



Elterninformationen der DGKJ

GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR MEIN BABY

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

INHALT

- **Infos und Tipps zum Stillen**
- **Praktische Empfehlungen zum Stillen**
- **Ernährungstipps für die Mutter**
- **Säuglingsnahrungen**
- **Vitamine für das Baby**
- **Beikost**
- **Getränke**



DOWNLOAD

Die gesamten Ausgaben der „Elterninformationen der DGKJ“ zu Gesundheitsproblemen von Kindern und Jugendlichen erhalten Sie hier:
<https://www.dgkj.de/eltern>

Infos und Tipps zum Stillen

Stillen ist die natürliche Säuglingsernährung und hat vielfältige gesundheitliche Vorteile für Mutter und Kind. Abwehrstoffe in der Muttermilch schützen vor Infektionskrankheiten. Beim Stillen entsteht ein enger körperlicher Kontakt zwischen Mutter und Kind. Empfohlen ist das ausschließliche Stillen in den ersten vier bis sechs Lebensmonaten. Auch nach der Einführung von Beikost, spätestens mit Beginn des 7. Lebensmonats, soll weiter gestillt werden. Mutter und Kind bestimmen, wann das Stillen beendet wird.

Praktische Empfehlungen zum Stillen

Legen Sie Ihr Baby möglichst innerhalb der ersten Stunde nach der Geburt an, wenn es Ihnen und Ihrem Kind gut geht. Legen Sie sich das Kind dazu auf Ihren Bauch und lassen Sie Ihrem Kind dabei Zeit, selbst die Brustwarzen zu finden. Zögern Sie nicht, sich in den Folgetagen von Hebammen und Kinderkrankenpfleger/innen dabei helfen zu lassen, 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 bildet sich erst einige Tage nach der Geburt. Eine vorübergehende Zufütterung mit Flüssigkeit soll nur erfolgen, wenn Kinder- und Jugendärzt/in, Kinderkrankenpfleger/in oder Hebamme dies empfehlen.

Stillen Sie Ihr Kind möglichst nach Bedarf, d. h. immer dann, wenn Ihr Kind es möchte, auch in der Nacht. Die meisten Säuglinge verlangen in den ersten Wochen 8- bis 12-mal innerhalb von 24 Stunden nach Nahrung.

Ernährungstipps für die Mutter

Bitte beginnen Sie in der Stillzeit keine Diäten, Stillen fördert die mütterliche Gewichtsabnahme in den Monaten nach der Geburt. Stillende Frauen sollen sich abwechslungsreich ernähren und ausreichend trinken (der Flüssigkeitsbedarf ist beim Stillen erhöht). Besondere Tees oder spezielle Getränke zur Förderung der Milchbildung sind jedoch nicht notwendig.

Wenn Sie sich vegetarisch oder vegan ernähren oder bestimmte Lebensmittel aus anderen Gründen meiden, ist eine ärztliche Beratung sehr zu empfehlen.

Nur wenige Kinder zeigen Unverträglichkeitsreaktionen auf Nahrungsmittel, die die stillende Mutter gegessen hat. Daher ist ein Verzicht auf bestimmte Lebensmittel nur in den seltensten Fällen notwendig und soll nur in Absprache mit dem/der Kinder- und Jugendärzt/in erfolgen. Stillende Frauen sollten Alkohol sowie aktives und passives („Mit-“)Rauchen vermeiden.

Falls Sie Medikamente benötigen: Viele Arzneimittel sind mit dem Stillen vereinbar, lassen Sie sich von Ihrem/Ihrer Arzt/Ärztin beraten.

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 nach Erreichen der vollen Milchzufuhr (in der Regel ab der 2. Lebenswoche) täglich eine Tablette mit Vitamin D und Fluorid zur Förderung der Knochen- und Zahngesundheit.

Säuglingsnahrungen

Säuglinge, die nicht oder nicht voll gestillt werden, können mit industriell hergestellter Säuglingsnahrung sicher ernährt werden. In diesem Fall soll in den ersten Monaten ausschließlich Säuglingsanfangsnahrung, sog. „Pre“- oder „1-Nahrung“ verwendet werden (Pre-Nahrung ist der Muttermilch stärker angenähert als die 1-Nahrung). Beide sind für das gesamte erste Lebensjahr geeignet. Nach Einführung der Beikost können Säuglingsfolgnahrungen („2-Nahrung“) gegeben werden.

Wenn bei Eltern oder Geschwistern eines nicht bzw. nicht voll gestillten Säuglings allergische Erkrankungen vorliegen, kann in Absprache mit dem/r Kinder- und Jugendärzt/in bis zur Einführung der Beikost auf eine sogenannte HA-Nahrung ausgewichen werden.

Bei der Zubereitung der Säuglingsnahrung müssen die Herstellerempfehlungen sorgfältig beachtet werden, denn sowohl eine zu niedrige als auch eine zu hohe Konzentration der Nahrung (ein Löffel Pulver weniger oder mehr) sind nachteilig für das Kind. Aus hygienischen Gründen soll zubereitete Milchnahrung innerhalb von 2 Stunden nach der Zubereitung verfüttert werden. Das gründliche Auswaschen und Trocknen von Fläschchen und Saugern reicht aus – Auskochen, Desinfektionsbäder oder Dampfsterilisationen sind nicht nötig.

Pulvernahrungen werden mit frischem Trinkwasser zubereitet (über Nacht in der Leitung gestandenes Wasser soll zunächst ablaufen, bis frisches Wasser kommt). Tischwasserfilter zur Wasserenthärtung sind nicht erforderlich und sollen wegen der möglichen Verkeimung nicht eingesetzt werden.

Bei hohem Nitratgehalt des Wassers (> 50 mg/l – Infos gibt das örtliche Wasserwerk) und bei Wasserleitungen aus Blei (in manchen Altbauten) soll für die Zubereitung der Säuglingsnahrung geeignetes, abgepacktes Wasser benutzt werden. Wasser aus häuslichen Brunnen muss man überprüfen lassen.

Säuglingsnahrungen mit Sojaprotein und andere „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. Mandel, Hafer und Reis) bergen erhebliche Risiken für die Nährstoffversorgung von Säuglingen.



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 zu 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.

In etwa monatlichen Abständen sollen zusätzlich ein Getreide-Milch-Brei und ein Obst-Getreide-Brei eingeführt werden. Etwa ab dem 10. Monat kann (zunächst weiches) Brot auf den Speiseplan kommen.

Das Vermeiden von bestimmten Nahrungsmitteln wie z.B. Ei, Fisch, Nüsse hat keinen Vorteil für die Allergieprävention.

Der Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr (Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund)

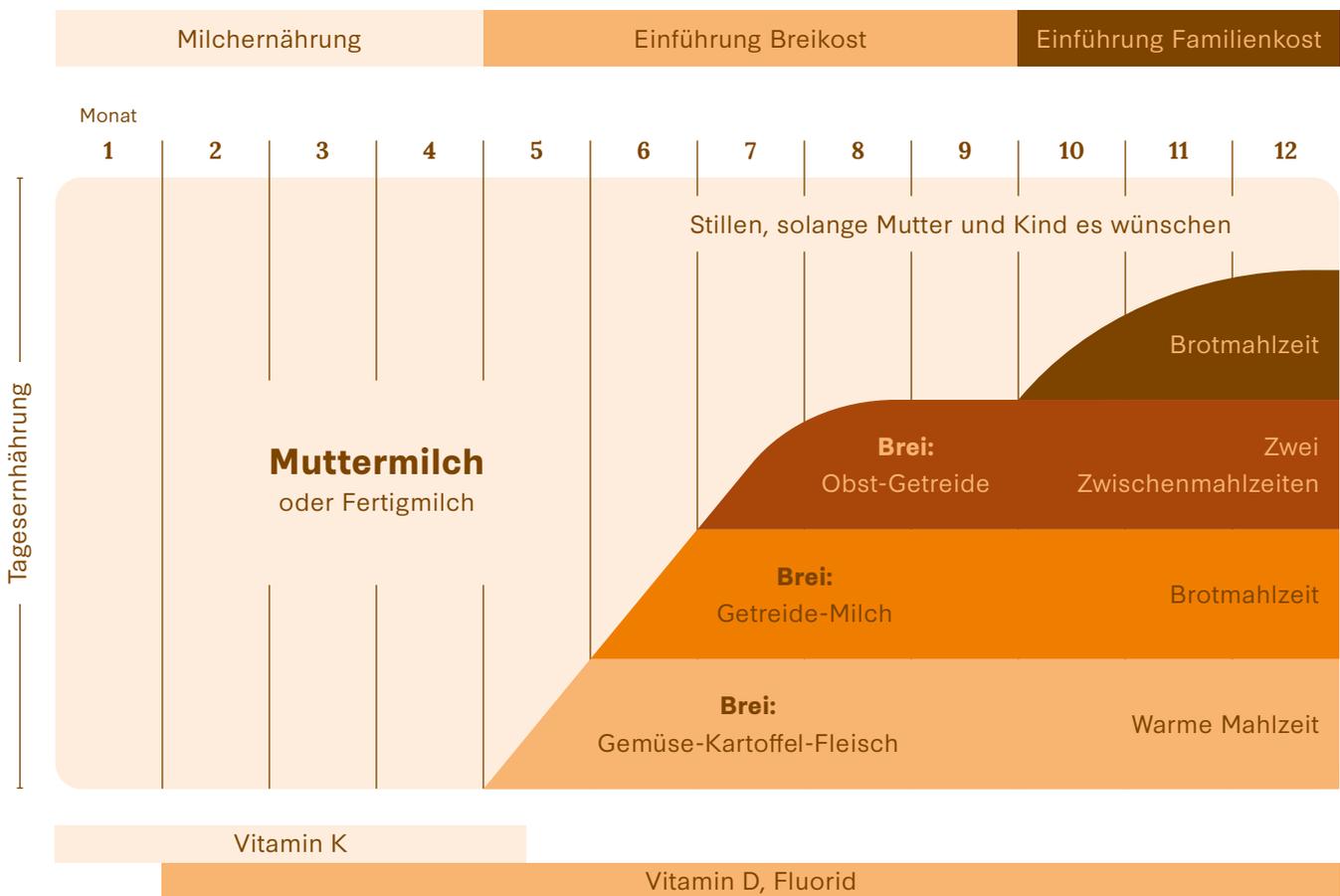


Abb.: Ernährungsplan für gesunde Säuglinge im ersten Lebensjahr. Basis: Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) und DGKJ-Ernährungskommission.

Getränke

Bis zur Fütterung von täglich 3 Breien sind Getränke zusätzlich zu Muttermilch oder Säuglingsnahrung nicht erforderlich (Ausnahme: Fieber, Erbrechen, Durchfall). Nach der Einführung von 3 Breimahlzeiten pro Tag sollen Säuglinge zusätzlich Wasser trinken. Kuhmilch soll im ersten Lebensjahr nicht als Getränk gegeben werden. Eine tägliche Zufuhr von 200 ml, z. B. für die häusliche Zubereitung des Getreide-Milch-Breis, soll nicht überschritten werden. Es soll zudem nur handelsübliche pasteurisierte oder hoch-erhitzte Kuhmilch verwendet werden. |



WEITERE BERATUNG UND INFORMATIONEN

Ihre weiteren Fragen zur Säuglingsernährung beantwortet Ihr/e Kinder- und Jugendarzt/ärztin.

IMPRESSUM

Erstellt im Auftrag der
Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. (DGKJ)
Chausseestraße 128/129, 10115 Berlin

www.dgkj.de

von der

Ernährungskommission der DGKJ

[Vorsitz: Prof. Dr. Berthold Koletzko.

Mitglieder: Prof. Dr. Christoph Bühner, Prof. Dr. Regina Ensenaer, PD Dr. Frank Jochum,

Prof. Dr. Hermann Kalhoff, Prof. Dr. Antje Körner, Dr. Burkhard Lawrenz (BVKJ),

PD Dr. Walter Mihatsch, Prof. Dr. Carsten Posovszky (GPGE).

Sachverständige: Prof. Dr. Silvia Rudloff]

© DGKJ 2021. Titelbild: COLOURBOX

Auf www.dgkj.de/eltern finden Sie die aktuelle und autorisierte Fassung der DGKJ-Elterninformationen.

Das Download-Angebot richtet sich an interessierte private Nutzer.

Um die Aktualität und die Urheberschaft der DGKJ-Elterninformationen zu schützen,

ist eine Übernahme von Inhalten in andere Angebote nicht gestattet.

Bitte nutzen Sie gern die bereitgestellten Linkbanner, um z.B. den Nutzern Ihres Webangebots die DGKJ-Elterninformationen anzubieten.