht man von Regurgitation.

Der medizinische Fachausdruck für Reflux lautet "gastroösophagealer Reflux" (englisch: "gastro-(o)esophageal reflux", als "GER" oder "GOR" abgekürzt). Wird dies zum ernsthaften gesundheitlichen Problem, spricht man von der "Reflux-Krankheit". Sie wird auch "GORD" oder "GERD" (englisch: "gastro-(o)esophageal reflux disease") genannt. Wenn ein Baby Milch spuckt, ist dies jedoch fast immer völlig normal und kein Anzeichen einer Krankheit. Es bedeutet auch nicht, dass Ihr Kind die Milch nicht gut verdauen kann. Es liegt einfach daran, dass Babys in ihrem ersten Lebensjahr sehr schnell an Gewicht zulegen und dafür so viel Nahrung brauchen, dass es für ihr Verdauungssystem nicht ganz leicht ist, damit reibungslos fertig zu werden.

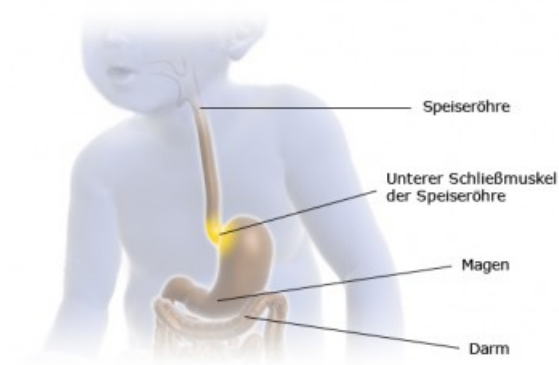
Oft werden Sie es nicht einmal bemerken, wenn Milch im Hals Ihres Kindes wieder hochsteigt. Nur wenn eine größere Menge den Mund erreicht und ausgespien wird, fällt es auf. Es ist äußerst unwahrscheinlich, dass sich das Baby an der Milch verschluckt oder sonst wie Schaden nimmt.

Flüssiges Aufstoßen ist bei Säuglingen sehr häufig. Die meisten Kinder spucken in den ersten Wochen ihres Lebens - und das stört ihr Wohlbefinden überhaupt nicht. Normal ist dabei eine ganz kleine Menge Milch, etwa einen Löffel voll. Falls Ihr Baby aktiv erbricht, ist es sinnvoll, eine Ärztin oder einen Arzt aufzusuchen. Weiter unten erklären wir mehr über solche Probleme und darüber, wie man sie erkennt.

Wann wächst sich eine Regurgitation normalerweise aus?

Die Hälfte bis zwei Drittel aller Babys spucken mindestens einmal am Tag, bis sie sechs Monate alt sind. Für die Eltern kann das lästig sein, wenn es oft passiert, aber solange das Baby keine Beschwerden hat, ist es normal. Wenn Babys zehn bis zwölf Monate alt sind, stoßen nur noch fünf Prozent (5 von 100 Babys) flüssig auf. Bei den anderen hat sich die Regurgitation ohne irgendeine Behandlung einfach ausgewachsen. Selbst wenn Ihr Baby auch nach einem Jahr noch regelmäßig spuckt, bedeutet das nicht, dass das Problem nicht von selbst verschwindet: Manche Babys brauchen eben ein paar Monate länger.

In einer Befragung berichteten Eltern, dass die



"Reflux" (lateinisch) bedeutet "Rückfluss". Reflux und flüssiges Aufstoßen ("Regurgitation") sind kein Erbrechen. Das Baby spuckt auch nicht, weil es zu viel gefüttert wurde. Beim Erbrechen, das meist mit Übelkeit verbunden ist, stoßen die Muskeln den Mageninhalt aktiv aus. Reflux und flüssiges Aufstoßen passieren ohne Kraftanstrengung - die Nahrung steigt einfach wieder hoch, wie ein "Bäuerchen" bei Babys. Wenn das innerhalb der

Regurgitation für sie nur dann ein Problem war, wenn sie viermal am Tag oder häufiger auftrat. Die meisten Eltern kamen damit zurecht, ohne ärztliche Hilfe zu benötigen.

Wann ist Regurgitation ein Anzeichen für Probleme, die ärztlichen Rat erfordern?

Einige Situationen, die mit flüssigem Aufstoßen verbunden sind, bedürfen ärztlicher Aufmerksamkeit:

- Das Baby wächst nicht und nimmt nicht so zu, wie es für sein Alter normal wäre, oder es hat eine Anämie (zu wenig rote Blutkörperchen oder roten Blutfarbstoff (Hämoglobin)).
- Das Baby hat Schmerzen in der Speiseröhre - in diesem Fall ist es gereizt, schreit oder krümmt oft den Rücken.
- Häufiges Hüsteln, Räuspern oder Keuchen kann unter anderem auch ein Zeichen dafür sein, dass die Speiseröhre des Babys durch Magensäure gereizt ist.
- Übergeben oder schwallartiges Erbrechen - wenn sich die Magen-Darm-Muskeln verkrampfen und Nahrung in größeren Mengen und mit einigem Druck wieder ausgespien wird.
- Immer, wenn Blut im Erbrochenen ist.

Wenn Babys zu viel Flüssigkeit verlieren, können sie rasch austrocknen (dehydrieren), und das kann für sie gefährlich sein. Wenn ein Baby also Fieber und Durchfall hat und / oder erbricht, ist sofortiger ärztlicher Rat nötig.

Bei manchen Babys kann flüssiges Aufstoßen mit größerer Wahrscheinlichkeit auf ein ernsthaftes Problem hinweisen, zum Beispiel bei Frühgeborenen und Säuglingen mit Erkrankungen, die ihre Entwicklung verzögern. Häufiges Spucken kann zum Beispiel ein Zeichen für Fehlbildungen des Darmes sein. In diesem Fall erbricht sich das Baby wahrscheinlich auch und hat Magen-Darm-Krämpfe, die Sie fühlen oder sehen können. Bei solchen Anzeichen ist es sinnvoll, schnell eine Ärztin oder einen Arzt aufzusuchen. Fehlbildungen des Darms wie eine Verengung des Magenpförtners (Pylorusstenose) können mit einer Operation korrigiert werden. Bei einer Pylorusstenose ist der Schließmuskel des Magenausgangs zu eng, sodass die Nahrung nicht richtig in den Darm weitertransportiert werden kann.

Wenn das Baby wohlgenährt ist und gut gedeiht, ist ein medizinisches Problem unwahrscheinlich. Babys, die einfach spucken und sonst keine Beschwerden haben,

müssen auch nicht untersucht werden. Falls Sie jedoch andere Symptome feststellen und das Baby sich nicht gut entwickelt, könnte Ihre Ärztin oder Ihr Arzt weitere Untersuchungen und Tests in einer fachärztlichen Praxis empfehlen.

Was kann man tun, damit das Baby die Nahrung im Magen behält?

Es gibt sehr viele Ratschläge, um das Spucken zu verringern und geschluckte Luft mit einem "Bäuerchen" wieder nach oben zu bringen. Leider gründen die meisten dieser Tipps auf unbewiesenen Theorien. Mehr über die Forschung zur Verringerung von Regurgitation bei Babys können Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.388.de.html>) lesen.

Einer der häufigsten Ratschläge ist, das Baby nach dem Füttern möglichst aufrecht zu halten. Doch auch wenn es logisch erscheinen mag, dass die Schwerkraft das Baby dabei unterstützt, die Nahrung im Magen zu behalten, hilft dies wahrscheinlich nicht. Manche Eltern versuchen es auch damit, das Kopfende des Babybettes anzuheben. Das nützt wahrscheinlich ebenso wenig.

Manchen Eltern scheint es vielleicht sicherer, das Baby auf die Seite (Seitenlage) oder mit dem Gesicht nach unten (Bauchlage) zu legen: Sie glauben, so könne die Milch oder andere Nahrung einfach abfließen, ohne das Baby zu stören oder Schaden anzurichten. Das Problem ist aber, dass die Seiten- und die Bauchlage das Risiko eines plötzlichen Kindstods erwiesenermaßen erhöhen. Nach dem aktuellen Wissensstand ist also die Rückenlage die sicherste Schlafposition für Säuglinge.

Wenn Ihr Baby flüssig aufstößt, bedeutet das nicht, dass es Ihre Muttermilch oder die künstliche Milchnahrung (Formelnahrung), die Sie benutzen, nicht verträgt. Es hilft also auch nicht, die Formelnahrung zu wechseln. Muttermilch ist aus vielen Gründen die ideale Nahrung für Babys.

Viele Menschen denken, dass Babys speien, nur wenn sie überfüttert worden sind - dass also ihr Magen "überläuft" und sie daher kleinere Mahlzeiten brauchen. Manche Säuglinge kommen mit vielen kleinen Mahlzeiten auch besser zurecht als mit wenigen großen. Es gibt aber keine Garantie, dass dies funktioniert. Wenn das Baby hungrig und angespannt ist und nach Nahrung brüllt, könnte die Anspannung im Magen in Kombination mit häufigem

Füttern nur noch mehr Probleme verursachen.

Wenn Sie Formelnahrung verwenden, können Sie zusammen mit einer erfahrenen Hebamme, einer Kinderärztin oder einem Kinderarzt überprüfen, ob Sie die Fläschchen richtig zubereiten. So können Sie sicherstellen, dass nicht zu viele Luftbläschen in der Flasche sind und dass der Nuckel die Milch im richtigen Tempo aus der Flasche lässt. Wenn Sie stillen und die Milch anfangs für Ihr Baby zu schnell aus der Brust kommt, können Sie sich ebenfalls an eine erfahrene Hebamme, eine Stillberaterin, die Ärztin oder den Arzt wenden. Sie können Ihnen helfen, einzuschätzen, ob Sie vielleicht etwas Milch abpumpen müssen, bevor Sie mit dem Stillen anfangen.

Wie kann Regurgitation bei Babys behandelt werden?

Normalerweise brauchen spuckende Babys keine Behandlung. Die Medikamente, die Kinder ab zwei Jahren gegen Reflux nehmen können, haben bei Säuglingen viele unerwünschte Wirkungen. Das bedeutet, dass sie generell nicht bei Babys angewendet werden können. Es gibt keine frei verkäuflichen (nicht verschreibungspflichtigen) Mittel, für die in seriösen medizinischen Tests überzeugend nachgewiesen wäre, dass sie bei Regurgitation wirken.

Wenn Sie Ihrem Kind Formelnahrung geben, können Sie auch spezielle Nahrung für Babys mit Regurgitation verwenden. Sie enthält entweder Zusatzstoffe, die sie dickflüssiger als üblich machen, oder wenig Fett, aber viele Kohlenhydrate (Mehrfachzucker). Zusätze, die die Milch andicken, sind Reis- oder Johannisbrotkernmehl. Es sind auch spezielle Produkte erhältlich, die normale Babynahrung andicken.

Angedickte Babynahrung kann das Spucken bei Babys verringern. Wenn Sie Ihr Baby damit füttern möchten, müssen Sie eventuell das Loch im Sauger der Flasche vergrößern. Manche der andickenden Zusatzstoffe können unerwünschte Wirkungen haben, vor allem Husteln, Räuspern, Verstopfung oder Durchfall. Diese Stoffe enthalten meist zusätzliche Kalorien, dadurch können Babys auch zu viel zunehmen. Wenn Ihr Baby jünger ist als sechs Monate und Sie es noch stillen, kann die angedickte Formelnahrung das Stillen stören. Mehr über die Forschung zu angedickter Babynahrung können Sie hier ([URL: http://www.gesundheitsinformation.de/index.388.de.html](http://www.gesundheitsinformation.de/index.388.de.html)) lesen. Andere Sorten spezieller Formelnahrung sind noch nicht in Studien untersucht worden. Um zu sehen, ob Ihr Baby andere Kost besser verträgt, können Sie auch hypoallergene Formelnahrung ausprobieren.

Es gibt verschiedene Medikamente gegen Reflux für ältere Kinder und Erwachsene, aber diese sind für Säuglinge nicht zugelassen. Diese Arzneimittel beeinflussen die Muskeln in der Speiseröhre, oder sie verringern oder neutralisieren die Magensäure. Eins dieser Mittel, Metoclopramid, ist auch an Kindern unter zwei Jahren getestet worden. Es ist nicht sicher, ob es Säuglingen hilft, und es hat bei mehr als einem von zehn Babys zu Nebenwirkungen wie Benommenheit und unwillkürlichen, krampfartigen Bewegungen geführt. Mehr über die Forschung zu Metoclopramid können Sie hier ([URL: http://www.gesundheitsinformation.de/index.388.de.html](http://www.gesundheitsinformation.de/index.388.de.html)) lesen.

Viele Erwachsene verwenden bei Magenverstimmungen und Sodbrennen frei verkäufliche Mittel, die die Magensäure neutralisieren. Auch diese Produkte sind nicht für Säuglinge gedacht. Sie enthalten häufig Natriumalginat. Es gab einige Studien, die herausfinden sollten, ob Babys diese Mittel vertragen, allerdings mit widersprüchlichen Ergebnissen. Die neutralisierenden Mittel können zudem viel Natrium (ein Mineralstoff, der in Salz vorkommt) sowie Aluminium enthalten, was bei manchen Babys ebenfalls zu Gesundheitsproblemen führen kann.

Gibt es auch nichtmedikamentöse Behandlungsmöglichkeiten?

Es gibt einige andere Dinge, die Sie ausprobieren können, auch wenn es noch nicht nachgewiesen ist, ob sie helfen. Eine davon ist, das Rauchen aufzugeben oder zu reduzieren, falls Sie rauchen. Man vermutet, dass Tabakrauch die Muskeln, die die Nahrung im Magen halten, schwächen könnte. Zudem erhöht das Rauchen bei Ihrem Kind das Risiko für Asthma und plötzlichen Kindstod. Wenn Sie stillen, können Sie selbst auf die Nahrungsmittel verzichten, die bei Erwachsenen Reflux verursachen, wie fettiges Essen, Koffein und Alkohol. Und Sie können versuchen, Ihrem Baby abzugewöhnen, im Liegen an einem Schnuller zu nuckeln. Auch hierfür ist allerdings nicht belegt, ob es hilft.

Manchmal werden auch unterschiedliche Kräutertees für die Mutter oder das Baby empfohlen, wenn das Baby flüssig aufstößt. Es gibt jedoch keine verlässlichen wissenschaftlichen Belege, dass solche Tees helfen. Zudem kann man nicht davon ausgehen, dass Kräutertees immer unbedenklich für Babys sind.

Wenn Ihr Baby zufrieden ist und gut gedeiht, ist es sehr unwahrscheinlich, dass eine Regurgitation ihm gesundheitliche Probleme bereitet. Sie können darauf vertrauen, dass sich das Spucken einfach auswächst. Falls es doch Probleme geben sollte, kann Ihre Kinderärztin oder Ihr Kinderarzt Ihnen helfen, herauszufinden, was die Beschwerden Ihres Babys lindert.

Glossar

Asthma

Asthma (Asthma bronchiale) ist eine dauerhaft bestehende (chronische) Erkrankung mit oft anfallsartig auftretenden Beschwerden wie Husten und Atemnot. Bei Menschen mit Asthma sind die Atemwege übermäßig empfindlich. Asthma entsteht oft im Zusammenhang mit einer Überreaktion auf fremde Stoffe oder physikalische Reize, häufig im Zusammenhang mit einer Allergie.

Koffein

Koffein ist eine Substanz mit anregender oder sogar aufputschender Wirkung, außerdem wirkt Koffein Harn treibend, d.h. es regt den Körper an, mehr Urin herzustellen. Der Harn treibende Effekt von Koffein ist allerdings gewöhnungsabhängig - Menschen, die regelmäßig große Mengen Koffein zu sich nehmen, bemerken ihn also kaum oder gar nicht. Koffein ist in vielen Getränken wie Kaffee, Cola oder Energydrinks enthalten, aber auch in Schokolade. Schwarzer Tee enthält ebenfalls Koffein, allerdings in kleineren Mengen.

Blutkörperchen

Blutzellen (mikroskopisch kleine Strukturen im Blut), die entweder Sauerstoff durch den Körper transportieren (rote Blutkörperchen) oder Krankheitserreger erkennen und bekämpfen (weiße Blutkörperchen).

Anämie

Anämie ist die Fachbezeichnung für Blutarmut. Von Blutarmut spricht man, wenn das Blut eines Menschen deutlich weniger rote Blutkörperchen oder roten Blutfarbstoff enthält, als es normalerweise der Fall ist. Rote Blutkörperchen transportieren Sauerstoff von der Lunge zu den Körperzellen, daher wird der Körper bei einer Anämie weniger gut mit Sauerstoff versorgt. Dies kann verschiedene Symptome auslösen, zum Beispiel Müdigkeit, schnellere Atmung oder einen beschleunigten Puls. Die Haut und Schleimhäute erscheinen blass. Eine Anämie kann verschiedene Ursachen haben, zum Beispiel einen Eisenmangel, bestimmte Bluterkrankungen oder einen Blutverlust, etwa infolge einer akuten Verletzung oder eines chronischen Magengeschwürs. Auch im Verlauf einer Krebserkrankung kommt es häufig zu einer Blutarmut.

Quellen

Craig WR, Hanlon-Dearman A, Sinclair C, Taback S, Moffatt M. Metoclopramide, thickened feedings, and positioning for gastro-oesophageal reflux in children under two years. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2004, Issue 3.

[Cochrane-Zusammenfassung (URL:

<http://www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clsysrev/articles/CD003502/frame.html>]

Kumar Y, Sarvananthan R. Gastro-oesophageal reflux in children. *Clinical Evidence* 2007; 03: 310.

Mazur LJ, Smith HD. Gastroesophageal reflux in the infant. In: Moyer VE, Elliott EJ (Ed). *Evidence-based pediatrics and child health*. 2nd Edition. London: BMJ Books. 2004.

Orenstein SR, McGowan JD. Efficacy of conservative therapy as taught in the primary care setting for symptoms suggesting infant gastroesophageal reflux. *J Pediatr* 2008; 152: 310-314. [PubMed-Zusammenfassung (URL:

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18280832?ordinalpos=1&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed]

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter www.gesundheitsinformation.de.

Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.