



Wie viel soll mein Baby trinken?

Wie viel soll mein Baby trinken? Gerade wenn Sie stillen, können Sie die Trinkmenge nicht über ein Messglas bestimmen. Eine Babywaage sollte daher zu Ihrer Baby-Ausstattung gehören. Sind Sie unsicher, wieviel Ihr **Baby** trinkt, wiegen Sie es vor dem **Stillen** und nach dem Stillen. Notieren Sie sich den Gewichtsunterschied. Er entspricht der Menge, die Ihr Baby getrunken hat. Notieren Sie diese Trinkmenge in ein kleines Heftchen: So haben Sie täglich im Überblick, **wieviel Ihr Baby getrunken hat**. Eine Babywaage müssen Sie nicht kaufen. In Sanitätsfachgeschäften können Sie die Waage für Ihre „Stillprobe“, die Sie während mehrerer Tage durchführen sollten, ausleihen.

Empfohlene Trinkmengen für alle Monate

Da Babys unterschiedlich groß und schwer sind, kann eine Empfehlung nur pro Kilogramm Körpergewicht abgegeben werden. Es ist aber einfach, die für Ihr **Baby** richtige **Trinkmenge** aufgrund dieser Angaben zu ermitteln. Die angegebene Trinkmenge pro Kilogramm Körpergewicht in Milliliter soll das Baby über den Tag verteilt zu sich nehmen.

- ▶ 1. Lebenstag: 50-70 ml pro Kilogramm Körpergewicht
- ▶ 2. Lebenstag: 70-90 ml pro Kilogramm Körpergewicht
- ▶ 3. Lebenstag: 80-100 ml pro Kilogramm Körpergewicht
- ▶ 4. Lebenstag: 100-120 ml pro Kilogramm Körpergewicht
- ▶ 5. Lebenstag: 100-140 ml pro Kilogramm Körpergewicht
- ▶ 1.-3. Lebensmonat: 160-180 ml pro Kilogramm Körpergewicht
- ▶ 4.-6. Lebensmonat: 140-160 ml pro Kilogramm Körpergewicht

Wie viel soll mein Baby trinken? Rechenbeispiel

Mit folgendem Rechenbeispiel erkennen Sie gleich, wie Sie die erforderliche **Trinkmenge** für Ihr **Baby** ermitteln:

Ein Baby wiegt 4 Kilogramm. Es benötigt ab der zweiten Woche etwa 160-180 Milliliter Trinkmenge pro Kilogramm Körpergewicht über den Tag verteilt. Rechnung: $4 \times 160 \text{ ml} = 640 \text{ Milliliter}$. Diese Trinkmenge soll das Baby auf sechs bis acht Mahlzeiten am Tag verteilt zu sich nehmen. Bei sechs Mahlzeiten sind das etwa 105 Milliliter pro Mahlzeit.

Wie viel soll mein Baby trinken, sobald es außer Muttermilch auch Beikost erhält?

Ganz generell gilt: Lassen Sie Ihr **Baby** trinken, so viel und so oft es will. Baby sollten ab Beginn der Beikost, also etwa ab dem 4. Monat etwa 0,5 Liter zusätzlicher Flüssigkeit pro Tag trinken. Kinder zwischen einem und vier Jahren sollten einen Liter pro Tag trinken, Kinder über vier Jahren mindestens einen Liter pro Tag.

Autor: Redaktion / Sabine

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ Die Vorteile des Stillens
- ▶ Getränke und Babys
- ▶ Babys Durst

zum Artikel [Wie viel soll mein Baby trinken?](#)