



GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR MEIN BABY

- » INFOS UND TIPPS ZUM STILLEN
- » WISSENSWERTES ZU
FLASCHENNAHRUNGEN
- » VITAMINE FÜR DAS BABY
- » ERSTE BEIKOST UND GETRÄNKE



Ob Stillen oder Flaschennahrung – gerade in den ersten Lebensmonaten bekommt das Baby beim Füttern nicht nur Nahrung, sondern auch Zuwendung und Nähe.

INFOS UND TIPPS ZUM STILLEN

- Stillen ist die natürliche Ernährungsform für gesunde Säuglinge.
- Muttermilch ist leicht verdaulich, immer verfügbar, richtig temperiert und keimarm.
- Die Abwehrstoffe der Muttermilch schützen vor Infektionskrankheiten.
- Durch das Stillen entsteht ein enger körperlicher Kontakt zwischen Mutter und Kind.
- Für die meisten Säuglinge bietet Stillen ohne Zufütterung in den ersten vier bis sechs Lebensmonaten eine angemessene Ernährung. Aber auch kürzeres Stillen oder teilweises Stillen mit Zufütterung ist sinnvoll.
- Auch nach der Einführung von Beikost kann weiter gestillt werden. Mutter und Kind bestimmen, wann abgestillt wird.

PRAKTISCHE EMPFEHLUNGEN ZUM STILLEN

Legen Sie Ihr Baby möglichst innerhalb der ersten Stunde nach der Geburt an. Lassen Sie sich beim Stillen in den ersten Tagen helfen und eine gute Stillposition zeigen. Ihr Kind soll Ihnen mit seinem ganzen Körper zugewandt sein und nicht nur die Brustwarze, sondern viel von der Brust im Mund haben. Auch nach einem Kaiserschnitt können Sie stillen, sie brauchen nur etwas mehr Unterstützung und vielleicht ein wenig Geduld. Legen Sie Ihr Kind in den ersten Tagen jeweils an beiden Brüsten an, um die Milchbildung zu fördern. Die volle Milchmenge wird erst einige Tage nach der Geburt gebildet. Eine vorübergehende Zufütterung mit Flüssigkeit sollte nur erfolgen, wenn Kinderarzt oder Kinderschwester dies empfehlen.

Stillen Sie Ihr Kind möglichst nach Bedarf, auch in der Nacht. Die meisten Säuglinge verlangen in den ersten Wochen 6 bis 12 mal in 24 Stunden nach Nahrung.

Stillen fördert eine allmähliche mütterliche Gewichtsabnahme. Eine darüber hinausgehende Gewichtsreduktion durch restriktive Diäten sollte während der Stillzeit nicht durchgeführt werden. Stillende Frauen sollten sich abwechslungsreich ernähren und reichlich trinken. Besondere Getränkearten zur Förderung der Milchbildung sind nicht notwendig. Nur bei wenigen Kindern führen mütterliche Nahrungsbestandteile zu Unverträglichkeitsreaktionen. Einschränkungen der mütterlichen Ernährungsweise sollen nur nach ausdrücklicher Empfehlung durch den Kinderarzt durchgeführt werden. Schädigende Bestandteile aus dem Tabakrauch gehen in die Muttermilch über. Deshalb sollten stillende Frauen aktives und passives Rauchen meiden.

FLASCHENNAHRUNGEN

Säuglinge, die nicht oder nicht voll gestillt werden, können mit Säuglingsnahrungen sicher ernährt werden. In den ersten Lebensmonaten sollen ausschließlich Säuglingsanfangsnahrungen, sog. „Pre-“, und „1-Nahrungen“, verwendet werden (Pre-Nahrungen sind der Muttermilch stärker angenähert als die 1-Nahrungen). Beide Nahrungen können im gesamten ersten Lebensjahr gegeben werden. Folgenahrungen („2-Nahrungen“) sind erst geeignet, wenn das Kind bereits Breikost bekommt. Wenn bei Eltern oder Geschwistern eines nicht gestillten Säuglings allergische Erkrankungen vorliegen, sollte nach Beratung durch den Kinderarzt im ersten Lebenshalbjahr eine Hydrolysatnahrung (HA-Nahrung) gegeben werden. Bei der Zubereitung der Flaschennahrung sind die Herstellerempfehlungen sorgfältig zu befolgen. Eine zu niedrige wie auch eine zu hohe Konzentration der Nahrung („ein Löffel Pulver mehr“) sind nachteilig. Flaschennahrung muss immer frisch zubereitet und innerhalb von etwa 2 Stunden gefüttert werden. Reste müssen verworfen werden, um der Vermehrung krankmachender Keime und dem Auftreten von Infektionen beim Kind vorzubeugen. Dies gilt auch für tiefgefroren aufbewahrte und wieder aufgetaute Muttermilch. Flasche und Sauger sind sorgfältig zu reinigen und trocken aufzubewahren, ein Auskochen ist nicht erforderlich. Sterilisierbäder werden nicht empfohlen.



Pulvernahrungen sollen mit frischem Trinkwasser zubereitet werden (über Nacht in der Leitung gestandenes Wasser sollte zunächst ablaufen, bis kaltes Wasser kommt). Von der Verwendung von Wasserfiltern wird abgeraten. Bei hohem Nitratgehalt des Wassers (> 50 mg/L; vor allem bei häuslichen Brunnen) und bei Wasserleitungen aus Blei (in manchen Altbauten) sollte für die Säuglingsernährung geeignetes, abgepacktes Wasser benutzt werden. Die Eignung von Wasser aus häuslichen Brunnen sollte im Einzelfall überprüft werden.

Säuglingsnahrungen mit Sojaweiß und andere sog. „Spezialnahrungen“ sollten nur bei besonderen Gründen auf ausdrücklichen Rat des Kinderarztes verwandt werden. Selbst zubereitete Nahrungen aus Kuhmilch, anderen Tiermilchen (Ziegen-, Stuten-, Schafsmilch) oder anderen Rohstoffen (z. B. Mandelmilch) bergen erhebliche Risiken für die Nährstoffversorgung von Säuglingen und sollten nicht verwendet werden.

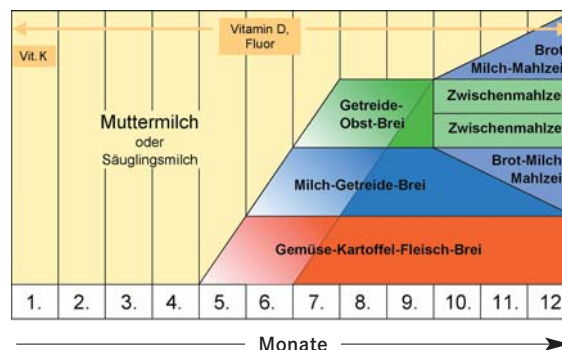
VITAMINE FÜR DAS BABY

Alle gesunden Säuglinge erhalten insgesamt drei Mal (nach der Geburt und bei den Vorsorgeuntersuchungen U2 und U3) je 2 mg Vitamin K als Tropfen zur Vorbeugung von Vitamin K-Mangelblutungen sowie jeden Tag eine Tablette mit Vitamin D und Fluorid zur Förderung der Knochen- und Zahngesundheit.

EINFÜHRUNG VON BEIKOST

Etwa ab dem Ende des ersten Lebenshalbjahres werden die Ernährungsbedürfnisse gesunder Säuglinge durch Milchernährung allein nicht mehr gedeckt. Säuglinge brauchen für eine optimale Entwicklung zusätzliche Nährstoffe, wie die Spurenelemente Eisen und Zink. Zudem sollen Säuglinge durch die Einführung der Beikost schrittweise an eine zunehmende Vielfalt von Nahrungsmitteln gewöhnt und auf den allmählichen Übergang zur Familienkost mit etwa 1 Jahr vorbereitet werden.

Der erste Brei sollte spätestens mit dem Beginn des 7. Lebensmonats, nicht aber vor dem Beginn des 5. Monats gegeben werden. Als erste Beikost eignet sich besonders gut ein Brei aus Gemüse, Kartoffeln und Fleisch, um dem Kind gut verfügbares Eisen und Zink zuzuführen.



Ernährungsplan für gesunde Säuglinge im ersten Lebensjahr

In etwa monatlichem Abstand kann zusätzlich ein Getreide-Milch-Brei und ein Obst-Getreide-Brei eingeführt werden. Etwa ab dem 10. Monat kann (zunächst weiches) Brot gegeben werden. Glutenhaltige Getreide (Weizen, Roggen, Gerste, z. B. in Breien, Brot, Keksen und Zwieback) sollen zunächst nur in kleinen Mengen gegeben werden, um das Risiko der Entstehung einer Unverträglichkeit (Zöliakie) zu vermindern, wenn möglich noch während der Stillzeit. Dagegen ist ein vorbeugender Nutzen einer generell allergiearmen Beikost nicht belegt.

GETRÄNKE

Nach der Einführung von 3 Breimahlzeiten pro Tag sollte Säuglingen als Getränk Wasser oder für Säuglinge geeignete, nicht oder nur wenig gesüßte Tees angeboten werden. Vor der Fütterung von 3 Breien sind Getränke zusätzlich zu Muttermilch oder Säuglingsnahrung nicht erforderlich (Ausnahme: Fieber, Erbrechen, Durchfall). Trinkmilch soll erst gegen Ende des ersten Lebensjahres gegeben werden, um nachteilige Wirkungen u. a. auf die Eisenaufnahme zu vermeiden.

WEITERE BERATUNG UND INFORMATIONEN

Ihre weiteren Fragen zur Säuglingsernährung beantwortet Ihr Kinder- und Jugendarzt. Im Internet gibt das Forschungsinstitut für Kinderernährung hilfreiche Tipps: www.fke-do.de

IMPRESSUM

Erstellt im Auftrag der
**Deutschen Gesellschaft
für Kinder- und Jugendmedizin e.V. (DGKJ)**
Tel. 030/308 77 79-0
Fax 030/308 77 79-99
www.dgkj.de

von
Ernährungskommission der DGKJ
(Prof. Dr. Berthold Koletzko, München)

**Gesellschaft für Pädiatrische Gastroenterologie
und Ernährung (GPGE)**
(Prof. Dr. Peter Zimmer, Münster)

in Zusammenarbeit mit dem
Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V. (BVKJ)