

# Fütterstörungen bei Säuglingen und Kleinkindern



FAMILIEN  
MEDIZIN  
IN TARP

Wenn das Essen zum Kampf wird

## Was sind Fütterstörungen?

Eine Fütterstörung liegt vor, wenn das Füttern oder Essen über mindestens 1 Monat von Ihnen als belastend erlebt wird und Sie deshalb Hilfe suchen. Dabei zeigt Ihr Kind:

- Nahrungsverweigerung ohne erkennbaren Grund
- Extrem wählerisches Essverhalten
- Sehr lange Mahlzeiten (über 45 Minuten)
- Kurze Abstände zwischen Mahlzeiten (unter 2 Stunden)
- Würgen oder Erbrechen beim Essen

### Häufigkeit und Alter:

- 15–25 % aller Säuglinge und Kleinkinder sind betroffen
- Bis zu 80 % der Kinder mit Entwicklungsstörungen
- Auftreten von der Neugeborenenzeit bis ins Kleinkindalter

## Typische Anzeichen

### Bei Säuglingen (0–6 Monate)

- Trinkschwäche trotz gesunder Entwicklung
- Verweigert Brust oder Flasche
- Trinkt nur in bestimmten Positionen
- Häufiges Erbrechen nach Mahlzeiten
- Unruhe oder Schreien beim Füttern

### Bei Kleinkindern (6 Monate – 3 Jahre)

- Verweigert feste Nahrung
- Akzeptiert nur bestimmte Konsistenzen
- Extreme Vorlieben (nur best. Farben/Marken)
- Würgt bei neuen Lebensmitteln
- Spielt mit dem Essen, isst aber wenig

## Hilfreiche Grundsätze

### Vertrauen Sie Ihrem Kind:

- Gesunde Kinder verhungern nicht
- Appetit schwankt natürlich
- Kinder essen intuitiv das, was sie brauchen
- Wachstum verläuft in Schüben

### Aufgabenteilung:

- Sie bestimmen: Was, wann und wo gegessen wird
- Ihr Kind bestimmt: Ob und wie viel es isst

## Was Sie vermeiden sollten

- Zwang und Druck beim Essen
- Bestechung mit Süßigkeiten
- Ablenkung durch Medien
- Dauernuckeln an Flaschen
- Ständiges Anbieten von Essen
- Stress und Hektik bei Mahlzeiten

## Was Sie tun können

### Mahlzeiten-Management

- Regelmäßige Zeiten: 3 Hauptmahlzeiten + 2 Zwischenmahlzeiten
- Feste Plätze: Immer am gleichen Ort essen
- Begrenzung: Mahlzeit nach 30–45 Minuten beenden
- Pausen: Mindestens 2–3 Stunden zwischen Mahlzeiten
- Kein Zwang: Menge bestimmt das Kind

### Entspannte Atmosphäre

- Gemeinsam essen: Kind isst mit der Familie
- Ablenkung vermeiden: Kein TV, Handy oder Spielzeug
- Gelassen bleiben: Auch wenn wenig gegessen wird
- Positive Verstärkung: Loben bei jedem Bissen
- Vorbild sein: Selbst vielfältig essen

## Wann ist ärztliche Hilfe erforderlich?

### Sofort zum Arzt bei:

- Gewichtsverlust oder fehlendem Gewichtszuwachs
- Austrocknung (trockene Windeln, müde)
- Wiederholtem Erbrechen
- Völliger Nahrungsverweigerung über 24 Stunden

### Beratung sinnvoll bei:

- Mahlzeiten werden zur täglichen Belastung
- Kind isst nur sehr wenige Lebensmittel
- Familienalltag wird durch Essen bestimmt
- Sorgen um die Entwicklung des Kindes

### Professionelle Hilfe

- Hebamme oder Familienhebamme
- Frühe Hilfen (Schutzengel Flensburg e.V.)
- Kinderarzt/Kinderärztin
- Schreiambulanz
- Weitere Erziehungsberatungsstellen

### Digitale Unterstützung

#### Baby Comfort Guide (kostenlos)

- Beruhigungstechniken und Videos
- Notfallplan für Krisensituationen
- Verfügbar in App Stores

- Vertrauen Sie Ihrem Kind – es weiß meist, was es braucht
- Lassen Sie den Druck weg – entspannte Eltern = entspanntes Essen
- Jedes Kind is(s)t anders – Vergleiche mit anderen sind nicht hilfreich
- Es ist nur eine Phase – die meisten Probleme lösen sich von selbst
- Holen Sie sich Hilfe – Sie müssen nicht alles allein schaffen