

Wie geht es weiter?

Ab dem Start der Beikost können Sie Ihrem Baby bis zu 200 ml Vollmilch pro Tag anbieten.

Bitte achten Sie auf 2 Milchmahlzeiten im 2. Lebensjahr, um die Versorgung mit Calcium zu gewährleisten. Das kann ein Joghurt oder ein Brot mit Quark oder Frischkäse sein.

Gute-Nacht-Flaschen u. ä. sowie das lange Nuckeln an Milch- oder Teefläschchen wird, auch aus zahnmedizinischer Sicht, nicht empfohlen.

Zubereitung und Hygiene

Bitte waschen Sie vor dem Anrühren der Nahrung Ihre Hände und reinigen Sie die Arbeitsfläche. Fläschchen bitte streng nach Herstellerangaben zubereiten. Achten Sie dabei auf das jeweilig angegebene Mengenverhältnis von Wasser und Milchpulver. „Ein Löffelchen mehr“ oder weniger könnte gesundheitliche Folgen bzw. Mangelernährung nach sich ziehen.

Für die Herstellung nehmen Sie bitte Leitungswasser. Lassen Sie besonders am Morgen das Wasser so lange laufen, bis frisches kaltes Wasser aus der Leitung kommt. Dieses abkochen und auf 37°C–40°C abkühlen lassen. Das abgekochte Wasser anschließend in einer Thermoskanne über den Tag verwahren – ideal für unterwegs. Milchpulver bitte getrennt aufbewahren.

Die Qualität des Leitungswassers in Deutschland ist unbedenklich. Wasser aus Bleirohren und Wasserfiltern darf nicht verwendet werden!

Bitte bereiten Sie die Milchnahrung nicht mit Fencheltee o. ä. zu. Kräutertees zählen zu den Arzneimitteln und sind nicht zur Vorbeugung von Blähungen gedacht.

Testen Sie stets die Temperatur an Ihrem Unterarm, um Verbrennungen zu vermeiden.

Bitte bereiten Sie die Nahrung stets frisch zu, Milch ist ein idealer Nährboden für Bakterien. Nach Zubereitung darf sie bei Raumtemperatur eine Stunde verfüttert werden, jedoch nur 30 Minuten im Flaschenwärmer stehen.

Pflege von Flaschen und Saugern

Am besten **spülen** Sie Sauger und Flasche direkt nach der Mahlzeit mit Wasser und Spülmittel aus. Eine Flaschenbürste hilft, den Milchbelag zu entfernen, es sollte jedoch eine Bürste sein, die Sie nur für die Fläschchen Ihres Kindes verwenden.

Reife Neugeborene

Bei gesunden Neugeborenen ist das Auskochen oder Sterilisieren von Flaschen und Saugern nicht nötig. Sie können die Flaschen und Sauger in der Spülmaschine bei 65°C reinigen – nur Gummisauger sollten Sie ab und zu auskochen. Prüfen Sie regelmäßig Kunststoffflaschen und Sauger auf Materialverschleiß und tauschen diese unbedingt aus.

Frühgeborene und kranke Kinder

Hier ist besondere Hygiene erforderlich, um das sensible Kind nicht zusätzlich zu belasten. Bitte bereiten Sie alle Flaschen und Sauger nach jeder Mahlzeit im Vaporisator auf. Alternativ gibt es die Möglichkeiten in der Mikrowelle oder im Topf die Utensilien auskochen zu lassen. Diese Maßnahmen sind jedoch nur bis zur Einführung der Beikost notwendig. Im 2. Lebenshalbjahr reicht die Aufbereitung wie unter „Reife Neugeborene“ beschrieben.

Unterstützung

Gerne können Sie Stillgruppen besuchen. Über das Thema Ernährung hinaus haben alle Mütter die gleichen Fragen zur Einführung von Beikost, zum Schlafen oder Tragen des Babys.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit Ihrem Kind!

Bei Fragen steht Ihnen das Team der Geburtshilfe der Missioklinik gerne zur Verfügung:

Kontakt

Tel.: 0931/791-2606
stillbeauftragte.missioklinik@kwm-klinikum.de



3125485/11.22 - Foto: Inmenteil: K-MooklePan/Adobe Stock

Wenn mein Kind das Fläschchen bekommt ...

Julius-Spital & Missioklinik seit 2017 eins!

KWM **Klinikum** Würzburg Mitte

Klinikum Würzburg Mitte gGmbH
Standort Missioklinik

Salvatorstraße 7 · 97074 Würzburg
Tel. 0931/791-0 · Fax 0931/791-2120
www.kwm-missioklinik.de



Haut-zu-Haut-Kontakt

Nähe, Blickkontakt und der direkte Hautkontakt sind für Neugeborene und Kleinkinder enorm wichtig. Sie können Ihr Baby nicht mit Liebe verwöhnen, denn dies sind ganz natürliche Bedürfnisse. Genießen Sie das Schmusen und Kuschneln und lassen sich Zeit dafür.

Fläschchenfüttern zu Hause mit entkleidetem Oberkörper bietet hierfür eine gute Gelegenheit. Auch andere Rituale z. B. gemeinsames Baden, Tragen des Babys und nacktes Kuschneln unterstützen den Aufbau einer guten Eltern-Kind-Bindung.

Kolostrumgabe – ein Geschenk für Ihr Baby

Als Kolostrum wird die Milch bezeichnet, die bereits bei der Geburt zur Verfügung steht. Sie enthält eine Vielzahl an Immunfaktoren, um dem Baby den Start zu erleichtern. Ebenso ist sie über verschiedene Inhaltsstoffe für den gesunden Aufbau der Darmschleimhaut verantwortlich. Wir bieten jeder Frau, die nicht stillen möchte, die Gabe des Kolostrums innerhalb der ersten 36-48 Stunden nach der Entbindung an.

Muttermilch ist Medizin für die Kleinsten

Frühgeborene profitieren besonders von Muttermilch. Der Darm und das Immunsystem sind noch sehr unreif. Die Muttermilch ist dieser Situation angepasst und schützt Ihr Baby. Auch wenn Sie nicht stillen wollen, raten wir: Muttermilch abpumpen bis Ihr Baby stabil ist. Jeder Tropfen zählt und schützt vor Komplikationen.



Das Füttern

Machen Sie es sich mit Ihrem Kind bequem! Säuglinge brauchen engen Körperkontakt und Nähe zu Mutter oder Vater.

Es ist wichtig, dass ein Baby nur von 2-3 engen Bezugspersonen gefüttert wird.

Nehmen Sie Ihr Kind in den Arm, so kann Ihr Kind kuschneln und Sie gleichzeitig auch anschauen.

Die Signale des Babys

Lassen Sie Ihr Baby nicht schreien. Es zeigt bereits vorher, dass es Hunger hat. Es wird unruhiger und sucht mit Kopf und Mund. Viele Babys öffnen den Mund und schmatzen. Auch Saugen am Finger kann ein Hungersignal sein.

Wenn Sie gleich reagieren, ist es für Sie und Ihr Baby angenehmer und die Mahlzeit verläuft ruhiger. Ihr Baby ist entspannt, verschluckt sich seltener und hat weniger Luft im Bauch.

Öfter mal die Seiten wechseln ...

Damit fördern Sie die Mund-Hand-Augen-Koordination. Bitte füttern Sie Ihr Baby in erster Linie selbst. Es verleiht Ihrem Baby das Gefühl von Geborgenheit und unterstützt die Bindung an die Bezugspersonen.

Füttern nach Bedarf

Gerade am Anfang haben viele Babys noch keinen festen Rhythmus. Sie werden mit der Zeit die Signale des Babys besser verstehen und herausfinden, wann es Hunger hat, kuschneln oder schlafen möchte. Warten Sie beim Füttern bis das Baby von selbst den Mund öffnet und den Sauger einsaugt. Drängen Sie es nicht, das Fläschchen auszutrinken, es weiß selbst, wann es satt ist.

Eine Flaschenmahlzeit sollte 10-20 Minuten dauern.

Wenn Ihr Baby sehr hastig trinkt, kann es sinnvoll sein, nach ca. 2 Minuten die Flasche abzusetzen, bis es aufgestoßen hat und erst dann weiter zu füttern.

Auch ein kurzes Unterbrechen mit Saugen am Finger oder Schnuller kann dem Baby helfen.

Der Sauger

Das Baby hat ein natürliches Saugbedürfnis, das während der Mahlzeit befriedigt wird. Achten Sie bei der Sauger-Auswahl darauf, dass nicht zu viel Milch auf einmal fließt und dass der Sauger aus weichem glatten Material mit breiter Lippenauflage besteht.

Die Größe des Saugerlochs ist richtig, wenn bei schräg gehaltener Flasche etwa ein Tropfen pro Sekunde fließt.

Die Wahl der Nahrung

Die Säuglingsnahrungsindustrie bietet eine große Anzahl verschiedener Nahrungen. Nicht alle sind für Neugeborene geeignet.

Unmittelbar nach der Geburt sind nur Nahrungen mit der Silbe „PRE“ empfehlenswert.

Die Unterschiede zwischen den einzelnen Herstellern sind minimal, so dass Sie sich selbst für eine Marke entscheiden können.

Alle Babys haben Phasen mit erhöhtem Nahrungsbedarf. Diese sind ca. mit 3 Wochen, 6 Wochen und 3 Monaten. Bleiben Sie das gesamte erste Lebensjahr bei der PRE Nahrung, erhöhen Sie die Mengen.

Allergiebelastung in der Familie

Die offizielle S3-Leitlinien zur Allergieprävention empfehlen nur nach genauer Abwägung eine spezielle Nahrung.

Die Entscheidung, wie Sie Ihr Kind ernähren, wenn z. B. ein Elternteil oder ein Geschwisterkind unter Allergien leiden, ist sehr individuell. Bitte sprechen Sie uns an!

Ab dem Beginn der Beikost können Sie auf gewöhnliche PRE-Nahrung umstellen. Denn das Baby hat nun Kontakt zu neuen Allergenen.

Das ganze 1. Lebensjahr

... benötigen Sie keine andere Nahrung. Alle Folgemilchen mit den Nummern 2 und 3 sind nicht empfehlenswert. Sie enthalten mehr Kohlenhydrate und ähneln nicht mehr der Muttermilch.

Weitere Milchsorten, z. B. SL oder Comfort sollten nur in Absprache mit dem Kinderarzt gegeben werden.

Eine vegane oder selbst angerührte Milchnahrung ist gesundheitsschädlich.

Bitte sehen Sie davon ab, Ihrem Baby Milch auf Sojabasis, Reis- oder Mandelmilch anzubieten. Das Verhältnis der nötigen Nährstoffe entspricht nicht den Bedürfnissen eines Menschenbabys.