



Babys Durst

In den ersten Lebensmonaten ist Muttermilch die einzige Nahrung des Babys.

Muttermilch enthält genug Wasser für den Säugling, deshalb ist es selbst im Sommer nicht notwendig, ihm zusätzlich zu trinken zu geben, wenn Sie stillen. Wenn Sie es dennoch tun, kann es das Baby unter normalen Umständen verwirren, wenn es gerade versucht zu lernen, an Ihrer Brust zu trinken. Wenn Sie das Kind mit der Flasche füttern, können Sie ihm zusätzlich etwas Wasser geben, wenn das Wetter sehr feucht - warm oder der Säugling fiebrig ist. Geben Sie ihm aber nicht zu oft oder zu viel Wasser, da das vielleicht seinen Appetit beeinträchtigt. Wenn Sie Ihrem Kleinen Wasser geben, achten Sie in den ersten sechs Monaten darauf, dass es abgekocht und danach abgekühlt ist, oder geben Sie ihm stilles Mineralwasser.

Sobald das Baby Beikost bekommt sollte es auch ausreichend trinken.

Ab dem 7. Monat wird in der Regel mit Beikost begonnen und die Nahrung daher auch automatisch fester. Dann sollten Sie Ihr **Baby** daran gewöhnen, zu jeder Mahlzeit und immer, wenn es **Durst** bekommt, etwas zu **trinken**. Damit **Baby seinen Durst löschen kann**, eignen sich besonders gut: ungesüßter Tee und stilles oder kohlenstoffarmes Mineralwasser. Auch Leitungswasser ist in der Regel gut geeignet, lassen Sie dies aber vorher wenn möglich vom zuständigen Wasserwerk in Ihrer Nähe prüfen, denn wenn das Wasser einen zu hohen Nitratgehalt aufweist, sollte man lieber nicht darauf zurückgreifen.

Sicher sind Ihnen auch in den Drogerie- und Supermärkten die unzähligen Regale voll gefüllt mit Babytees, Babysäften und Babyfertigdrinks aufgefallen. Diese sind frühestens ab dem 6. Monat empfehlenswert und auch nur dann, wenn sie nicht übermäßig viel Zucker in jeglicher Form enthalten. Achten Sie hier auch auf versteckte Zuckerangaben, wie beispielsweise Glukose, Fruktose, Dextrine und Maltose. Das steht nämlich meistens kleingedruckt. Denn der Hinweis „kristallzuckerfrei“ bezieht sich lediglich auf den üblicherweise verwendeten Haushaltszucker. Einige Hersteller bieten auch Tees auf Eiweißbasis an. Auch hier ist Vorsicht geboten: diese beinhalten zwar keinen Zucker, können aber dafür Allergien auslösen.

Fazit: Je einfacher desto besser, auf Zucker verzichten und auf Wasser zurückgreifen - das spart nicht nur Geld, sondern auch Babys Gesundheit wird es Ihnen danken!

Autor: Redaktion / Katrin

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ Getränke und Babys
- ▶ Ersatznahrung statt Muttermilch
- ▶ Stillen oder Flasche?

[zum Artikel Babys Durst](#)