

Welche Ausscheidungen meines Babys sind normal?

Willkommen zu Geburtskanal, dem Glückskind-Podcast rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. Wir sind Anja und Marie von Hallo Hebamme und begleiten euch durch die aufregende Zeit vom positiven Schwangerschaftstest bis zu den ersten Wochen mit Baby.

Hallo und ein herzliches Willkommen! Ich bin die Anja und ich bin die Marie. Und in dieser Folge sprechen wir über das sagemumwobene Thema Ausscheidungen des Kindes. Also wir klären mal genauer, was da alles so in der Windel eines Kindes landen kann und welche Farben, Formen und Gerüche da auch normal sind, aber auch wann man das Ganze mal etwas genauer beobachten sollte.

Ja, ihr hört vielleicht schon so ein bisschen raus, es ist schon wirklich lustig, wie viele Gedanken man sich als frischgebackene Eltern um den Windelinhalt macht und wie offen das dann auch gerne mal mit anderen Eltern ausführlich diskutiert wird, oder Marie? Das ist richtig spannend, das kann man sich nicht vorstellen, weil man keine Kinder hat. Nee, da werden die Themen wirklich beim Essen ausgepackt, die Konsistenzen, Farben, Formen in allen möglichen Varianten besprochen. Herrlich, dass man sich so öffnen kann für ein Thema. Ja, auch gezeigt. Also wir kriegen ja auch regelmäßig per WhatsApp dann Bilder davon. Das ist schon spannend. Unser Handy sollte man besser nicht klauen.

Also macht euch bereit. Aber jetzt mal im Ernst, Ausscheidungen sind ein guter Indikator für den Gesundheitszustand des Babys. Gerade am Anfang gibt es aber einige Schwankungen. Was davon normal ist und was nicht, das besprechen wir jetzt hier ausführlich mit euch.

Aber fangen wir doch jetzt mal mit dem Urin an. Das finde ich eine gute Idee, damit ihr wisst, was normal ist. Euer Baby sollte innerhalb von 24 Stunden nach der Geburt den ersten Urin gelassen haben. Die Urinausscheidung ist wirklich ein wichtiger Beobachtungsfaktor zur Kontrolle der Nieren- und Blasenfunktion und deswegen solltet ihr, wenn ihr nach der Geburt in der Klinik seid, unbedingt immer den Hebammen oder eben den Pflegern, den Pflegerinnen auf der Station Rückmeldung geben, ob ihr eben Urin beim Wechsel der Windel eures Kindes bemerkt habt.

Da fragt sich jetzt vielleicht der eine Hörer oder auch die eine Hörerin da draußen: hä, wie kann ich das denn jetzt unbedingt feststellen, wenn da vielleicht auch noch

Stuhlgang mit drin ist? Ihr könnt das ganz einfach daran erkennen, ob sich der gelbe Streifen, der sich außerhalb der Windel befindet, grün bis bläulich verfärbt hat.

In den ersten Tagen nach der Geburt ist es auch völlig normal, wenn die Windel bei eurem Baby in Anführungszeichen nur ein wenig feucht ist und noch nicht richtig prall gefüllt. Spätestens ab dem dritten bis vierten Lebenstag – das ist die Zeit rund um den Milcheinschuss auch ungefähr – sollte euer Kind 6 bis 8 nasse Stoffwindeln oder 4 bis 6 Einmalwindeln pro Tag haben. Merkt euch am besten einfach, es ist durchaus normal, dass sich beim Wickeln hell strohgelber Urin in der Windel des Babys befinden kann.

Und falls euer Kind zu wenig Flüssigkeit zu sich nimmt, merkt ihr das wirklich daran, dass es deutlich weniger Urin ausscheidet und zudem kann es bei Flüssigkeitsmangel vorkommen, dass über den wenigen Urin zusätzlich die festen Harnsäurekristalle – auch Urinsediment genannt – sichtbar ausgeschieden werden. Das könnt ihr daran erkennen, dass sich so eine Art rötliche pulverartige Verfärbung dann in der Windel befindet. Das wird als Ziegelmehlorin bezeichnet, weil es einfach aussieht wie das Mehl einer gemahlenen rot-orangen Dachziegel. Und das ist dann also euer Zeichen dafür, zu sorgen, dass euer Kind eventuell mehr Flüssigkeit zu sich nehmen sollte.

Da aber noch eine kleine Anmerkung dazu: Gerade in der ersten Zeit, wo eben der Milcheinschuss noch nicht da ist, ist das etwas völlig Normales, wenn das mal auftritt. Ich glaube, jetzt haben wir alles Nötige zum Urin gesagt.

Kommen wir doch zu der nächsten Ausscheidung: dem Stuhlgang. Euer Neugeborenes sollte innerhalb der ersten 24 bis 48 Lebensstunden das erste Mal Stuhl, das sogenannte Mekonium, abgesetzt haben. Dieser erste Stuhlgang wird auch umgangssprachlich als Kindspech bezeichnet, da er richtig so schwarz, grün, zäh, klebrig wie so Teerpech aussieht und auch von der Konsistenz tatsächlich ist.

Nach dem Mekonium, welches circa 1 bis 2 mal ausgeschieden wird, folgt für die nächsten circa 2 bis 5 Tage der sogenannte Übergangsstuhl. Dieser hat dann eine braun-, grün-, gelbliche Farbe und ist von der Konsistenz klebrig, aber nicht mehr ganz so wie das Mekonium, und geht dann so ein bisschen in eine cremig weichere Konsistenz einmal über.

Wenn alle Reste von Blut, Schleim und Fruchtwasser aus dem Darm des Kindes ausgeschieden ist, das damals im Mutterleib über das Fruchtwasser eingenommen wurde, wird ausschließlich dann der Muttermilchstuhl beziehungsweise bei den mit Formulanahrung gefütterten Kindern Kunstmilchstuhl ausgeschieden.

Und da ist für euch noch mal wichtig zu wissen: Der Muttermilchstuhl kann jede Farbe haben. Von goldgelb bis grüngelb ist da wirklich alles möglich und bei der Konsistenz liegt von dünnflüssig bis hin zu cremigbreiig wirklich alles im Normbereich. Der Kunstmilchstuhl unterscheidet sich sowohl farblich als auch von der Konsistenz her ein

ganz klein wenig vom Muttermilchstuhl, das solltet ihr wissen. Der ist eher lehmfarben und wird breiig bis pastenartig vom Kind ausgeschieden.

Damit ihr auch noch mal so einen kleinen Überblick bekommt, was denn so normal ist von der Menge: Innerhalb der ersten 14 Tage nach der Geburt sollte sich pro Tag mindestens einmal Stuhl in der Windel befinden. Und ab dem 15. Tag ist es bei vollgestillten Kindern völlig normal, dass Muttermilchstuhl von ein bis zehn Mal täglich bis hin zu einmal innerhalb von 10 Tagen abgesetzt wird. Das ist eine ganz schön lange Zeit. Da werden manche Eltern ganz schön unruhig und fragen dann immer schon nach: Ist das normal? Aber ja, das ist alles normal.

Und solltet ihr euer Kind mit Formulanahrung ernähren, sollte es idealerweise täglich Stuhlgang absetzen. Und wenn das aber nicht der Fall ist, braucht ihr jetzt auch nicht direkt in Panik zu verfallen, sondern auch da gibt es etwas Spielraum. Denn Kunstmilchstuhl sollte dann spätestens alle sechs bis maximal acht Tage abgesetzt werden.

Gut, vielleicht für euch auch zu wissen: Bleibt gerade am Anfang im engen Austausch mit eurer Hebamme, die euch im Wochenbett betreut. Häufig sind wir Hebammen auch beim Wickeln zu Beginn oft mit dabei, um besser beurteilen zu können, ob alles so sein soll, wie es ist. Wir werfen dann meistens ja noch mal einen Blick in die Windel und sehen hier auch wirklich die Ausscheidungen von Urin und Stuhlgang auch noch mal direkt und können direkt beurteilen, wie diese sind und ob alles hier im Normbereich ist.

Ganz genau. Und unser heutiger Hebammen-Insider zum Thema lautet: Wenn euer Kind mal Probleme hat, Stuhlgang abzusetzen, könnt ihr eine schöne Bauchmassage im Uhrzeigersinn durchführen und im Anschluss beide Beine eures Kindes anwinkeln und dann so in Richtung Bauch mit dem leichten Gegendruck anwinkeln. Dann nehmt ihr ein Tuch beziehungsweise einen Waschlappen und drückt ganz leicht äußerlich gegen den Anus, während ihr die Beinchen weiter in dieser angewinkelten Position mit leichtem Druck gegen den Bauch haltet. Manchmal hilft dieser kleine Tipp ganz effektiv dabei, dass die Kinder den Stuhlgang etwas besser loslassen können.

Vielen lieben Dank, liebe Anja, für diesen Tipp und damit sind wir auch schon wieder am Ende der Folge angekommen. Wir hoffen, dass euch diese Folge gefallen hat und auch nächste Woche wieder mit dabei seid. Dann sprechen wir über das Thema Rückbildung und klären, was es dabei zu beachten gilt und vor allem, warum es so wichtig ist, sich besonders um den Beckenboden zu kümmern. Wir freuen uns auf jeden Fall schon sehr darauf und bis dahin lasst uns gerne eine Bewertung da und abonniert am besten unseren Geburtskanal, um keine Folge zu verpassen. Tschüss und bis zum nächsten Mal bei Geburtskanal, dem Wissenspodcast von dm Glückskind!

