

## Säuglingsernährung

Liebe Eltern!

Stillen ist die beste Form der Säuglingsernährung

Muttermilch enthält die für Wachstum und Entwicklung notwendigen Nahrungsbestandteile in optimaler Zusammensetzung. Daneben enthält sie wertvolle Abwehrstoffe, die Ihrem Kind einen zusätzlichen Schutz gegen vielfältige Krankheitserreger vermitteln, und sie kann das Risiko der Entstehung von Allergien erheblich verringern.

Nur sehr selten gibt es Gründe, Muttermilch abzupumpen - normalerweise werden Sie Ihr Kind stillen. Dieses Erlebnis der engen Gemeinschaft von Kind und Mutter ist für beide beglückend und wichtig und lässt sich durch nichts ersetzen!

Muttermilch ist außerdem auch unterwegs immer verfügbar, richtig angewärmt und hygienisch unbedenklich. Legen Sie Ihr Kind an, wenn es danach verlangt - mit der Zeit wird sich ein gewisser Rhythmus einspielen; und lassen Sie es so viel trinken, wie es möchte: ein gestilltes Baby wird nicht zu dick. Gönnen Sie sich und Ihrem Baby eine ruhige Atmosphäre zum Stillen. Außer bei hohem Fieber oder sehr hohen Außentemperaturen im Hochsommer ist es nicht notwendig, dem Kind zusätzliche Flüssigkeit in Form von Tee anzubieten. Wenn Sie aber unbedingt Tee geben wollen, verwenden Sie bitte ausschließlich ungesüsste Tees, z.B. Fencheltee. Weitere Informationen zum Stillen vermitteln Ihnen Hebammen und Stillgruppen. Selbstverständlich beantworten auch wir gerne alle Ihre Fragen.

*„Und wenn's mit dem Stillen nicht klappt?“*

Ist Stillen nicht möglich, empfehlen wir, für die ersten 6 Lebensmonate nur sogenannte „Anfangsmilchen“ mit der Vorsilbe „Pre-“ (also PreHipp®, PreHumana®, PreAptamil® u.s.w.) zu verwenden - diese sind von der Zusammensetzung weitgehend der Muttermilch ähnlich. Milchen mit dem Zusatz „1“ (Beba 1®, Aptamil 1®, Milumil 1® u.s.w.) enthalten neben Milchzucker auch Stärke und andere Zucker und weichen daher stärker vom Vorbild der Muttermilch ab als die „Pre-“Milchen. Prinzipiell können aber beide Sorten von Anfang an gegeben werden. Die sogenannten „Folgemilchen“ mit dem Zusatz „2“ (also Beba 2®, Hipp 2® u.s.w.) dürfen erst ab dem 7. Monat gegeben werden; 3er-Milchen kommen erst ab 10 Monaten zum Einsatz. Wenn Sie Ihr Kind ausschließlich mit einer „Pre-“Milch ernähren, können Sie es - wie beim Stillen - Ihrem Kind überlassen, wie oft und wieviel es trinken mag. Wenn Sie jedoch eine dickflüssigere und kalorienreichere Folgemilch verwenden, halten Sie sich bitte an die auf der Packung empfohlene Nahrungsmenge, damit nicht bereits im Säuglingsalter der Grundstock für Übergewicht gelegt wird! Sämtliche käuflichen Milchnahrungen enthalten ausreichend Vitamine und Spurenelemente; Sie brauchen daher keine Zusätze von Saft, Gemüse oder Obst in die Flasche zu geben!

„Welche Beikost braucht mein Kind?“

Ab dem 5. bis 6. Monat sollten Sie erstmals eine Brust- bzw. Flaschenmahlzeit durch eine Löffelmahlzeit ersetzen. Beginnen Sie mit Karottenmus oder einem hypoallergenen Gemüse wie Kürbis oder Pastinake. Sie können dann nacheinander - jeweils im Abstand von einigen Tagen - Kartoffeln, Fleisch und andere Gemüsesorten in den Speisezettel einführen. Ab dem 6. Monat wird eine weitere Milchmahlzeit durch einen Vollmilch-Getreide-Brei ersetzt. Den Zähnen Ihres Kindes zuliebe sollte der Brei keinen Zucker und zur Allergievorbeugung auch keine Geschmackszutaten wie Nüsse, Kakao, Aromen etc. enthalten. Ab dem 7. Monat sollten Sie wiederum eine Milchmahlzeit durch einen milchfreien Getreide-Obst-Brei ersetzen. Ab dem 10. Monat kann Ihr Kind dann bereits geeignete Speisen „vom Tisch“ mitessen. Gegen Ende des 1. Lebensjahres können Sie Vollmilch oder H-Milch aus der Tasse zu trinken geben.

## Ernährungsschema (nach FKE) ab dem 5. Monat



Monat	5	6	7	8	9	10
Morgens und zwischendurch	Muttermilch / (Säuglingsmilchnahrung)					
Mittags	Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei		Ab und zu Nudeln statt Kartoffeln! 1 bis 2 mal pro Woche Fisch!			
Nachmittags				Getreide-Obst-Brei		
Abends	Milch-Getreide-Brei					



Weiterstillen ist sehr wichtig!

© aid Infodienst e. V. 2011