



## Elterninformationen der DGKJ

# GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR MEIN BABY

- » INFOS UND TIPPS ZUM STILLLEN
- » WISSENSWERTES ZU  
FLASCHENNAHRUNGEN
- » VITAMINE FÜR DAS BABY
- » 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 STILLLEN

- Stillen ist die natürliche Säuglingsernährung.
- Muttermilch ist leicht verdaulich, keimarm, immer verfügbar und richtig temperiert.
- Die Abwehrstoffe der Muttermilch schützen vor Infektionskrankheiten.
- Durch das Stillen entsteht ein enger körperlicher Kontakt zwischen Mutter und Kind.
- Für die meisten Säuglinge ist Muttermilch in den ersten vier bis sechs Lebensmonaten die optimale Ernährung. Aber selbst 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 STILLLEN

Legen Sie Ihr Baby möglichst innerhalb der ersten Stunde nach der Geburt an, wenn es Ihnen und Ihrem Kind gut geht. Lassen Sie Ihrem Kind dabei Zeit, selbst die Brustwarze zu finden und lassen Sie sich in den ersten Tagen dabei helfen, eine gute Stillhaltung zu finden: Ihr Kind soll Ihnen mit seinem ganzen Körper zugewandt sein und nicht nur die Brustwarze, sondern viel von der Brust im Mund haben. Natürlich können Sie auch nach einem Kaiserschnitt stillen, Sie brauchen nur ein wenig Unterstützung und vielleicht etwas mehr Geduld ... . Legen Sie Ihr Kind in den ersten Tagen jeweils an beiden Brüsten an, um die Milchbildung zu fördern. Die volle Milchmenge entsteht erst einige Tage nach der Geburt. Eine vorübergehende Zufütterung mit Flüssigkeit sollte nur erfolgen, wenn Kinder- und Jugendarzt/ärztin, Kinderkrankenpfleger/in oder Hebamme/Entbindungspfleger 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 innerhalb von 24 Stunden nach Nahrung.

Bitte beginnen Sie in der Stillzeit keine Diäten, Stillen fördert eine allmähliche mütterliche Gewichtsabnahme.

Stillende Frauen sollten sich abwechslungsreich ernähren. Bei vegetarischer und veganer Ernährung ist eine ärztliche Beratung erforderlich. Reichliches Trinken ist wichtig, besondere Tees oder spezielle Getränke zur Förderung der Milchbildung sind jedoch nicht notwendig.

Nur wenige Kinder zeigen Unverträglichkeitsreaktionen auf Nahrungsmittel, die die stillende Mutter gegessen hat. Ein Verzicht auf bestimmte Lebensmittel wäre nur dann sinnvoll, wenn der/die Kinder- und Jugendarzt/-ärztin dies ausdrücklich empfiehlt. Schädigende Bestandteile aus Alkohol und Tabakrauch können die Muttermilch belasten – stillende Frauen sollten Alkohol sowie aktives und passives („Mit-“)Rauchen meiden. Fast alle Medikamente sind mit dem Stillen vereinbar. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten.

### FLASCHENNAHRUNGEN

Säuglinge, die nicht oder nicht voll gestillt werden, können mit Säuglingsnahrungen sicher ernährt werden. Von Beginn an sollte ausschließlich Säuglingsanfangsnahrung, sog. „Pre-“ und „1-Nahrung“, verwendet werden (Pre-Nahrungen sind der Muttermilch stärker angenähert als die 1-Nahrungen), sie ist für das gesamte erste Lebensjahr geeignet. Nach Einführung der Beikost kann auch Folgemilch („2-Nahrung“) gegeben werden.

Wenn bei Eltern oder Geschwistern eines nicht bzw. nicht voll gestillten Säuglings allergische Erkrankungen vorliegen, kann nach Beratung durch den/die Kinder- und Jugendarzt/-ärztin bis zur Einführung der Beikost auf eine Hydrolysatnahrung (HA-Nahrung) ausgewichen werden.

Bei der Zubereitung der Flaschennahrung müssen die Herstellerempfehlungen sorgfältig beachtet werden, denn sowohl eine zu niedrige als auch eine zu hohe Konzentration der Nahrung („ein Löffel Pulver mehr“) sind nachteilig für das Baby. Aus hygienischen Gründen sollte zubereitete Milchnahrung möglichst innerhalb von 2 Stunden nach der Zubereitung verfüttert werden. Das gründliche Auswaschen und Trocknen von Fläschchen und Saugern reicht aber aus – ein Auskochen ist nicht nötig.



Pulvernahrungen werden mit frischem Trinkwasser zubereitet (über Nacht in der Leitung gestandenes Wasser sollte zunächst ablaufen, bis kaltes, frisches Wasser kommt). Von Wasserfiltern wird wegen der möglichen schnellen Verkeimung abgeraten. Bei hohem Nitratgehalt des Wassers (> 50 mg/l – Infos gibt das örtliche Wasserwerk) und bei Wasserleitungen aus Blei (in manchen Altbauten) sollte für die Säuglingsernährung geeignetes, abgepacktes Wasser benutzt werden. Auch Wasser aus häuslichen Brunnen sollte man sicherheitshalber überprüfen lassen.

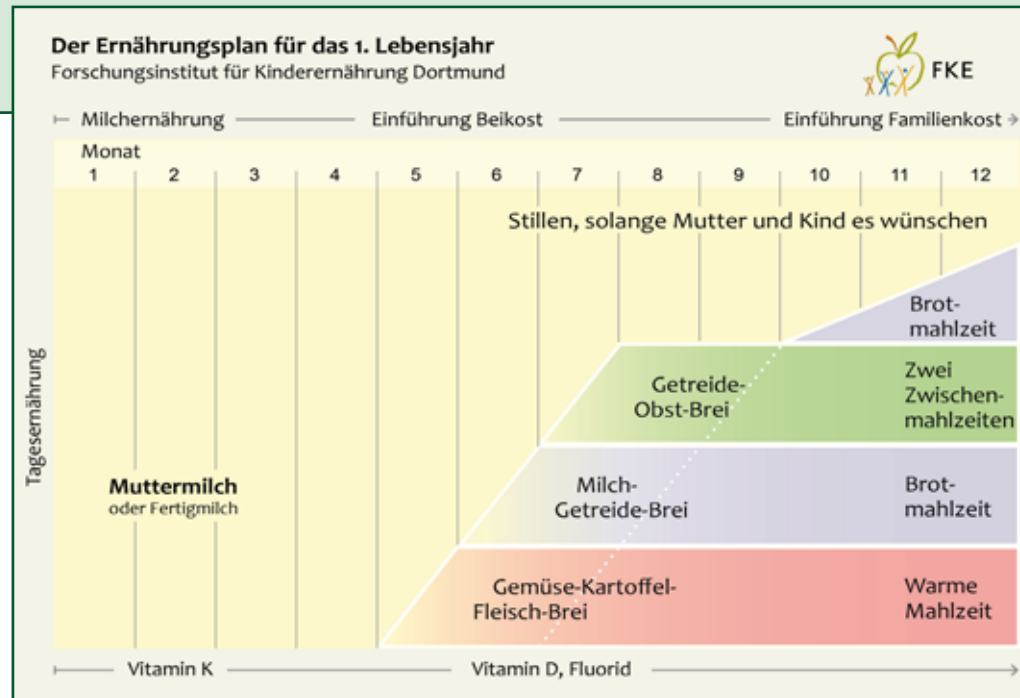
Säuglingsnahrungen mit Sojaweiß und andere sog. „Spezialnahrungen“ werden nur bei besonderen Gründen auf ausdrücklichen Rat des/der Kinder- und Jugendarztes/-ärztin eingesetzt. Selbst zubereitete Nahrungen aus Kuhmilch, anderen Tiermilchen (Ziegen-, Stuten-, Schafsmilch) oder anderen Rohstoffen (z.B.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

### VITAMINE FÜR DAS BABY

Alle gesunden Säuglinge bekommen 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 ab dem 3. – 5. Lebenstag täglich eine Tablette mit Vitamin D und Fluorid zur Förderung der Knochen- und Zahngesundheit.

### BEIKOST

Ab dem Ende des ersten Lebenshalbjahres werden die Ernährungsbedürfnisse gesunder Säuglinge durch Milch allein nicht mehr gedeckt. Säuglinge brauchen dann zusätzliche Nährstoffe für ihre optimale Entwicklung. Durch die Einführung von Beikost – nicht vor Beginn des 5., nicht später als zum Beginn des 7. Lebensmonats – gewöhnt sich Ihr Baby schrittweise an die Vielfalt von Nahrungsmitteln und wird allmählich auf den Übergang zur Familienkost mit etwa 1 Jahr vorbereitet. Als erste Beikost eignet sich besonders gut ein Brei aus Gemüse, Kartoffeln und Fleisch, der dem Kind gut verfügbares Eisen und Zink liefert.



### Ernährungsplan für gesunde Säuglinge im ersten Lebensjahr

Quelle: FKE Dortmund



In etwa monatlichem Abstand kann zusätzlich ein Getreide-Milch-Brei und ein Obst-Getreide-Brei angeboten werden. Etwa ab dem 10. Monat kommt (zunächst weiches) Brot auf den Speiseplan. Glutenhaltige Getreide (Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste, z.B. in Breien, Brot, Keksen und Zwieback) sollen in kleinen Mengen zwischen dem 5. und 7. Lebensmonat gegeben werden, um das Risiko der Entstehung einer Unverträglichkeit (Zöliakie) zu vermindern. Für einen vorbeugenden Nutzen einer generell allergenarmen Beikost gibt es keine Belege.

### GETRÄNKE

Nach der Einführung von 3 Breimahlzeiten pro Tag können Säuglinge Wasser oder für Säuglinge geeignete, ungesüßte Tees trinken. Vor der Fütterung von 3 Breien sind Getränke zusätzlich zu Muttermilch oder Säuglingsnahrung nicht erforderlich (Ausnahme: Fieber, Erbrechen, Durchfall). Trinkmilch soll – anders als die Milch in den ersten Beikost-Breien – erst zum 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/e Kinder- und Jugendarzt/-ärztin. Weitere Informationen erhalten Sie beim Forschungsinstitut für Kinderernährung: [www.fke-do.de](http://www.fke-do.de)

Die gesamten Ausgaben der „Elterninformationen der DGKJ“ zu Gesundheitsproblemen von Kindern und Jugendlichen erhalten Sie in Ihrer Praxis für Kinder- und Jugendmedizin oder als Download unter der Internetadresse [www.dgkj.de](http://www.dgkj.de) (Rubrik „Eltern“).

### IMPRESSUM

Erstellt im Auftrag der **Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. (DGKJ)**

Chausseestraße 128/129, 10115 Berlin

[www.dgkj.de](http://www.dgkj.de)

Von der **Ernährungskommission der DGKJ** [Prof. Dr. Berthold Koletzko, München] und der **Gesellschaft für Pädiatrische Gastroenterologie und Ernährung (GPGE)** [Dr. Stephan Buderus, Bonn], in Zusammenarbeit mit dem **Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ)**.

