



Veröffentlicht auf Nestlé Babyservice (<https://www.babyservice.de>)

[Startseite](#) > Das richtige Trinken

Teile diesen Article

X



Das richtige Trinken

Wie viel Flüssigkeit braucht ein Baby? Und was ist am besten geeignet?

<https://www.babyservice.de/richtig-trinken-baby> ^[1]

Disclaimer

Die folgende Funktion ist nicht Teil der Website der Nestlé Nutrition GmbH. Bitte beachten Sie, dass mit der Bestätigung des Dialogs Daten von Ihnen an sämtliche in unsere Website integrierte Social Plugin – Anbieter (siehe hierzu den Punkt Werden auf unseren Websites Social Plugins verwendet? in unseren Datenschutzbedingungen) übermittelt werden können.

Um welche Daten zu welchem Zweck es sich handelt, können Sie den Datenschutzbedingungen des jeweiligen Anbieters auf deren Website entnehmen. Mit der Bestätigung des Dialogs erklären Sie sich mit dieser Datenübermittlung einverstanden.

Wenn Sie diese Seite/ dieses Produkt teilen möchten, dann klicken Sie bitte im Anschluss nochmals auf das jeweilige Icon.

[_ \[2\]](#) [_ \[3\]](#) [_ \[4\]](#)



Das richtige Trinken

Wie viel Flüssigkeit braucht ein Baby? Und was ist am besten geeignet?

- ^[5] [Drucken](#) ^[1]

- Teilen

Sobald dein Kind nicht mehr nur Milch bekommt, muss es zusätzlich trinken. Aber was ist für dein Baby am besten? Und wie viel sollte es zusätzlich trinken?

Mit der Muttermilch oder dem Fläschchen bekommt dein Baby in den ersten Monaten alles, was es braucht. Nur bei großer Hitze, trockener Heizungsluft oder Fieber solltest du deinem Kind zusätzlich zu trinken geben. Hier empfiehlt sich abgekochtes Wasser oder ungezuckerter Babytee. Anzeichen für einen erhöhten Flüssigkeitsbedarfs sind oft zu fester Stuhl oder Verstopfung.

Mit der Beikost muss dein Baby mehr trinken.

Ab Beginn des 5. Monats, wenn du auf festere Nahrung umstellst, wird Trinken wichtig. Am Anfang solltest du deinem Kind pro Tag etwa 1/4 Liter zusätzlich geben. Ab dem zweiten Lebenshalbjahr braucht es bis zu 1/2 Liter Flüssigkeit zusätzlich am Tag. Natürlich variieren diese Mengen je nachdem, was dein Kind zu essen bekommen hat, und sind nur Richtwerte. Achte darauf, dass dein Kind regelmäßig eine nasse Windel hat.

Welche Getränke sind gut für mein Kind?

Am besten eignen sich Teegetränke, milde säurearme Fruchtsäfte, die du stark mit Wasser verdünnst, oder stilles Mineralwasser. Unverdünnte Fruchtsäfte sind nicht zu empfehlen, da sie viel Fruchtzucker enthalten. Die meisten Babys sind auch mit abgekochtem Leitungswasser zufrieden - eine preiswerte Alternative.

Vier kurze Tipps zum Trinken:

- Gib deinem Baby kein Milchfläschchen gegen den Durst. Milch ist kein Durstlöcher, sondern Nahrung, und enthält recht viele Kalorien.
- Gewöhnen dein Kind möglichst ab dem 7. bis 8. Monat daran, aus einer Tasse zu trinken. Die beliebten Nuckelbecher sind zwar anfangs hilfreich, sollten aber frühzeitig durch normale Becher ersetzt werden.
- Achte darauf, dass das Trinkfläschchen keine Dauerbeschäftigung wird. Wenn später die ersten Zähnen da sind, kommt es dann erst gar nicht zu Problemen. Denn häufiger oder dauernder Kontakt mit Flüssigkeiten führt oft zu Karies.
- Ab dem ersten Zahnchen: regelmäßig Zähneputzen!

Weiterlesen ^[6]

Quell-URL: <https://www.babyservice.de/richtig-trinken-baby>

Links

[1] <https://www.babyservice.de/richtig-trinken-baby>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyservice.de/richtig-trinken-baby&media=https://www.babyservice.de/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/thinkstockphotos-160485477_web.png&description=Das richtige Trinken

[3] <https://twitter.com/share?text=Das%20richtige%20Trinken%20&url=https%3A//www.babyservice.de/richtig-trinken->

baby

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyservice.de/richtig-trinken-baby>

[5] <https://www.babyservice.de/printpdf/3147636>

[6] <https://www.babyservice.de/javascript%3A%3B>