

[www.bambiona.de/thema/babynahrung](http://www.bambiona.de/thema/babynahrung)



E-BOOK  
RATGEBER

# BABYNAHRUNG & STILLEN

<b>1</b>	<b>Die richtige Ernährung für gesunde Babys .....</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Grundsätzliches zur Babynahrung .....</b>	<b>4</b>
2.1	Vor der Geburt: Ernährung durch die Nabelschnur .....	4
2.1.1	Ernährung in der Schwangerschaft .....	5
2.1.2	Was werdende Mütter meiden sollten .....	5
2.1.3	Schwangerschaftsgelüste .....	6
2.2	Nach der Geburt: Ernährung mit Milch .....	6
2.2.1	Ernährung der Mutter während der Stillzeit .....	6
2.2.2	Genussmittel während des Stillens .....	6
2.3	Welche Vitamine und Nährstoffe braucht Ihr Baby? .....	7
2.3.1	Vitamin D .....	7
2.3.2	Folgen von Mangel- und Fehlernährung .....	7
2.4	Stillen oder Ersatzmilch? .....	8
2.4.1	Brustwarzenentzündungen .....	8
2.4.2	Bei welchen Krankheiten nicht gestillt werden darf .....	8
2.4.3	Medikamente und Stillen .....	8
2.4.4	Vorteile der Flaschenfütterung .....	9
2.5	Werbetricks der Hersteller von Babynahrung erkennen .....	9
2.6	Das Baby an eine gesunde Ernährung gewöhnen .....	9
2.7	Hygiene bei der Zubereitung .....	10
2.8	Die richtige Temperatur .....	11
2.9	Leitungswasser oder Mineralwasser? .....	11
2.10	Ist vegetarische Babynahrung gesund? .....	12
2.11	Allergien erkennen und Ernährung anpassen .....	12
2.11.1	Ausschlussdiät .....	12
2.11.2	Häufige Allergie-Auslöser .....	12
2.12	Ernährungsplan erstellen.....	13
<b>3</b>	<b>Natürliche Ernährung durch Stillen .....</b>	<b>13</b>
3.1	Vorteile des Stillens .....	13
3.1.1	Vorteile für das Kind .....	14
3.1.2	Vorteile für die Mutter .....	14
3.2	Tipps für das Stillen.....	14
3.3	Probleme beim Stillen .....	15
3.4	Suchreflex und Saugreflex .....	15
<b>4</b>	<b>Ersatzmilch.....</b>	<b>16</b>
4.1	Ersatzmilch aus der Mikrowelle .....	16
4.2	Ersatzmilch aus verschmutzten Fläschchen .....	17

4.3	Prüfsiegel .....	17
4.4	Ersatzmilch für Problemfälle .....	17
<b>5</b>	<b>Babybrei und Beikost .....</b>	<b>18</b>
5.1	Ab welchem Alter sollte mit Beikost begonnen werden? .....	18
5.2	Wenn das Baby keine Beikost möchte .....	18
5.3	Babybrei Rezepte .....	18
5.3.1	Bananen-Reis Brei .....	18
5.3.2	Der Klassiker: Möhrenbrei .....	19
5.3.3	Birnen-Papaya-Brei .....	19
5.4	Babybrei kaufen .....	19
5.5	Umstieg auf Familienessen .....	19

## 1 Die richtige Ernährung für gesunde Babys

Mit gesundem Menschenverstand und Beobachtungen des eigenen Kindes sowie mit Hilfe von anderen Eltern und Ratgebern ist es nicht schwer, sein Kind ausgewogen und gesund zu ernähren. Damit nach der Geburt nicht auch noch die Frage nach der Ernährung in diese ohnehin schon turbulente Zeit fällt, ist es sinnvoll, sich bereits im Vorfeld einige Dinge zu überlegen. Die wichtigste Entscheidung zu Beginn ist, ob man stillen möchte oder aus bestimmten Gründen auf Ersatzmilch zurückgreift. Auch wenn man stillen möchte, sollte man allerdings einen Überblick über alternative Möglichkeiten haben, um im Notfall gewappnet zu sein. Auch die Frage nach den erforderlichen Utensilien wie Fläschchen, Milchpumpe etc. sollte vor der Geburt geklärt werden. Mit guter Planung kann man die Zeit nach der Geburt für das nutzen, wofür sie gedacht ist: Eine wunderschöne Zeit mit einem neuen Menschen.

## 2 Grundsätzliches zur Babynahrung

Vom Moment der Zeugung an ernähren Mütter ihre Babys, erst durch die Nabelschnur, später über die Muttermilch und schließlich durch das tägliche Bereiten der Mahlzeiten. Bis der kleine Mensch in der Lage ist, sich selbst zu ernähren, bestimmen die Eltern den täglichen Speiseplan. Umso wichtiger ist es, auf eine ausgewogene Babykost auf Basis hochwertiger Rohstoffe zu achten.

Im Wachstum reagieren Kinder besonders empfindlich auf Mangel- und Fehlernährung, eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen spielt daher eine wichtige Rolle in der Babyernährung. Solange keine gesundheitlichen Beschwerden vorliegen kann man dabei aber auf künstliche Zusatzpräparate verzichten.

### 2.1 Vor der Geburt: Ernährung durch die Nabelschnur

Die Verbindung zwischen Mutter und Kind im Mutterleib ist etwas ganz Besonderes. Durch die Nabelschnur ist der Fötus mit der Plazenta verbunden, die wiederum mit dem Blutkreislauf der Mutter verbunden ist. Das mit Sauerstoff und Nährstoffen angereicherte Blut wird in der Plazenta gefiltert und gelangt über eine Vene in der Nabelschnur in den Blutkreislauf des Kindes. Die Plazenta lässt dabei wichtige Nährstoffe, Vitamine und Sauerstoff sowie bestimmte Antikörper der Mutter durch.

Das verbrauchte, sauerstoffarme Blut wird dann über zwei Arterien wieder in die Plazenta und von dort in den Blutkreislauf der Mutter zurückgeführt. Dort wird das Blut über die

Entgiftungsorgane wieder gereinigt, in der Lunge mit Sauerstoff angereichert und der Kreislauf beginnt von vorn.

Durch diese enge Verbindung bekommt der Säugling all die Nährstoffe, welche die Mutter zuvor zu sich genommen hat. Es ist daher wichtig, dass sich die Mutter während der Schwangerschaft ausgewogen ernährt.

### 2.1.1 Ernährung in der Schwangerschaft

Während der Schwangerschaft werden mehr Kalorien verbraucht, ein beliebter Ausspruch ist "Ich esse für zwei". Das ist natürlich richtig, ein ungeborenes Kind benötigt aber nur ca. 250 kcal am Tag. Das entspricht einem Käsebrot oder, um direkt in das Thema gesunde Ernährung einzusteigen, einem großen Salat. Denn die zusätzlichen Kalorien sollten idealerweise aus gesunden Lebensmitteln stammen. In einen abwechslungsreichen Speiseplan gehören vor allem Obst und Gemüse, Vollkornprodukte sowie Milchprodukte, Eier, Fleisch und Fisch, am besten frisch vom Markt oder in Bio-Qualität. Eine abwechslungsreiche Ernährung während der Schwangerschaft hilft außerdem dabei, Allergien beim Kind vorzubeugen.

Eine vegetarische Ernährung ist dabei kein Problem, wenn man auf Ausgewogenheit achtet, ausreichend Eiweiß in Form von Milchprodukten, Eiern und Hülsenfrüchten zu sich nimmt und seine Eisenwerte im Blick behält. Das gilt natürlich für alle Schwangeren, denn Eisen und Folsäure sind immens wichtig für die Blutbildung und die Entwicklung des Skelettes. Bei Erfordernis können diese durch Tabletten ergänzt werden.

Noch mehr Kenntnis ist bei einer veganen Ernährung erforderlich, um Mangelerscheinungen vorzubeugen. Wer komplett auf tierische Kost verzichten möchte kommt nicht darum herum, sich hinlänglich zu informieren. Viele Veganer befassen sich ohnehin bereits ausführlich mit der von ihnen gewählten Ernährungs- und Lebensweise und sind in der Lage, sich einen ausgewogenen Ernährungsplan zusammenzustellen. Dieser sollte aber immer auch mit dem Arzt besprochen werden.

Eine Mangelernährung hat auch Auswirkungen auf die Mutter. So nimmt sich das Baby die Nährstoffe, die es braucht, ohne Rücksicht auf die Bedürfnisse der Mutter. Kalzium zum Beispiel wird, wenn es über die Nahrung nicht ausreichend geliefert wird, aus den Knochen und Zähnen der Mutter abgezogen.

### 2.1.2 Was werdende Mütter meiden sollten

Dass Alkohol, Zigaretten und andere Drogen während der Schwangerschaft ein absolutes No-Go sind, ist glücklicherweise jedem bewusst. Doch auch bestimmte Lebensmittel sollten sicherheitshalber gemieden werden: Dazu zählen vor allem rohe tierische Produkte wie Mett, Sushi oder Räucherwurst, welche Erreger von Toxoplasmose und Listerien in sich

tragen können. Rohe Eier, wie sie in Tiramisu stecken, Honig und Rohmilchprodukte wie Feta oder Camembert bergen ebenfalls ein Infektionsrisiko.

### 2.1.3 Schwangerschaftsgelüste

Die berühmt-berüchtigten Schwangerschaftsgelüste sind können ein Zeichen dafür sein, dass dem Baby etwas fehlt. Das muss nicht heißen, dass dem Kind ausgerechnet Salzgurken mit Nutella fehlen, vielleicht hat es auch einfach nur großen Hunger und sendet dieses Signal über Hormone an seine Mutter. Dies ist vielleicht vergleichbar mit einem Einkauf auf leeren Magen, auch hier überkommen einen oft die seltsamsten Gelüste. Es ist daher wichtig, regelmäßig zu essen, um keinen Hunger beim Kind aufkommen zu lassen.

Abschließend erforscht sind Schwangerschaftsgelüste jedoch noch nicht, und wen es nach Gummibären mit Senf gelüstet darf dem ruhig mal nachgeben, solange die Ernährung nicht einseitig wird.

## 2.2 Nach der Geburt: Ernährung mit Milch

Nach der Geburt bekommt das Baby Milch. Muttermilch hilft dem Säugling, seine Darmflora aufzubauen, sie versorgt ihn mit allen wichtigen Nährstoffen und stärkt das Immunsystem. Eine stillende Mutter benötigt rund 500-600 kcal täglich, um ihr Kind bei alleiniger Ernährung mit Muttermilch zu versorgen. Zu diesem Zweck hat der Körper in der Schwangerschaft Reserven angelegt, von denen er jetzt zehren kann.

### 2.2.1 Ernährung der Mutter während der Stillzeit

Eine stillende Mutter sollte trotzdem nicht den Fehler machen, in dieser Zeit zu hungern. Wie während der Schwangerschaft gilt es, sich möglichst ausgewogen und gesund zu ernähren, um die zusätzliche Belastung gut zu meistern. Milchbildende Tees sind in der Regel nicht erforderlich, in Maßen spricht aber auch nichts dagegen.

Oft hört man, dass man während des Stillens keine blähenden Lebensmittel wie Kohl zu sich nehmen sollte. In der Tat reagieren einige Säuglinge darauf mit Blähungen und Krämpfen, dies ist aber nicht die Regel. Am besten probieren Sie einfach aus, was der Säugling verträgt und lassen nicht verträgliche Speisen weg.

### 2.2.2 Genussmittel während des Stillens

Auch während der Stillzeit sollte auf Alkohol und Zigaretten verzichtet werden. Alkohol geht in die Milch über und schadet so dem empfindlichen Organismus des Säuglings. Wer sich also während des Stillens mal ein Gläschen Wein oder Bier gönnen möchte, sollte danach mindestens für mehrere Stunden nicht stillen, bis der Alkohol abgebaut ist. Also am besten abends nach dem letzten Stillen, alternativ kann man auch vorher Milch abpumpen.

Auch Kaffee und schwarzer Tee sollten nicht im Übermaß genossen werden. Koffein und Teein werden ebenfalls über die Milch weitergegeben und können zu Unruhe und Schlaflosigkeit führen.

## 2.3 Welche Vitamine und Nährstoffe braucht Ihr Baby?

In der Muttermilch sind eigentlich alle Vitamine und Nährstoffe enthalten, die Ihr Baby benötigt. Sie ist reich an hochwertigem Protein und Fett und hat einen optimalen Wassergehalt. Eine zusätzliche Versorgung mit Vitaminpräparaten ist daher in der Regel unnötig und kann bei einer Überversorgung sogar negative Folgen haben.

### 2.3.1 Vitamin D

Beim Vitaminen D wird viel über zusätzliche Präparate in der Babynahrung diskutiert. Das Vitamin D beeinflusst die Aufnahme von Phosphor und Kalzium und ist damit essentiell für eine gesunde Knochenbildung. Neuere Studien zeigen außerdem seine Bedeutung für die Muskelbildung die Nerven, das Immunsystem und den Schutz der Gefäße.

Vitamin D ist eigentlich die Vorstufe eines Hormons und wird im Körper unter Einwirkung von Sonnenlicht gebildet. Für eine ausreichende Bildung von Vitamin D wird ein Aufenthalt von 10-15 Minuten täglich im Sonnenlicht geraten. Dabei sollen Gesicht und Hände frei sein und es darf keine Sonnencreme oder Sunblocker aufgetragen werden. Im Winter zehrt der Körper von den im Gewebe eingelagerten Vitamin D, zusätzlich können Vitamin D-haltige Lebensmittel verzehrt werden. Am meisten Vitamin D haben fetter Seefisch und Lebertran, in geringeren Mengen findet es sich auch in Butter, Eiern, Hefe und Milch. Die Milch von Tieren, die im Sommer auf der Weide stehen, hat dabei einen deutlich höheren Anteil an Vitamin D als bei im Stall gehaltenen Tieren.

### 2.3.2 Folgen von Mangel- und Fehlernährung

Mangel- und Fehlernährung können gravierende Folgen für Entwicklung des Kindes haben. Zunächst treten in diesem Fall sogenannte Mangelerscheinungen auf. Das kann im Fall von Jodmangel zum Beispiel eine vergrößerte Schilddrüse sein, ein Eisenmangel äußert sich in Nervosität und/oder abnehmender Bewegungsfreude.

Weitere Anzeichen für einen Mangel können aufgesprungene Lippen, entzündete Risse in den Mundwinkeln, Blässe, Zahnfleischbluten und Hautstörungen sein.

Bereits beim ersten Verdacht auf Mangelerscheinungen sollte daher ein Arzt zu Rate gezogen werden. Über einen Bluttest lassen sich die meisten Mängel erkennen und mit einer Umstellung der Ernährung und bei Bedarf Vitaminpräparaten behandeln. Unbehandelt können die Folgen dauerhafte Schäden von Gewebe und Organen sein.

Bei einem ansonsten gesunden Kind sind derartige Mangelerscheinungen mit ausgewogener Babykost aber in der Regel auszuschließen.

## 2.4 Stillen oder Ersatzmilch?

Trotz der unbestrittenen Vorteile von Muttermilch kann es Situationen geben, in denen das Stillen nicht möglich oder nicht ratsam wäre. So gibt es Fälle, in denen die Mutter einfach keine oder nicht genügend Milch produziert, um das Baby zu ernähren. Auch bestimmte Brustwarzenformen können das Stillen beeinträchtigen. In diesem Fall kann man auf eine vollständige oder teilweise Flaschenfütterung umstellen.

### 2.4.1 Brustwarzenentzündungen

Bei einigen Frauen können durch das Stillen schmerzhafte Brustwarzenentzündungen entstehen, die das Stillen zur Qual machen. Es wird allerdings empfohlen, auch während der Infektion weiter zu stillen, um den Milchfluss in Gang zu halten und ein Verstopfen der Milchkanäle zu verhindern. Einige Frauen empfinden in dieser Zeit das Abpumpen als weniger schmerzhaft. Ob direkt von der Brust oder abgepumpt spielt dabei für die Gesundheit des Kindes keine Rolle, die Keime der Entzündung beeinträchtigen es nicht.

### 2.4.2 Bei welchen Krankheiten nicht gestillt werden darf

Bei den meisten Krankheiten ist das Stillen auch weiterhin problemlos möglich. Bakterielle Infekte wie ein Magen-Darm-Infekt sind nicht über Muttermilch auf den Säugling übertragbar. Natürlich sollte hier auf "normale" Hygiene wie das Händewaschen geachtet werden. Auch parasitäre Erkrankungen wie Borreliose oder Malaria sind in der Regel nicht über die Muttermilch übertragbar, es kann also weiter gestillt werden.

Viren sind zwar über die Milch übertragbar, ein kleiner grippaler Infekt ist beispielsweise aber noch kein Grund, das Stillen einzustellen. Anders sieht es bei viralen Erkrankungen wie HIV oder Hepatitis C aus. Ist die Mutter an einem solchen Infekt erkrankt sollte sie das Stillen komplett unterlassen und auf Ersatzmilch zurückgreifen.

### 2.4.3 Medikamente und Stillen

Da auch Medikamente in die Muttermilch übergehen können, sollte bei jeder Medikamentengabe das Stillen mit dem Arzt abgestimmt werden. Vielleicht gibt es ja sogar still-verträgliche Alternativen zu den vom Arzt gewählten Medikationen. Vorsicht ist bei den meisten Medikamenten aus dem Bereich der Opioide, Psychopharmaka, Antiepileptika und Jod-haltige Medikamente

Unter Umständen kann es erforderlich sein, Milch abzupumpen und zu entsorgen, bis das Medikament weit genug abgebaut ist. In diesem Fall kann man ebenfalls Ersatzmilch oder eingefrorene Bestände von Muttermilch füttern.



#### 2.4.4 Vorteile der Flaschenfütterung

Vorteile der Flaschenfütterung sind, dass das Kind auch von anderen Personen gefüttert werden kann, dies bezieht auch den Partner mehr in die Fütterung ein. Anhand der Flasche kann genau kontrolliert werden, wie viel das Kind getrunken hat.

Ein guter Kompromiss ist das Abpumpen von Muttermilch, die man auch gefroren für spontane Aktivitäten oder einen Notfall lagern kann. Dies verschafft der Mutter mehr Freiheit und lässt auch eine Fütterung durch den Partner zu.

#### 2.5 Werbetricks der Hersteller von Babynahrung erkennen

In der Werbung wird Müttern suggeriert, dass nur eine vollständige Mahlzeit mit allen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen die gesunde Entwicklung des Kindes ermöglicht. Bei genauerer Betrachtung wird deutlich, dass eine einzelne Mahlzeit unmöglich alle benötigten Inhaltsstoffe enthalten kann. Dieses müsste demnach eine Mischung aus vielen verschiedenen Obst- und Gemüsesorten, Vollkornprodukten sowie mehreren Eiweißquellen enthalten. Eine wahrscheinlich nicht besonders schmackhafte und schwer verdauliche Mischung. Da die meisten Fertigprodukte nur einige Hauptzutaten, zum Beispiel Reis, Pute und Möhren, aufweisen, wird mit künstlichen Vitaminen und Nährstoffen nachgeholfen. Verspricht ein Produkt, dass es alle erforderlichen Nährstoffe enthält, kann man daher davon ausgehen, dass hier Vitamin- und Mineralstoffpräparate zum Einsatz gekommen sind. In einigen Produkten werden auch Proteinmischungen beigemischt, um das perfekte Verhältnis von Eiweiß, Kohlenhydraten und Fett zu erreichen.

Babynahrung "ab dem 4. Monat" suggeriert, dass ab diesem Zeitpunkt eine Beifütterung nötig ist. Natürlich gibt es Babys, die in diesem Alter bereit etwas Brei oder Saft mögen, in der Regel reicht die Muttermilch aber bis zum Alter von ca. 6 Monaten und das Kind kann auch danach noch einen Teil der Nahrung über die Muttermilch bekommen.

Auch, wenn ein Hersteller seine eigenen Milch-Erzeugnisse als dem Stillen überlegen darstellt sollte man aufmerksam werden.

Zucker in geringen Mengen schadet dem Baby nicht, leider wird er in Babynahrung manchmal als Geschmacksstoff und billiger Kohlehydratlieferant im Übermaß verwendet. Der Hinweis "Ohne Kristallzucker" heißt nicht, dass überhaupt kein Zucker enthalten ist. Häufig sind stattdessen Traubenzucker, Fruchtzucker oder Milchzucker der Babykost beigemischt.

#### 2.6 Das Baby an eine gesunde Ernährung gewöhnen

Je früher man mit einer gesunden Ernährung beginnt desto besser. Schon sehr früh entwickelt Ihr Kind Vorlieben, und wer möchte schon an einer rohen Möhre nagen wenn er

mit Geschmacksverstärkern und übersüßen Breien groß geworden ist? Studien zeigen, dass bereits im Fruchtwasser Aromastoffe vorhanden sind und Kinder, deren Mütter eine Vorliebe für bestimmte Gewürze oder ähnliches haben, diese später ebenfalls bevorzugen.

Wenn man schon bei den ersten Mahlzeiten auf hochwertige Rohstoffe achtet und auf künstliche Aroma- und Duftstoffe verzichtet wird das Kind auch später diesen Geschmack mögen. Am leichtesten ist dies natürlich mit süßen Sachen wie Obst. Den süßen Geschmack kennen Kinder bereits von der eher süßlichen Muttermilch, während herbe und bittere Gemüse eher unbeliebt sind. Das Kind muss auch nicht jedes Gemüse mögen, es sollte aber immer mal wieder ausprobiert und auf Abwechslung geachtet werden. Gerade bittere und eher streng schmeckende Lebensmittel können mit zunehmendem Alter auf einmal doch interessant werden.

Um unbekannte oder eher ungeliebte Babykost besonders interessant zu machen kann man auf ein paar Tricks zurückgreifen: Bei Breien können neue Nahrungsmittel in wachsenden Mengen untergemischt werden. So gewöhnt sich der Gaumen an den neuen Geschmack, es sollten jedoch nicht zu viele verschiedene Lebensmittel gemischt werden.

Essen ist ein sinnliches Erlebnis, es sollte also auch das Auge mit einbezogen werden. Brote kann man mit Tierformen ausstechen, aus halben Eiern lassen sich mit Hilfe eines Stäbchens und einem Stück Salatblatt als Segel Schiffchen bauen.

Obst und Gemüse werden oft lieber gegessen, wenn sie fertig aufgeschnitten angeboten werden, ein bunter Fruchteteller am Nachmittag ist ein idealer Ersatz für Kuchen.

Bei festen Lebensmitteln kann zusätzlich noch der Tastsinn angesprochen werden, ein samtiger Pfirsich oder ein knackendes Knäckebrot machen schon beim Essen Spaß.

## 2.7 Hygiene bei der Zubereitung

Bei der Zubereitung von Babynahrung spielt die Hygiene eine große Rolle. In Fläschchen verbleibende Keime können zu Magen-Darm Problemen oder sogar schweren Infekten führen. Um dies zu verhindern werden Flaschen nach der Benutzung ordentlich durchgespült, bei Latex-Saugern empfiehlt sich zusätzlich das Reiben mit ein wenig Salz. Wichtig ist dabei, auch auf das Saugloch zu achten, es sollte frei von jeglichen Resten und nicht verstopft sein.

Danach wird die Flasche sterilisiert. Wenn der Geschirrspüler über 70 Grad aufheizt, ist dies ausreichend. Wenn nicht kann man einen Sterilisator verwenden oder die Flasche in der Mikrowelle desinfizieren. Beim Auskochen sollte das Equipment für ca. 10 Minuten im sprudelnden Wasser liegen. Die Flasche und alle Teile sollten danach gründlich getrocknet werden.

Risse in Flasche und Sauger sind willkommene Brutstätten für Bakterien, die betroffenen Teile sollten ausgetauscht werden.

Die Sterilisation sollte für ca. 8 Monate eingehalten werden, da hier die Anfälligkeit für einen Infekt am höchsten ist. Für Teller und Löffel gelten diese strengen Regeln nicht mehr, ohnehin neigen Kinder in diesem Alter dazu, alles in den Mund zu stecken. Verwendetes Geschirr kann wie das eigene im Geschirrspüler oder per Hand gründlich abgewaschen werden.

## 2.8 Die richtige Temperatur

Die Temperatur bei Fläschchen sollte der körperwarmen Muttermilch entsprechen, das sind 37-38 Grad. Um möglichst wenig Vitamine zu zerstören sollte Milchpulver bei 40-50 Grad dem Wasser zugegeben werden, danach wird die Milch herunter gekühlt. Die klassische Test-Methode ist das Träufeln von einigen Tropfen Milch auf die Innenseite des Handgelenkes. Die Haut ist hier sehr dünn und empfindsam, wenn die Temperatur hier angenehm ist kann die Milch gefüttert werden.

Breie und später feste Nahrung können in den gleichen Temperaturen gefüttert werden, wie Erwachsene sie essen. Gerade zu Beginn bevorzugen viele Babys die gewohnte Temperatur von 37-38 Grad.

## 2.9 Leitungswasser oder Mineralwasser?

Auch bei der Wahl des Wassers spielt Hygiene eine große Rolle. Leitungswasser kann zwar von Erwachsenen problemlos getrunken werden, für das empfindliche Baby besteht jedoch Infektionsgefahr. Wasser sollte daher vor der Verwendung abgekocht werden. Danach kann man es entweder abkühlen lassen und direkt verwenden, oder man füllt das abgekochte Wasser in Flaschen und kann es innerhalb der nächsten 1-2 Tage direkt verwenden. Zum Abkochen sollte das Wasser ca. 2-3 Minuten sprudelnd kochen, bei sehr kalkhaltigem Wasser noch ein wenig länger.

Sowohl Leitungs- als auch Mineralwasser unterliegen strengen Richtlinien, was Sulfat, Nitrat, Fluorid etc. angeht. Der Vorteil von Mineralwässern für Babys ist, dass das Kochen entfällt.

Nicht jedes Mineralwasser ist für Babys geeignet. Einige Wasser haben einen zu hohen Gehalt an Mineralstoffen, die auf Dauer die Nieren eines Kleinkindes belasten können. Auch auf Wasser aus Plastikflaschen sollte sicherheitshalber verzichtet werden, da gelöste Schadstoffe aus dem Plastik enthalten sein können.

Wer Mineralwasser verwenden möchte sollte daher am besten auf Marken zurückgreifen, die ausgewiesen für Babys geeignet sind.

## 2.10 Ist vegetarische Babynahrung gesund?

Ein Baby kann, eine ausgewogene Babykost vorausgesetzt, gesund vegetarisch ernährt werden. Die vegetarische Ernährung ist dabei nicht komplizierter als eine Ernährung mit Fleisch, der Eiweißgehalt wird über Hülsenfrüchte, Milch, Eier etc. gedeckt. Auch viele Hersteller von Babynahrung haben den Trend zur fleischlosen Kost erkannt und bieten vegetarische Gläschen und Breie an.

## 2.11 Allergien erkennen und Ernährung anpassen

Allergien sind auf dem Vormarsch, besonders kleine Kinder leiden häufig an Unverträglichkeiten, die sich in Neurodermitis oder Asthma äußern. Wenn Sie den Verdacht haben, dass Ihr Kind an einer Allergie leidet, kann der Kinderarzt oder Allergologe einen Allergietest machen. Damit ist es aber leider in vielen Fällen nicht getan, auch scheinbar harmlose Stoffe können zu Unverträglichkeiten führen und manche positiv getesteten Substanzen werden ohne Symptome vertragen.

Es empfiehlt sich also, zusätzlich zu den positiv getesteten Stoffen auch probeweise auf andere Bestandteile der Nahrung zu verzichten. Tritt Besserung ein sollte man diese Nahrung meiden oder langsam antesten, in welchen Mengen sie vertragen wird.

### 2.11.1 Ausschlussdiät

Bei einem Baby wird eine Ausschlussdiät, bei der über einen langen Zeitraum nur wenige, allergiefreie Lebensmittel gegessen und danach einzeln neue hinzugefügt werden, nur schwer möglich sein. Wird eine Fertignahrung gefüttert kann bereits der Wechsel zu einer Besserung führen. Dann kann man sich die Inhaltsstoffe genau ansehen und vielleicht schon so auf den Auslöser schließen. Generell empfiehlt es sich, auf Marken mit möglichst wenigen Konservierungs- oder Aromastoffen zurückzugreifen, da diese häufig Allergien auslösen.

Wird bereits Babybrei oder eine andere Beikost gefüttert kann es helfen, eine Zeit komplett auf fertige Nahrung zu verzichten und selbst mit wenigen Komponenten zu kochen.

### 2.11.2 Häufige Allergie-Auslöser

Häufige Allergie-Auslöser bei Kleinkindern sind Weizen, Kuhmilch, Eier oder Nüsse. Als Ersatz kommen beispielsweise andere Getreidesorten wie Dinkel oder Produkte auf Sojabasis in Frage.

Ist das unverträgliche Lebensmittel gefunden kann der Kinderarzt oder Ernährungsberater dabei helfen, einen ausgewogenen und abwechslungsreichen Speiseplan zu entwickeln.

## 2.12 Ernährungsplan erstellen

Wenn man auf ausgewogene Babyernährung achtet, ist das Erstellen eines Ernährungsplanes nicht unbedingt erforderlich. Er kann aber gerade beim ersten Kind dabei helfen, sich mit dem Thema Babyernährung vertraut zu machen und Unsicherheiten zu überwinden. Auch die Mengen kann man so abschätzen, bis man ein Gefühl dafür entwickelt hat, wie viel der Sprössling braucht.

Wer sich das Erstellen nicht selbst zutraut findet Hilfe bei Familienberatungsstellen. Der Frauen- oder Kinderarzt kann hier sicherlich eine Beratungsstelle empfehlen.

Ein Tagesmenü für ein Kind von ca. 10-12 Monaten nach dem Absetzen der Mutter- oder Ersatzmilch kann nach Empfehlung des Forschungsinstitutes für Kinderernährung (FKE Dortmund) zum Beispiel so aussehen:

- Morgens: Milchbrei / Grießbrei oder Brotmahlzeit
- Mittags: Gemüse-Kartoffel-Fleischbrei oder warme Mahlzeit
- Abends: Brotmahlzeit
- Zwei Zwischenmahlzeiten: Obst-Getreide-Brei oder frisches Obst, Müsli...

Wie bei jedem Menschen gibt es auch bei Babys Unterschiede, wie viel Nahrung sie am Tag benötigen, die angegebene Mischung kann also nur als grober Richtwert verstanden werden.

## 3 Natürliche Ernährung durch Stillen

Die Muttermilch ist optimal auf die Bedürfnisse des Babys abgestimmt: Gut verdauliche Proteine, ein optimaler Fettgehalt und ein Cocktail aus Vitaminen und Mineralstoffen. Das Stillen hat gegenüber der Ersatzmilch einige Vorteile, auch für die Mutter. Wenn keine gesundheitlichen Aspekte dagegen sprechen ist das Stillen daher der Ersatzmilch immer vorzuziehen.

### 3.1 Vorteile des Stillens

Kaum eine Ernährung ist so praktisch wie das Stillen: Die Mutter hat die Nahrung immer dabei und muss sie nicht erst zubereiten und erwärmen, direkt aus der Brust hat die Milch immer die optimale Temperatur. Es müssen keine Fläschchen ausgekocht werden und auch sonst hat man praktisch keinen Aufwand. Das Stillen ist zudem deutlich kostengünstiger als Ersatznahrung.

### 3.1.1 Vorteile für das Kind

Es ist außerdem die natürlichste Art der Nahrungsaufnahme für das Kind, es liegt geborgen in den Armen seiner Mutter und bekommt seine Milch direkt von ihr. So ist es von der Natur vorgesehen und so sagt es ihm sein Instinkt. Gleichzeitig wird die Mutter-Kind-Bindung gestärkt. Der soziale Kontakt beim Stillen legt den Grundstein für die psycho-soziale Entwicklung des Kindes.

Beim Stillen werden Antikörper der Mutter an das Kind weitergegeben. Das Immunsystem des Säuglings ist so früh noch nicht voll entwickelt, es profitiert also enorm von diesem Schutz gegen Infekte. Weitergegeben werden sowohl Antikörper aus Impfstoffen, als auch zum Beispiel aus einer akuten Erkältung.

Gestillte Babys sollen Studien zu Folge seltener an Allergien erkranken, gesündere Herzen und niedrigere Cholesterinwerte aufweisen und seltener an Karies leiden.

### 3.1.2 Vorteile für die Mutter

Auch für die Mutter hat das Stillen Vorteile: Das Saugen bewirkt, dass Hormone ausgeschüttet werden, die sie gelassener und ruhiger machen. Das Hormon Oxytocin löst außerdem sogenannte Stillwehen aus, welche Blutungen schneller zum Stillstand bringen und die Rückbildung der Gebärmutter fördern. Studien zeigen, dass stillende Mütter seltener an Infektionen erkranken und es gibt Hinweise darauf, dass Stillen das Risiko für Eierstock- und Brustkrebs senkt. Durch den erhöhten Kalorienverbrauch schwinden auch die Polster aus der Schwangerschaft schneller.

## 3.2 Tipps für das Stillen

Das wichtigste beim Stillen ist die Ruhe, zumindest bei den ersten Malen sollte man sich ausreichend Zeit nehmen und eine entspannte Atmosphäre schaffen. Sind Mutter und Kind entspannt klappt das Stillen meist schnell und unkompliziert.

Direkt nach der Geburt kann das Kind angelegt werden, dann sind Such- und Saugreflex am stärksten ausgeprägt. Welche Position Sie wählen bleibt dabei Ihnen überlassen, es gibt aber ein paar klassische Positionen, die man ausprobieren kann, bis man seinen eigenen Favoriten gefunden hat: Die am häufigsten gewählte Position ist die Wiegehaltung. Dabei liegt der Kopf des Kindes in der Armbeuge der Mutter, der Unterarm stützt den Rücken und das Gesäß. Das Kind kann so seitlich die Brust erreichen, während es geborgen und bequem im Arm liegt.

Beim Kreuzgriff liegt das Baby ebenfalls vor der Mutter im Arm, der Kopf liegt hierbei jedoch in der Hand und kann so leichter zur Brust geführt werden. Alternativ kann das Kind dabei auch seitlich neben der Mutter liegen, dabei wird es wie ein "Football" gehalten, woher der Griff seinen Namen (Football-Griff) hat.

Im Bett kann man auch die Seitenlage ausprobieren, dies ist vor allem für geschwächte Mütter und zum einfachen nächtlichen Füttern geeignet. Dabei liebt das Baby mit dem Kopf zur auf der Seite liegenden Mutter, mit der Hand kann sie den Kopf zur Brustwarze führen.

Wenn das Baby schon sitzen kann, kann es auch rittlings auf dem Schoß der Mutter sitzen und aufrecht trinken.

### 3.3 Probleme beim Stillen

Wenn es mal nicht klappt und der Säugling partout nicht trinken möchte, kann dies ganz banale Ursachen wie den Wechsel des Duschgels haben. Fremder Geruch kann das Kind irritieren, so dass es nicht mehr saugen mag. Wechseln Sie dann zum gewohnten Duschgel, Deo oder Shampoo bzw. verwenden Sie idealerweise neutrale Pflegeprodukte.

Wenn das Kind mehrmals nicht trinken mag, sollte ein Kinderarzt körperliche Beschwerden ausschließen. Ist der Säugling gesund finden Sie Hilfe in der Stillambulanz oder bei Ihrem Arzt.

Saugt das Kind problemlos und will eher zu oft trinken oder wirkt auch nach dem Stillen noch hungrig kann es sein, dass Sie zu wenig Milch haben. In diesem Fall kann der Gynäkologe zunächst nach körperlichen Ursachen suchen und diese, wenn erforderlich, behandeln. In manchen Fällen hilft eine Milchpumpe, um den Milchfluss in Gang zu bringen, milchbildend wirken zum Beispiel die Samen vom Bockshornklee oder homöopathische Medikamente. Auch eine Beifütterung mit Ersatzmilch ist möglich, wenn der Säugling den Wechsel gut verträgt.

### 3.4 Suchreflex und Saugreflex

Der Such- und Saugreflex entwickelt sich bereits während der Schwangerschaft und ist direkt nach der Geburt am stärksten. Ein Grund, warum man am besten direkt nach der Geburt den Säugling anlegen sollte. Die Mundregion des Babys ist sehr sensibel, auf Berührung reagiert es mit einem Zuwenden des Kopfes und dem Hervorstrecken der Zunge. Je hungriger das Kind ist, umso stärker ist dieser Reflex. Das Kind versucht dann, an jedem brustwarzenähnlichen Gegenstand zu lecken und zu saugen, auch an den eigenen Fingern. Mit Hilfe dieses Reflexes kann man auch Hunger zum Beispiel von Äußerungen von Unbehagen unterscheiden.

Das Saugen ist bei der Brustfütterung eher ein Massieren mit Zunge und Gaumen, um den Milchfluss anzuregen, ähnlich den Bewegungen die Menschen beim Melken nachempfinden. Wird das Baby mit der Flasche gefüttert muss es eher saugen, so dass es bei einem Rückwechsel auf die Brust Probleme haben kann, an die Milch zu kommen.

## 4 Ersatzmilch

Bei der Menge an Ersatzmilchprodukten fällt es vielen Müttern schwer, sich zu entscheiden. Die Werbung sagt das eine, die Nachbarin empfiehlt dies und Ratgeber wieder etwas anderes. Was man auf jeden Fall beachten muss ist die Altersangabe. So ist die Pre- oder 1-er Milch der Muttermilch am nächsten und kann von Geburt an bis zum Alter von ca. 6 Monaten als alleinige Nahrungsquelle genutzt werden. Die Industrie bietet zudem Folgemilch oder 2-er und 3-er Milch an. Diese sind meist kalorienreicher und entsprechen in ihrer Zusammensetzung nicht mehr der Muttermilch. Als Säuglingsnahrung ist sie daher nicht geeignet. Eine Fütterung mit Folgemilch ist nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung nicht erforderlich. Dies ist nachvollziehbar, schließlich ändert sich die Zusammensetzung der Muttermilch auch nicht mit zunehmender Stillzeit. Die Pre-Milch kann daher wie Muttermilch auch mit Einführung der Beikost weitergegeben werden, ist das Kind abgestillt ist eine weitere Zufütterung von Milch nicht mehr erforderlich.

Auch auf die Inhaltsstoffe sollten Sie achten, denn diese variieren zum Teil sehr. So enthalten einige Produkte einen sehr hohen Anteil an 3-MCDP Fettsäuren. Diese stehen im Verdacht, in überhöhter Konzentration die Bildung von Tumoren zu fördern.

Grundsätzlich müssen alle im Handel befindlichen Produkte die Auflagen der Richtlinie für Säuglingsnahrung erfüllen, in denen zum Beispiel der Kalorien- und Eisengehalt festgesetzt ist.

### 4.1 Ersatzmilch aus der Mikrowelle

Die meisten Produkte werden mit heißem Wasser angerührt und nach dem Abkühlen sofort verfüttert. Wenn man Zuhause ist sollte man Reste auch am besten wegschmeißen und nicht noch einmal erwärmen. Manchmal muss man aber doch Milch erwärmen, zum Beispiel wenn man eingefrorene Muttermilch erwärmen oder unterwegs Fläschchen füttern muss. Die Mikrowelle ist da eine einfache Möglichkeit und steht zum Beispiel auch in Restaurants zur Verfügung. In einem mikrowellengeeigneten Fläschchen ist so schnell und einfach die Mahlzeit zubereitet.

Studien besagen, dass bei längerer Verwendung von ausschließlich in der Mikrowelle zubereiteten Speisen Veränderungen im Blut auftreten und auch die Verdauung darunter leidet. Da die Mikrowelle außerdem einen Teil der Nährstoffe zerstört sollte sie nicht zu häufig zum Aufwärmen von Ersatzmilch verwendet werden. Ob in bestimmten Fällen auf die praktische Küchenmaschine zurückgegriffen wird müssen die Eltern selbst entscheiden.



## 4.2 Ersatzmilch aus verschmutzten Fläschchen

Niemals sollte Ersatzmilch aus verschmutzten Fläschchen gefüttert werden. Auf den Resten siedeln sich Keime und Bakterien an, die zu Verdauungsbeschwerden und Infekten führen können. In den ersten Monaten ist das Auskochen der Fläschchen ein wichtiger Beitrag zur Gesundheit des Kindes und sollte nicht vernachlässigt werden.

## 4.3 Prüfsiegel

Auch auf Babynahrung finden sich Prüfsiegel, dies sind meist die gleichen Siegel, die für alle Lebensmittel Anwendung finden. Darüber hinaus muss jede Babynahrung den Richtlinien für Säuglingsnahrung entsprechen, dies wird daher nicht gesondert ausgewiesen.

Das EG Bio-Siegel regelt EU-weit, dass mit ihm gekennzeichnete Produkte zu mindestens 95% aus ökologischem Anbau und zu höchstens 0,9% gentechnisch veränderte Inhaltsstoffe enthalten dürfen. Strengere Richtlinien haben zum Beispiel Demeter oder Bioland.

Das Siegel der Stiftung Warentest wird je nach Produkt nach bestimmten Wert-Kriterien vergeben und trägt Noten von sehr gut bis unbefriedigend. Dabei werden Inhaltsstoffe verschiedener Produkte verglichen und bewertet, die Stiftung Ökotest prüft außerdem ökologische Kriterien.

Einige Firmen haben außerdem eigene Prüfsiegel, deren Bedeutung man bei den entsprechenden Firmen erfragen kann.

## 4.4 Ersatzmilch für Problemfälle

In einigen Fällen kann eine besondere Ersatzmilch erforderlich werden. Dies ist zum Beispiel bei Allergien oder Verdauungsbeschwerden der Fall. Sogenannte HA-Milch kann beim Auftreten von allergischen Reaktionen hilfreich sein, das HA steht für hypoallergen. Das Milcheiweiß ist hier auf eine besondere Art aufgespalten und führt somit seltener zu Allergien.

Sogenannte Pre- oder Präbiotika werden in der Werbung oft als Wunderwaffe gegen alles angepriesen, dabei sind sie normalerweise nicht erforderlich und haben auch keinen nachgewiesenen Effekt. Bei Babys mit Verdauungsbeschwerden können sie aber zum Aufbau einer gesunden Darmflora beitragen und Beschwerden lindern helfen.

## 5 Babybrei und Beikost

Früher oder später kommt die Zeit, in der die alleinige Fütterung mit Milch nicht mehr ausreicht. Das Baby fängt an, sich Dinge in den Mund zu stecken und daran herum zu kauen und entwickelt seine ersten Vorlieben für verschiedene Geschmäcker.

### 5.1 Ab welchem Alter sollte mit Beikost begonnen werden?

Als grober Richtwert wird 6 Monate angegeben, es gibt jedoch auch Babys, die schon früher Anzeichen zeigen, dass ihnen Milch allein nicht ausreicht. Wieder andere mögen auch mit 6 Monaten nichts anderes als ihr Fläschchen oder die Brust. Spätestens ab dem 6. Monat kann man seinem Kind einfach immer wieder Babybrei oder verdünnte Säfte anbieten und schauen, wie es dies annimmt und ob die Verdauung auch weiter problemlos funktioniert.

Das Kind sollte für den Beginn mit Beikost in der Lage sein, seinen Kopf eigenständig zu halten und aufrecht zu sitzen. Anzeichen für den Wunsch nach Abwechslung im Speiseplan sind das neugierige Beobachten der Eltern beim Essen, Kaubewegungen und gesteigerter Hunger.

### 5.2 Wenn das Baby keine Beikost möchte

Wenn auch nach längerer Zeit keine Anzeichen für den Wunsch nach anderer Babykost auftreten, können Sie Ihrem Kind den Übergang erleichtern, indem Sie abgepumpte Milch oder Ersatzmilch mit etwas Karottensaft oder anderen Säften mischen. Auch Ausprobieren lohnt sich, einige Kinder bevorzugen eher süßen Milchbrei während andere direkt deftigere Kost bevorzugen. Gern genommen werden Kartoffeln und junge Möhren oder Erbsen. Zu Beginn sollte die Babykost nur wenige Komponenten enthalten und der Speiseplan langsam bereichert werden.

Sie können immer wieder einige Löffel püriertes Gemüse oder zerdrücktes Obst anbieten und schauen, was Ihrem Kind gefällt.

### 5.3 Babybrei Rezepte

Wenn Sie selbst Babybrei kochen wissen Sie genau, was dieser enthält und können gezielt auf die Vorlieben Ihres Kindes eingehen.

#### 5.3.1 Bananen-Reis Brei

Für diesen süßen Brei werden reife, gematschte Bananen mit gekochten Reisflocken oder sehr weich gekochtem und püriertem Reis vermischt. In der Umstellungsphase kann außerdem noch etwas Muttermilch oder Milchersatz dazu gemischt werden.

### 5.3.2 Der Klassiker: Möhrenbrei

Möhren sind auf Grund ihrer Süße bei vielen Kindern sehr beliebt und in der Regel sehr gut verträglich. Sie liefern außerdem wertvolles Beta-Karotin und viele Vitamine. Zu den weich gekochten und pürierten Möhren passen Pastinake, Süßkartoffel oder Kartoffel, die zusammen mit den Möhren weichgekocht werden. Um möglichst viele Nährstoffe zu erhalten sollte mit wenig Wasser gekocht werden und der Brei mit Kochwasser sämig gerührt werden. Alternativ kann man das Gemüse auch dämpfen.

### 5.3.3 Birnen-Papaya-Brei

Dieser Brei ist perfekt für kleine Süßmäuler und reich an Vitaminen. Die reife, geschälte und entkernte Birne wird in etwas heißem Wasser weich gekocht und zusammen mit der ebenfalls geschälten und entkernten Papaya mit einer Gabel zu einem Brei zerdrückt. Papaya und Bananen eignen sich auch gut als Zwischenmahlzeit für unterwegs, da sie nicht gekocht werden müssen.

## 5.4 Babybrei kaufen

Auch beim Babybrei gibt es eine große Auswahl, auf die man zurückgreifen kann. Dies ist zum Beispiel auf Reisen sehr praktisch, da Gläschen auch ohne Kühlschrank transportiert und gelagert werden können. Bei der Auswahl sollte man darauf achten, dass zu Beginn der Beikost nur wenige Komponenten und möglichst wenig Konservierungs- und Aromastoffe enthalten sind. Auch Zucker sollte nur in geringen Mengen enthalten sein.

## 5.5 Umstieg auf Familienessen

Wenn Ihr Kind ins Beikost-Alter kommt kann es auch am Tisch schon einiges abbekommen. Das Essen sollte natürlich nur wenig gewürzt sein und zunächst noch püriert werden. Brot eignet sich gut als erste festere Babynahrung, da es mit den Händen gehalten und eingespeichelt werden kann. Um ein Verschlucken zu verhindern sollte das Brot keine groben Körner oder Sämereien enthalten. Auch gekochte Nudeln oder Getreidekekse finden als Fingerfood großen Anklang.

Je nachdem wie dies bei Ihrem Kind ankommt können immer mehr Komponenten dazukommen, zum Beispiel Brotbeläge wie Käse oder Butter. Auch beim Gemüse kann man experimentieren, der Brei kann Karottenstücke enthalten und auch Eintopf ist für den Übergang geeignet. Meist zeigen Kinder von allein, welches Essen ihnen schmeckt und was sie gern ausprobieren möchten. Wenn es nicht scharf gewürzt ist spricht auch nichts dagegen, das Kind vom Essen der Eltern probieren zu lassen. Im Schnitt beginnt der Umstieg auf Familienessen zwischen dem 8. und 10. Monat, dies kann jedoch ebenfalls individuelle variieren.

Bildquelle: Sergey Peterman / bigstockphoto.com