

LENA MERZ



ANNINA SCHÄFLEIN

ELIEN ROUW

BABYS UND KLEINKINDER GESUND ESSEN VON ANFANG AN



*Von Stillzeit
bis
Familiertisch*

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Simone Kohl

Lektorat: Margarethe Brunner

Korrektur: Andrea Lazarovici

Bildredaktion: Petra Ender

Covergestaltung: ki36, Sabine Krohberger, München

eBook-Herstellung: Teresa Klocker

 ISBN 978-3-8338-9590-6

1. Auflage 2024

Bildnachweis

Coverabbildung: Stocksy

Illustrationen: noun project/Laymik; noun project/Olena;
noun project/Shaharea; noun project/Ana Maria Lora Macias

Fotos: Meike Bergmann/Stockfood Studios, Stockfood,
Stocksy and noun project; Adobe Stock; Andrea Mühleck;
GettyImages; kreativwiese.info; Lena Merz; Mona Binner;
Season; Shutterstock

Syndication: Bildagentur Image Professionals GmbH,
Tumblingerstr. 32, 80337 München,
www.imageprofessionals.com

GuU 8-9590 09_2024_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasserin dar. Sie wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



Liebe Eltern,

dies ist ein ganz besonderes Buch. Es begleitet euch (hoffentlich) schon von der Geburt eures Kindes bis zur abgeschlossenen Beikostzeit im Alter von zwei Jahren. Diese Zeit ist so magisch, spannend und oft auch von Ängsten und Sorgen geprägt. Das muss aber nicht sein. Wir zeigen euch zusammen mit der wunderbaren Vorsorgeärztin Elien Rouw ganz genau auf, was Kinder wirklich brauchen (und wollen). Dein Baby ist nämlich von Anfang an so kompetent – es zeigt euch oft den Weg genau an. Direkt nach der Geburt beim Stillen, bei seinen motorischen Meilensteinen, dem Beginn der Beikost, der Abstillreise bis zum vollendeten Beikostalter. Freut euch darauf! Ihr erfahrt in diesem Buch alles Notwendige zu den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen rund um Stillen und Beikost und lernt außerdem alle möglichen Beikostformen kennen. So könnt ihr euch genau das heraussuchen, was für euch als Familie passt. Ob es das klassische Breifüttern, eine Mischung aus Brei und breifrei ist oder der selbstbestimmte Breifrei-Weg, das entscheidet ihr allein. Zum ersten Mal zeigen wir euch mit unseren Rezepten, wie ihr aus ein und derselben Mahlzeit eine Breiversion, eine Breifrei-Version und eine Erwachsenenversion zaubern könnt. Elien Rouw zeigt euch, wie die ärztliche Sicht auf Stillen, Formulanahrung, Gewichtsentwicklung und Beikoststart ist. Dabei ordnet sie Fragen und Ängste für euch ein, sodass ihr ganz unbeschwert in die Nahrungsreise eures Babys starten könnt. Rezepte für die ersten Mahlzeiten, Rezepte für unterwegs, für das Lernen mit Besteck, Mahlzeiten für Feiern und Feste sowie Snack-, Brotdosen- und Picknickrezepte bieten viel Anwendung für die Praxis. Ihr könnt daraus für euren Alltag schöpfen und genau das

auswählen, was euch als Familie schmeckt. Wir freuen uns, wenn ihr über unsere Website www.breifreibaby.de sowie über unsere Social-Media-Kanäle mit uns in Kontakt tretet.

Herzlich,

Amina & Lena



MIT MILCH
GEHT ES LOS

Der sanfte Übergang

DEIN BABY NACH DER GEBURT

Vor der Geburt ist dein Baby in deinem Bauch sicher, geborgen und getragen. Über Essen und Trinken, Wärme und Nähe braucht es sich noch keine Sorgen zu machen. All diese Bedürfnisse werden im Mutterleib ganz automatisch befriedigt. Und dann, kaum ist es geboren, gelten plötzlich ganz andere Bedingungen. Der Übergang zur Welt bedeutet für den kleinen Körper und all seine Systeme eine große Umstellung.

SEINE NATÜRLICHEN REFLEXE HELFEN DEINEM KIND BEIM ANKOMMEN

Zum ersten Mal spürt dein Neugeborenes Kälte und Hunger, und die Nähe zu einem anderen Menschen ist nicht mehr automatisch gegeben. Aber die Natur hat vorgesorgt und das kleine Menschenkind mit angeborenen Fähigkeiten ausgestattet, die ihm den Übergang erleichtern. Jetzt werden all seine Instinkte geweckt, und wenn es auf den Bauch der Mutter gelegt wird, macht sich dein Baby nach einer kurzen Ruhepause allein auf den Weg zur Nahrungsquelle, angelockt durch den einzigartigen Duft von Mutter und Muttermilch und unterstützt durch seine Reflexe, die gleich von Anfang an gut funktionieren. Dein Baby weiß, was es zu tun hat, und spürt, dass es Muttermilch als neue Nahrungsquelle braucht.



STILLEN VON ANFANG AN?

Nicht immer funktioniert dieser Ablauf so einwandfrei. Manchmal ist ein Neugeborenes nach der Geburt noch sehr müde, eventuell auch durch Medikamente, die seine Mutter während der Geburt bekommen hat. Dann liegt es einfach bei dir und genießt das Ankommen. Auch das ist in Ordnung. In anderen Fällen muss ein Neugeborenes kinderärztlich versorgt werden, weil es krank oder zu früh geboren ist. Dann ist es nicht immer möglich, dass dein Kind gleich nach

der Geburt bei dir bleibt. Und manchmal ist dir als Mutter einfach alles zu viel. Vor allem nach einem Kaiserschnitt ist es in manchen Krankenhäusern gar nicht möglich, das Neugeborene länger bei sich zu behalten.

NÄHE UND KÖRPERKONTAKT MACHEN ALLES LEICHTER

Aber zum Glück kann diese Phase nachgeholt werden. Wenn das erste Anlegen, aus welchen Gründen auch immer, nicht im Kreißsaal gelungen ist, dann kannst du das auf der Wochenbettstation oder sogar zu Hause nachholen, denn diese Reflexe und diese Instinkte bleiben deinem Baby noch lange erhalten. Du und dein Neugeborenes brauchen sehr viel Körperkontakt, um zueinander zu finden, euch aneinander zu gewöhnen und für beide den Übergang nach der Geburt zu erleichtern.

BABYS SIND ZUM STILLEN GEBOREN

Aus diesen Vorgängen wird klar: Muttermilch ist die natürliche Nahrung für dein Kind und über das Stillen werden viele Bedürfnisse deines Kindes befriedigt: nicht nur nach Essen und Trinken, aber auch nach Wärme, Nähe und Kontakt. Dein Baby wird mit all seinen Sinnen stimuliert: Sehen, Hören, Riechen, Tasten und Schmecken. Und nicht nur das: Es bekommt schon bei den ersten Schlucken Kolostrum, wie die Neugeborenenmilch der ersten Tage auch genannt wird, Extraschutz gegen alle Keime, die es jetzt umgeben. Und gleichzeitig wird durch häufiges Anlegen deine Milchbildung, die schon in der Schwangerschaft vorbereitet wurde, weiter stimuliert und die nächste Stillmahlzeit vorbereitet.

WAS KANN DEIN NEUGEBORENES?

- Es kann sehen und hören.
- Es kann riechen und schmecken.
- Es kann lecken und schlucken.
- Es kann krabbeln, wenn seine Füßchen Halt finden.
- Es kann seinen Kopf heben und »spechten« und sein Köpfchen hin und her, auf und ab bewegen.
- Es kann seinen Mund weit öffnen, wenn seine Händchen berührt werden oder selbst etwas berühren.
- Es kann sich selbst auf die Suche nach deiner Milch machen.
- Du kannst es unterstützen und dir vom Pflegepersonal helfen lassen, aber die Initiative soll bei deinem Kind liegen.

Schau es dir an:



Ernährung mit Muttermilch

WARUM STILLEN FÜR DEIN BABY WICHTIG IST

Schon lange ist bekannt, dass Stillen sowohl für das Baby als auch für die Mutter eine große Bedeutung hat. Und je mehr dazu geforscht wird, desto mehr wird dazu entdeckt. Stillen unterstützt die Gesundheit deines Kindes genauso wie deine eigene. Bei deinem Kind gibt es einen gewissen Schutz vor Infekten, nicht nur während du stillst, aber auch noch nach der Stillzeit. Aus der Forschung gibt es immer mehr Daten, die belegen, dass gestillte Kinder auch im späteren Leben einen Schutz vor gewissen Erkrankungen haben. Auch bei dir hat das Stillen positive gesundheitliche Auswirkungen. Stillen ist außerdem praktisch, denn die Milch ist immer richtig in der Zusammensetzung, hat immer die richtige Temperatur und ist sofort verfügbar. Es verursacht keinen Müll und die Umwelt wird dadurch weniger belastet als bei Formulanahrung. Und vor allem: Es sorgt automatisch dafür, dass du und dein Kind regelmäßig Körperkontakt habt und einander ganz nahe seid. Das hilft dir, die Beziehung zu deinem Kind zu festigen.

Stillen – eine Handvoll Wissen

Stillen ist von der Natur vorgesehen

Die Milchbildung beginnt bereits in der Schwangerschaft. Im ersten halben Jahr braucht ein Baby nur Muttermilch. Danach ist es empfehlenswert, neben geeigneter Beikost weiter zu stillen. So lange Mutter und Kind das möchten, auch zwei Jahre oder länger.

Direkter Hautkontakt gleich nach der Geburt

Es ist Zeit zum Verlieben! Der ausgiebige und ungestörte Haut-zu-Haut-Kontakt unterstützt eine innige Bindung. Oft beginnt das Baby in dieser Situation ganz von selbst zu stillen.

Die zurückgelehnte Stillhaltung

Die Mutter lehnt sich gut gestützt und entspannt zurück, während das Baby bäuchlings auf ihr liegt. Diese Position erleichtert dem Säugling den Weg zur Brust, weil seine angeborenen Reflexe zum Stillen gut wirksam werden können.

Häufiges Stillen ist richtig und wichtig

Ein Baby möchte in 24 Stunden acht bis zwölf Mal – oder häufiger – gestillt werden. So bekommt es reichlich Milch und viel körperliche Nähe.

Muttermilch von Hand gewinnen

Mütter können ihre Milch wirksam auch von Hand gewinnen. Die Methode ist sehr praktisch, gut zu lernen und macht unabhängig von technischen Hilfsmitteln.

© Nationale Stillförderung

STILLEN IST FAST IMMER MÖGLICH

Fast alle Frauen können gut stillen. Auch wenn du Medikamente nimmst, ist das meistens kein Grund, aufs Stillen zu verzichten, denn die meisten Medikamente sind mit Stillen zu vereinbaren. Und auch wenn du rauchst, kannst du stillen. Lass dich in beiden Fällen von deinem Arzt, deiner Ärztin beraten. Wenn du ausschließlich stillst, solltest du deinem Baby Vitamin D geben, da es (vor allem bedingt durch unsere Lebensweise) oft nicht ausreichend in der Muttermilch vorhanden ist. Bei der Geburt, bei der U2 und bei der U3 bekommt dein Baby außerdem Vitamin K verabreicht.

STILLINFORMATIONEN VOR UND NACH DER GEBURT

Auch wenn Stillen etwas ganz Natürliches ist: Stillen will gelernt sein. Es hilft, wenn du dich vorher schon informiert hast, z. B. bei einem Stillvorbereitungskurs oder in einer

Stillgruppe. Schau dir im Vorfeld mal an, ob es solche Gruppen oder Kurse bei dir in der Nähe gibt. Es gibt auch sehr gute Bücher zu diesem speziellen Thema.

ERST MAL »FLITTERTAGE«

Für dein Baby ist es ein großer Übergang, aus der Geborgenheit des Mutterleibs in unsere Welt geboren zu werden. Und auch für dich ist es eine Herausforderung, ein Neugeborenes zu versorgen und dich gleichzeitig von der Geburt zu erholen. Es hilft, wenn ihr euch als Familie in den ersten Tagen und Wochen nicht zu viel zumutet. Besuch ist willkommen, wenn er euch guttut, aber gerade in den ersten Tagen, auch im Krankenhaus, finden viele Mütter es angenehm, wenn sie ein paar »Flittertage« mit ihrem Neugeborenen und ihrem Partner verbringen können und in Ruhe gelassen werden. Das kann vorab schon mit Freunden und Verwandten besprochen werden. Und auch wenn es später, zu Hause, schön ist, wenn Besuch vorbeikommt: Es soll nicht zu einer Belastung werden. Vielleicht kann der Besuch den Kuchen oder das Essen selbst mitbringen? Oder euch bei kleinen Aufgaben wie Einkaufen und Putzen unterstützen? Es ist hilfreich zu bedenken: Du bist wichtig, dein Kind ist wichtig, deine Familie ist wichtig, und der Haushalt ist erst mal zweitrangig. Dabei hilft es, wenn ihr euch schon vor der Geburt Gedanken gemacht habt, ob es Menschen in eurer Umgebung gibt, die euch in den ersten Tagen und Wochen unterstützen können.

WO FINDE ICH STILLGRUPPEN UND STILLINFORMATIONEN?

- Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS)
- Ausbildungszentrum für Laktation und Stillen (ALS)
- Deutsches Ausbildungsinstitut für Stillbegleitung (DAIS)
- Berufsverbände für Still- und Laktationsberaterinnen IBCLC (BDL)
- La Leche Liga – Selbsthilfegruppen mit großem Angebot an Stillgruppen und individueller Beratung (LLL)
- Lokale, unabhängige Stillgruppen
- Hebammenverbände auf Bundes- und Landesebene

Stillen will gelernt sein

... ABER ÜBUNG MACHT DIE MEISTERIN!

Im Mutterleib wurde dein Kind ständig über die Nabelschnur ernährt. In den ersten Tagen, nach einer anfänglichen Ruhepause von ein paar Stunden, wird es sich sehr häufig melden. Das ist normal, denn dein Baby möchte deine Milch und deine Nähe genießen. Auf diese Weise wird auch die Milchbildung stimuliert, denn durch das Saugen deines Babys wird das Hormon Prolaktin gebildet, das dafür sorgt, dass gleich wieder neue Milch produziert wird. Vor allem anfangs ist es leichter, dein Baby anzulegen, wenn es noch nicht sehr hungrig ist und schon schreit. Die meisten Babys zeigen schon vorher durch kleine Signale, dass sie gestillt werden möchten: Sie fangen an zu suchen, die Zunge auszustrecken und zu schmatzen.

ROOMING-IN FÖRDERT DAS STILLEN

Diese Zeichen nimmst du aber nur wahr, wenn du meistens in der Nähe deines Kindes bist. Deshalb bieten viele Krankenhäuser 24-Stunden-Rooming-in an. Das bedeutet, dass dein Baby während des gesamten Krankenhausaufenthalts bei dir im Zimmer bleibt. Immer mehr Krankenhäuser haben Bettchen, die an deinem Bett befestigt sind, sodass du dein Kind ohne Aufstehen zu dir nehmen kannst. Auch zu Hause ist so ein Bettchen hilfreich, denn im ersten Lebensjahr solltest du gemeinsam mit deinem Kind in einem Raum schlafen.

DIE RICHTIGE HALTUNG

Eine zurückgelehnte Stillhaltung ist sowohl für dich als auch für dein Baby entspannend. So kann das Baby sich selbst, unterstützt durch seine Reflexe, aktiv bewegen und

selbstständig andocken. Auf diese Weise kommen die Babys oft von sich aus zu einer sehr guten Stillposition und docken so an, dass sie der Brustwarze nicht wehtun. Und für dich ist es sehr bequem. Du kannst dich während des Stillens ausruhen.

WENN ES NICHT SO GLATTLÄUFT ...

Wenn dein Baby am Anfang noch nicht so kräftig trinken kann, dann ist es eine gute Möglichkeit, deine Muttermilch von Hand zu gewinnen. Schon ein oder zwei Wochen vor dem erwarteten Geburtstermin kannst du das mal ausprobieren. Meistens kommen dann schon ein paar Tropfen, die du auffangen und einfrieren kannst. Du kannst diese Milch mit einem Löffel oder einer Pipette verfüttern – sei es gleich nach der Geburt, sei es später, falls dein Baby nicht trinken möchte. Aber auch wenn keine Milch kommt, die Handgriffe sind leicht eingeübt und können nach der Geburt zum Einsatz kommen, z. B. wenn dein Neugeborenes noch etwas schläfrig ist und nicht gut trinkt. Dann kannst du deinem Kind diese Milch mit Löffelchen oder Spritze in den Mund träufeln. Es ist auch hilfreich, die Milch zu gewinnen, wenn die reichliche Milchbildung einsetzt und dein Neugeborenes noch nicht so gut andocken kann oder wenn deine Brust etwas spannt. Wenn du später mehr Milch gewinnen möchtest oder vielleicht sogar musst, ist eine gute elektrische Milchpumpe hilfreich. Es ist möglich, sie in einer Apotheke zu mieten, oder du kannst sie natürlich auch selbst kaufen. Bei manchen Frauen treten im Laufe der Stillzeit auch Probleme auf: wundte Brustwarzen, Schmerzen beim Stillen, ein Milchstau oder gar eine Brustentzündung. Wenn das bei dir der Fall ist, solltest du dich rechtzeitig von deiner Hebamme, Stillberaterin und deinem Arzt, deiner Ärztin beraten lassen. Die meisten Probleme lassen sich relativ einfach lösen.

MUTTERMILCH VON HAND GEWINNEN

- Hände waschen und ein sauberes Gefäß mit weiter Öffnung bereitstellen.
- Setz dich in einer entspannten Haltung auf einen bequemen Stuhl.
- Zuerst kannst du durch Wärme und ein sanftes Streichen deiner Brust und Brustwarze den Milchspendereflex auslösen. Auch das Hören, Sehen und Riechen deines Kindes können dabei helfen.
- Sobald die Milch fließt, leg Daumen und Zeigefinger 2-3 cm von der Brustwarze entfernt einander gegenüber auf die Brust. Heb die Brust leicht an und drück die Finger Richtung Brustkorb.
- Führe deinen Daumen und Zeigefinger zusammen, vom Brustkorb weg Richtung Brustwarze. Deine Finger bleiben an der Stelle und verrutschen nicht auf deiner Haut.
- Wichtig ist, dass deine Brust nicht gequetscht wird und die Massage nicht schmerzhaft ist.
- Du kannst deine Finger an verschiedenen Stellen rund um die Brustwarze ansetzen, um alle Milchgänge zu erreichen und gleichmäßig zu leeren.
- Du kannst auch regelmäßig die Seite wechseln.
- Die gewonnene Milch kannst du entweder gleich füttern, im Kühlschrank 72 Stunden aufbewahren oder einfrieren.

Formulanahrung

WIE DU DEIN BABY MIT DER FLASCHE GUT ERNÄHRST

Auch wenn Stillen die natürliche Ernährung für Neugeborene, Säuglinge und Kleinkinder ist, kann es für dich sehr gute Gründe geben, dass du nicht stillen möchtest. Manchmal gelingt das Stillen nicht und die Schwierigkeiten, die du überwinden musst, sind schlicht zu groß. Manchmal gibt es gesundheitliche, persönliche oder familiäre Gründe, die gegen das Stillen sprechen. Aber auch wenn du dich gegen die Ernährung mit Muttermilch entscheidest, kannst du dein Kind gut ernähren. Dabei gilt, dass im ersten Lebensjahr Pre-Nahrung als Ersatz für Muttermilch gegeben werden sollte.

EINE GUTE ALTERNATIVE

Die Inhaltsstoffe der Pre-Nahrung haben sich in der groben Zusammensetzung sehr an die Muttermilch angeglichen, wenn auch die immunologischen Bestandteile, Wachstumsfaktoren und lebendigen Zellen weitgehend fehlen. Zum Glück haben wir Zugang zu sauberem Trinkwasser. Somit kann Formulanahrung hier in Deutschland einwandfrei zubereitet werden, wenn der Anleitung auf der Packungsbeilage gefolgt wird. Auch die Menge an Pulver sollte immer genau abgemessen werden, damit die Milch weder zu konzentriert noch zu verdünnt gegeben wird.

SO FINDEST DU DIE RICHTIGE FORMULANAHHRUNG

Es gibt eine große Vielfalt an Produkten, die auf dem Markt sind, alle mit unterschiedlichen Gesundheitsclaims, die meistens aber nicht nachweisbar sind. Jedoch müssen alle diese Produkte bestimmte gesetzliche Anforderungen

erfüllen. Dabei sind einige Produkte mehr zu empfehlen als andere. Hier gibt Ökotest gute, neutrale Informationen weiter. Gerade wenn euer Kind vegan ernährt werden soll oder wenn es bestimmte Allergien zeigt, ist es wichtig, dass ausführlich und unabhängig beraten wird. Auch bei Frühgeborenen und Kindern mit bestimmten Krankheiten ist eine Spezialnahrung notwendig. Neben eurem Kinderarzt und eurer Kinderärztin gibt es mittlerweile auch Fachkräfte, die zu Formulaernährung beraten, damit euer Kind auch auf diese Weise vollwertig ernährt wird. Übrigens: Auch Säuglinge, die Formulanahrung bekommen, sollten zusätzlich mit Vitamin D versorgt werden.



FLASCHE FÜTTERN NACH VORBILD DES STILLENS

Beim Füttern ist nicht nur das »Was« wichtig, sondern auch das »Wie«. Die Flasche sollte so gegeben werden, dass neben dem Hungerbedürfnis auch das Bedürfnis nach Nähe und Körperkontakt gestillt wird:

- Die Flasche sollte immer im Körperkontakt gegeben werden: Leg dein Baby zum Füttern nicht ab, sondern halte es im Arm.
- Beschränke die Gabe von Flaschen auf wenige Personen.
- Der Sauger sollte ein kleines Loch haben, damit die Milch nicht zu schnell fließt.
- Du kannst mit dem Sauger den Mund des Kindes berühren, aber dein Baby sollte den Sauger selbst aktiv nehmen.
- Am Anfang kannst du die Flasche relativ waagerecht halten. Auch so strömt die Milch nicht zu schnell.
- Zwischendurch gibt es immer wieder ein Päuschen, damit dein Baby spüren kann, ob es schon satt ist.
- Und natürlich braucht es die Flasche nicht leer zu trinken. Du kannst auf die Signale deines Babys achten. Das Baby bestimmt selbst, wann es genug getrunken hat. Wenn es nicht mehr trinken möchte, brauchst du es nicht zu drängeln.
- Dabei hilft es, einen Strumpf über die Flasche zu ziehen und einen Teelöffel oder ein anderes Gewicht hineinzustecken. So siehst und spürst du nicht, ob die Flasche schon leer wird, und achtest automatisch mehr auf dein Kind und seine Signale.
- Wie beim Stillen darf dein Baby nach Bedarf trinken, damit es nicht überfüttert wird.

Ein zentrales Element bleibt bei der Säuglingsernährung immer gleich: Das Kind bestimmt, wie viel es isst. So wird die eigene Regulierung deines Kindes von Anfang an ernst genommen. Das gilt immer, egal, ob du stillst, Pre-Nahrung fütterst oder später Beikost anbietest! Und genau wie beim Stillen kannst du ab ca. einem halben Jahr mit Beikost beginnen – wenn dein Kind die Beikostreifezeichen zeigt. Pre-Nahrung bleibt trotzdem noch das Hauptnahrungsmittel – schließlich ist dein Baby das ganze erste Lebensjahr ein Säugling. Es gibt keinen Grund, verfrüht mit Beikost anzufangen.

Wachsen und Gedeihen

SO STELLST DU EINE GESUNDE ENTWICKLUNG SICHER

Ob du nun stillst oder Formulanahrung mit der Flasche gibst: Es ist wichtig, dass dein Baby wächst und gedeiht. Zuerst wird euer Neugeborenes etwas an Gewicht verlieren, denn es setzt Mekonium ab und pinkelt, sein Magen ist noch sehr klein und es kann noch nicht viel trinken. Aber wenn du stillst, wird dein Neugeborenes von Anfang an sehr häufig angelegt. So bekommt es immer wieder kleine Mengen Muttermilch und die Mengen an Muttermilch steigern sich im Laufe der Tage relativ schnell. Denn jedes Mal, wenn dein Baby trinkt, stimuliert es auch die Milchbildung bei dir und so wird dein Baby schon nach einigen Tagen an Gewicht zunehmen. Wenn dein Baby von Anfang an mit Formulanahrung ernährt wird, sollte es häufig kleine Mahlzeiten bekommen. Auch hier kann es selbst bestimmen, wie viel es trinken möchte. Die früher vorgegebenen Mengen werden so nicht mehr eingehalten, denn du solltest dein Baby nicht überfüttern, sondern auf seine Signale achten, die dir zeigen, wann es satt ist.

GEWICHTSENTWICKLUNG IN DEN ERSTEN TAGEN

Die meisten Neugeborenen haben ihr Geburtsgewicht schon nach sieben Tagen wieder erreicht. Manchmal dauert es etwas länger. Dann ist es gut, deine Hebamme oder eine Stillberaterin/Laktationsberaterin zu fragen und regelmäßig die Gewichtsentwicklung zu kontrollieren. Auch könnt ihr auf Stuhlgang und nasse Windeln achten. An Tag eins hat ein Neugeborenes meistens einmal Stuhlgang, an Tag zwei zweimal und am Tag drei mindestens dreimal. Auch in den Tagen und Wochen darauf sollte dein Baby mehrmals täglich Stuhlgang haben. Wenn das nicht der Fall ist, solltest du bei

Beikost:

Feste Nahrung, die zusätzlich zu oder statt (Mutter-)Milchnahrung gegeben wird. Die Weltgesundheitsorganisation WHO und wichtige Kinderärzte-Organisationen wie die amerikanischen Kinderärzte American Academy of Pediatrics (AAP) empfehlen darum auch, dass Kinder sechs Monate ausschließlich gestillt werden und danach begleitet von geeigneter Beikost bis zum zweiten Geburtstag und darüber hinaus weiter gestillt werden.

Breifrei:

Kann synonym zu Baby-led Weaning verstanden werden. Es beschreibt, dass das Baby (wie auch bei BLW) keinen klassischen Babybrei gefüttert bekommt, sondern die Beikosteinführung schrittweise babygeleitet und ohne einen festen Breifahrplan stattfindet.

Familienkost:

Ein gesunder, vollwertiger und ausgewogener Familientisch mit frischen und saisonalen Zutaten bietet für Babys und Eltern die Basis einer nährstoffreichen und entspannten Ernährung. Eltern übernehmen als enge Bezugspersonen auch beim Thema Ernährung eine wichtige Vorbildfunktion.

Flaschenfütterung:

Dein Kind bekommt Nahrung über eine Flasche mit Sauger, unabhängig von der Flüssigkeit, die in der Flasche ist. Diese Nahrung kann Formulanahrung sein, aber auch Muttermilch.

Folgemilch (2er- und 3er-Formulanahrung):

Die Eiweißbestandteile sind der Muttermilch deutlich weniger ähnlich. Sie werden ab Beikostbeginn als Ersatz

für Pre-Nahrung angeboten, werden jedoch von Kinderärzteverbänden nicht empfohlen.

Hypoallergene (HA) Nahrung:

In dieser Nahrung sind die Eiweißbestandteile in kleinere Teile gespalten. Damit sollten sie weniger allergische Reaktionen auslösen. Jedoch ist eine Allergieprävention durch diese Nahrung nicht nachgewiesen und sie wird als solche auch nicht mehr empfohlen.

Makronährstoffe:

Darunter fallen die Hauptkategorien unserer Nahrung: Protein, Fett und Kohlenhydrate. Aus ihnen bestehen alle unsere Lebensmittel. Diese kann man dann unterbrechen auf Ballaststoffe, Wasseranteil, Salz, Zucker und einiges mehr. Eine gesunde Mischung der drei Hauptkomponenten ist für dein Baby die beste Wahl.

Mikronährstoffe:

Darunter versteht man Mineral- und Spurenelemente, wie z. B. Magnesium, Kalzium, Vitamin B12, Eisen, Zink und Vitamin D. Es gibt fett- und wasserlösliche Vitamine. Jedes Baby und später Kleinkind hat einen ziemlich genau erforschten Bedarf an diesen Nährstoffen, die es optimalerweise braucht. Je vielfältiger und bunter der Speiseplan gestaltet ist, umso wahrscheinlicher ist es, dass alle Nährstoffe vorkommen.

Pre-Nahrung:

Muttermilchersatznahrung, die in der groben Zusammensetzung Muttermilch am ähnlichsten ist. Es wird ausschließlich Milchzucker (Laktose) als Kohlenhydrat verwendet. Diese Nahrung kann in der gesamten Säuglingszeit verwendet werden.

Perzentile:

Die schwarzen Linien in Kurven nennt man Perzentilen. Wenn ein Kind entlang der 50. Perzentile wächst, bedeutet es, dass 50 Prozent der Kinder größer beziehungsweise schwerer sind, und 50 Prozent der Kinder kleiner beziehungsweise leichter sind. Damit lässt sich feststellen, ob ein Kind regelmäßig genau so wächst wie andere Kinder. Damit kann der Arzt oder die Ärztin auch eventuelle Gedeihstörungen frühzeitig wahrnehmen. Gleichzeitig sind sie nur eine der vielen Merkmale und sagen noch nichts darüber aus, ob ein Kind gesund ist oder nicht.

Supplemente bzw. Nahrungsergänzungsmittel:

Darunter versteht man Mittel, die in Form von Tabletten oder Tropfen zugeführt werden und ein hohes Maß an Nährstoffen enthalten, wie z. B. Omega-3-Öl aus Fisch oder Algen, Eisenpräparate oder Vitamin-D-Tropfen. Je nach Wohnort und Versorgung müssen einige Nährstoffe supplementiert werden, um einen Mangel sicher auszuschließen.

Zungenstreckreflex:

Ein Reflex, der am Anfang des Lebens sehr stark bei Säuglingen vorhanden ist. Er verhindert, dass ein Säugling sich verschluckt, denn dadurch werden Gegenstände im Mund (ob das nun feste Nahrungsteile oder auch Gegenstände sind) gleich wieder aus dem Mund gestoßen. Beim Essen von fester Nahrung ist dieser Reflex allerdings hinderlich. Bei den meisten Säuglingen verschwindet er mit rund einem halben Jahr.

Zwimilchernährung:

Bei Säuglingen, die jünger als sechs Monate sind: Es wird gestillt und zusätzlich mit Formulanahrung ernährt.

LEITLINIEN UND RICHTLINIEN

Richtlinie der WHO über Stillen und Beikost

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240018389>

Infant and young child feeding indicators)

Richtlinie der deutschen Berufsverbände zum Thema

Allergie: https://register.awmf.org/assets/guidelines/061-016l_S3_Allergiepraevention_2022-11.pdf

EU Verordnung über Säuglingsanfangsnahrung:

<https://www.eurofins.de/lebensmittel/food-news/food-testing-news/neue-verordnung-saeuglingsanfangs-und-folgenahrung/>

STILLBERATUNGEN

Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen: <https://www.afs-stillen.de/>

Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen IBCLC:

<https://www.bdl-stillen.de/>

Deutsches Ausbildungsinstitut für Stillbegleitung:

<https://www.ausbildung-stillbegleitung.de/>

Hebammen Stillinformationen:

<https://hebammenverband.de/stillen>

La Leche Liga Deutschland: <https://www.lalecheliga.de/>

Nationale Stillförderung Deutschland:

<https://www.nationalestillfoerderung.de/home>

Nationale Stillkommission:

<https://www.mri.bund.de/de/themen/nationale-stillkommission/>