Gesund ins Leben
Netzwerk Junge Familie

Das beste Essen für Babys

Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

AKTIONSPLAN MEHR LEBENSQUALITÄT GEGEN ALLERGIEN

Essens-Fahrplan für Babys

Monate

Liebe Eltern,
mit der Geburt Ihres Kindes beginnt ein neuer, spannender Lebensabschnitt, der viele Veränderungen mit sich bringt. Dazu gehört auch, dass Sie sich um die Ernährung Ihres Babys kümmern. Diese Broschüre zeigt Ihnen, worauf es ankommt. Mit unserem Fahrplan kommen Sie gut durchs erste Jahr.

Ihr Netzwerk Junge Familie

Das 1. halbe Jahr

Stillen: das Beste für Mutter und Kind

Am besten ist es, wenn Sie von Anfang an möglichst voll stillen. Das heißt: Ihr Kind bekommt nur Muttermilch. Wenn Sie nicht voll stillen können oder möchten, ist teilweises Stillen besser als gar nicht zu stillen. Auch dabei kann Ihr Kind die Vorteile der Muttermilch genießen.

Muttermilch – immer passend fürs Baby

Muttermilch liefert dem Baby wichtige Nährstoffe, damit es wachsen kann und sich Körper und Geist gesund entwickeln. Als Mutter bilden Sie Milch, so wie es das Baby gerade braucht: in der richtigen Menge und Zusammensetzung. So stillt Muttermilch optimal den Hunger und löscht gleichzeitig den Durst.

Tipp!

Haben Sie Fragen zum Stillen?
Lassen Sie sich von Ihrer Hebamme beraten. Am besten von Anfang an. Alle gesetzlichen Krankenkassen bezahlen die Hebammenhilfe. Informationen und Beratung zum Stillen bieten auch Frauen-, Kinder- und Jugendärzte sowie Stillberaterinnen (Adressen: S. 15).

Stillen ist praktisch und kostet nichts

Muttermilch ist jederzeit, überall und schnell verfügbar. Sie hat immer die richtige Temperatur.

Wie oft sollten Sie stillen?

Wie oft und wie lange ein Kind an der Brust trinkt, bestimmt es selbst. Das heißt: Sie stillen, so oft und so lange das Kind es möchte. In den ersten Lebenswochen ist es normal, wenn Ihr Baby nach 2 Stunden wieder Hunger hat.

Wichtig!
In den ersten Wochen trinkt das Baby häufiger kleine Mengen Milch, auch nachts. Sobald es nachts länger schläft, trinkt es weniger oft und dafür mehr pro Mahlzeit.

Wie lange sollten Sie stillen?

Im ersten halben Jahr ist das Stillen für alle gesunden Säuglinge zu empfehlen, mindestens bis zum Beginn des fünften Monats voll. Wenn das Baby mit dem Breiessen beginnt, ist es gut, weiter zu stillen. Nach und nach werden die Breie die Stillmahlzeiten ablösen.

Stillen knüpft ein sanftes Band, denn dabei werden nicht nur Hunger und Durst gestillt. Es ist ein inniger, ruhiger Moment, der die Bindung zwischen Mutter und Kind fördert.

Wenn nicht gestillt wird …

Sie können oder möchten Ihr Baby nicht oder nicht voll stillen? Dann füttern Sie eine industriell hergestellte Säuglingsmilchnahrung. Selbst hergestellte Säuglingsmilchnahrung ist nicht geeignet – egal aus welcher Milch!

Achten Sie auf die Dosierung: Der Messlöffel soll nur gestrichen (nicht gehäuft) voll sein.

Säuglingsmilch fürs ganze 1. Lebensjahr

Säuglingsanfangsnahrung wird mit „**Pre**“ oder „**1**“ bezeichnet. Mit dieser Anfangsmilch können Sie Ihr Baby von Geburt an füttern und auch nach Einführung der Breie im ganzen 1. Lebensjahr dabei bleiben. Genau wie Muttermilch können Sie „Pre“-Milch und Säuglingsmilchnahrung „1“ füttern, so oft und so viel das Baby möchte. Folgenahrung (mit der Ziffer 2) darf erst gefüttert werden, wenn das Baby B(r)eikost bekommt.

HA-Nahrung bei Allergierisiko

HA-Säuglingsnahrung ist für Babys mit höherem Allergierisiko, die nicht oder nicht voll gestillt werden. Füttern Sie bis zu den ersten Breien HA-Pre- oder HA-1-Nahrung. Danach kann Ihr Baby normale Säuglingsmilch bekommen.

Wichtig!
Fragen Sie Ihren Kinder- und Jugendarzt oder Ihre Hebamme, wenn Sie nicht sicher sind, welche Nahrung für Ihr Baby geeignet ist.

Spezialnahrungen nur auf Rat des Arztes

Wenn Ihr Baby häufiger Blähungen, Krämpfe oder Verstopfung hat, aufstößt oder spuckt, fragen Sie den Kinder- und Jugendarzt. Füttern Sie eine Spezialnahrung nur dann, wenn er dazu rät. Das gilt auch für Säuglingsnahrung auf Basis von Sojaeiweiß.

Wie viele Fläschchen braucht ein Baby?

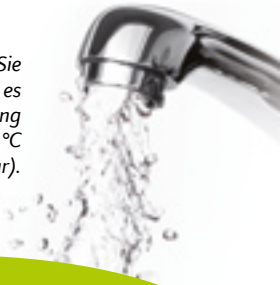
Wann, wie oft und wie viel Sie füttern müssen, hängt vom Hunger Ihres Babys ab. Die Angaben der Hersteller auf den Verpackungen dienen als Orientierung. Anfangsmilch „Pre“ oder „1“ können Sie nach Bedarf füttern: Wendet sich Ihr Baby von der Flasche ab – auch wenn sie noch nicht leer getrunken ist – dann ist es satt. Lehnt es die Flasche ab, hat es noch keinen Hunger. Macht es einen zufriedenen Eindruck und nimmt an Gewicht zu, bekommt es ausreichend Milch. In den ersten Wochen trinkt das Baby häufiger kleine Mengen, auch nachts. Sobald es nachts länger schläft, trinkt es weniger oft und dafür mehr pro Mahlzeit.

Wichtig!

Zubereitung von Flaschennahrung:

- Bereiten Sie die Säuglingsmilchnahrung immer frisch, kurz vor dem Füttern zu.
- Vorsicht bei Bleileitungen und ungeprüften Hausbrunnen: Nehmen Sie dann abgepacktes Wasser mit dem Aufdruck „für die Zubereitung von Säuglingsnahrung geeignet“.
- In Flaschennahrung ist bereits alles drin, was das Baby benötigt. Bitte rühren Sie nicht zusätzlich Säfte oder Flocken in die Säuglingsmilch ein.
- Werfen Sie Reste weg. Wärmen Sie nichts auf.
- Spülen und reinigen Sie Flasche und Sauger nach jeder Mahlzeit mit einer Flaschenbürste gründlich und lassen Sie beides unter einem sauberen Geschirrtuch trocknen. Nur Gummisauger sollten Sie ab und zu auskochen.

Für die Herstellung der Milch nehmen Sie am besten Leitungswasser: Lassen Sie es ablaufen, bis kaltes Wasser aus der Leitung kommt. Das erwärmen Sie auf 30 bis 40 °C (Körpertemperatur).



Zeit für B(r)eikost

Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei am Mittag

Schritt für Schritt zum ersten Brei

Beginnen Sie mit einigen Löffeln Gemüsepüree vor der Still- bzw. der Flaschenmahlzeit. Klappt das gut, können Sie langsam zum vollständigen Brei übergehen und die Milch am Mittag weglassen. Zu den anderen Mahlzeiten bekommt Ihr Kind aber weiterhin Muttermilch oder Säuglingsmilchnahrung. Die Breie können Sie selbst kochen oder fertig kaufen – beides hat Vorteile.

Für den Brei bereit?

Der genaue Zeitpunkt für den ersten Brei ist von Kind zu Kind verschieden. Doch Sie merken, wenn Ihr Baby bereit ist: Es interessiert sich für das, was andere essen. Es kann sich selbst Dinge in den Mund stecken. Es drückt den Brei nicht mehr mit der Zunge heraus. Und/oder es hat mehr Hunger. Frühestens mit Beginn des 5. Monats, spätestens mit Beginn des 7. Monats ist es Zeit für die ersten Löffel Brei.

Haben Sie Geduld!

Wenn Ihr Baby große Schwierigkeiten hat, sich an das Essen vom Löffel zu gewöhnen, ist es vielleicht noch nicht reif für diesen Schritt. Machen Sie dann eine Pause und versuchen Sie es nach ein bis zwei Wochen noch einmal mit dem Löffel. Einigen Babys fällt es schwer, sich an einen neuen Geschmack zu gewöhnen. Manchmal müssen diese Kinder eine neue Zutat häufiger probieren, um sie zu mögen.

Grundrezept: Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

Für eine Portion

100 g	Gemüse
50 g	Kartoffeln
30 g	mageres Fleisch (z. B. Rind, Schwein, Lamm, Geflügel)
3 ½ EL	Fruchtsaft, z. B. Orangensaft
2 TL	Rapsöl

Zubereitung

1. Gemüse putzen, in grobe Stücke schneiden. Kartoffel schälen, in feine Scheiben schneiden.

2. Mit klein geschnittenem Fleisch oder Hackfleisch in wenig Wasser garen (ca. 10 Minuten).

3. Mit Saft pürieren.

4. Rapsöl unterrühren. Ist der Brei zu fest, Saft/Wasser dazugeben.

Tipp!

- Wechseln Sie beim Gemüse ab: Karotten, Brokkoli, Blumenkohl, Kohlrabi, Zucchini, Pastinaken, feine Erbsen sind gut verträgliche Gemüsearten.
- Sie können hin und wieder das Fleisch auch durch Fisch (z. B. Lachs) ersetzen.

Wenn Sie Brei aus Gläschen füttern …

- Wählen Sie regelmäßig Breie mit den Hauptzutaten aus dem Grundrezept: Gemüse + Kartoffeln + Fleisch. Anstelle von Kartoffeln können Sie gelegentlich auch Nudeln oder Reis füttern.
- Würzen Sie den Brei nicht nach, auch wenn er für Ihren Geschmack zu fad ist.

6

7

8

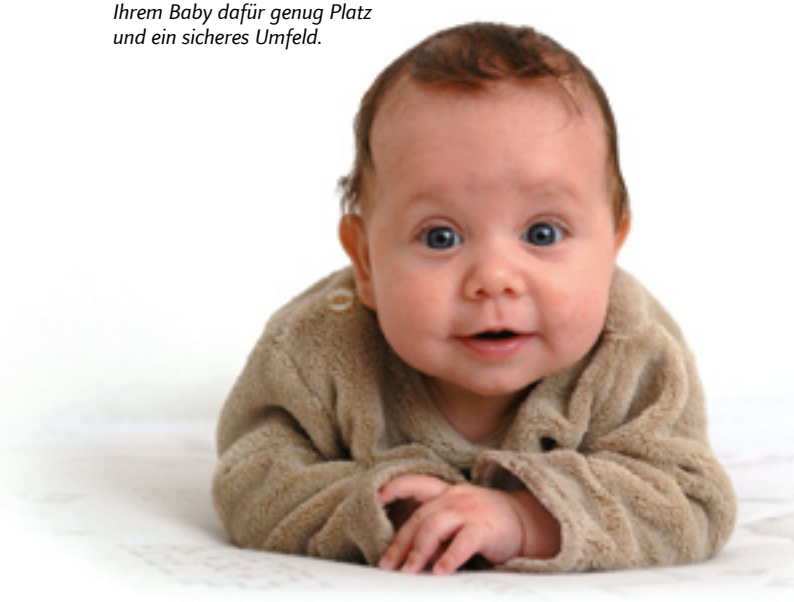
Milch-Getreide-Brei am Abend

Frühestens zu Beginn des 6. Monats und spätestens zu Beginn des 8. Monats sollten Sie Ihr Baby an einen weiteren Brei gewöhnen. Der Milch-Getreide-Brei am Abend versorgt es mit wichtigen Nährstoffen aus Milch und Getreide. Auch Babys mit Allergien in der Familie dürfen diesen Brei mit echter Kuhmilch genießen. Den Milch-Getreide-Brei können Sie selbst herstellen oder fertig kaufen. Auf die Zusammensetzung kommt es an.

„Jetzt reicht's"

Babys wissen am besten, wann sie satt sind. Zwingen Sie Ihr Kind nicht, den Teller leer zu essen oder die Flasche auszutrinken.

Babys möchten strampeln und krabbeln – am liebsten auf dem Boden und im Freien. Geben Sie Ihrem Baby dafür genug Platz und ein sicheres Umfeld.



Grundrezept: Milch-Getreide-Brei

Für eine Portion

200 ml	Vollmilch (3,5 % Fett)
20 g	Vollkorn-Getreide(flocken)
2 EL	Fruchtsaft oder zerdrücktes Obst

Zubereitung

1. Instant-Getreideflocken in aufgekochte Milch einrühren.

2. Quellen lassen.

3. Fruchtsaft unterrühren.

4. Fertig.

Tipp!

Nehmen Sie Vollmilch. Das Baby braucht im ersten Lebensjahr etwas mehr Fett.

Wenn Sie Fertigbrei füttern …

Wählen Sie Fertigbreie, die Milch(-pulver) und Vollkorn-Getreide als Hauptbestandteile enthalten.

7

8

9

Getreide-Obst-Brei am Nachmittag

Nach etwa einem weiteren Monat wird die Stillmahlzeit oder Flaschennahrung am Nachmittag durch den Getreide-Obst-Brei ersetzt, der keine Milch enthält.

Das beste Getränk: Trinkwasser

Wenn das Baby bereits drei Breie am Tag isst, braucht es außer den Muttermilch- oder Flaschenmilch-Mahlzeiten zusätzlich Getränke: am besten Trinkwasser.
Lassen Sie es ablaufen, bis es kalt aus der Leitung fließt. Abkochen ist nicht notwendig.

Tipp!

Richtig trinken lernen
Füllen Sie das Trinkgefäß anfangs fast bis zum Rand, damit die Oberlippe des Babys gleich befeuchtet wird. Dadurch öffnet es automatisch seinen Mund.

„Bitte nicht so süß!“

Getreide-Obst-Brei und Milch-Getreide-Brei sollten nur leicht süß schmecken. Süßen Sie die Breie nicht nach. Keinesfalls mit Honig!

Grundrezept: Getreide-Obst-Brei

Für eine Portion

90 ml	Wasser
20 g	Vollkorn-Getreide(flocken)
100 g	zerdrücktes, fein geriebenes oder püriertes Obst oder Obstmus, z. B. Apfel, Birne
1 TL	Rapsöl

Zubereitung

1. Instant-Getreideflocken in aufgekochtes Wasser einrühren.

2. Frisches, püriertes Obst zugeben.

3. Rapsöl unterrühren.

4. Fertig.

Tipp!

- Eine Getreide- und eine Obstart pro Mahlzeit reichen.
- Wechseln Sie beim Obst ab: Gut verträglich sind Apfel, Birne, Banane, Pfirsich, Nektarine und Aprikose.

Wenn Sie Fertigbrei füttern …

Geeignete Fertigbreie enthalten als Hauptzutaten
Obst + Vollkorn-Getreide.

Ende des 1. Lebensjahres

Essen fast wie die Großen

Ihr Baby braucht jetzt keinen Brei mehr, aber 5 „richtige“ Mahlzeiten. Es will auch immer häufiger alleine essen:

- Der Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei geht in die Mittagsmahlzeit der Familie über.
- Aus dem Milch-Getreide-Brei am Abend wird das Abendbrot mit Milch aus der Tasse.
- Das Stillen bzw. die Säuglingsmilchnahrung am Morgen geht langsam in ein Frühstück aus Milch und Brot oder Müsli über.
- Der milchfreie Getreide-Obst-Brei wird durch zwei Zwischenmahlzeiten aus Brot/Zwieback plus Obst und später auch Rohkost ersetzt. Zusätzliche Milch, Jogurt oder Quark – zum Beispiel als Zwischenmahlzeit – sind nicht empfehlenswert.

Zu jeder Mahlzeit und zwischendurch ein Getränk

Geben Sie Ihrem Kind am besten Wasser oder ungesüßten Kräuter- oder Früchtetee aus Glas, Becher oder Tasse. Ständiges Nuckeln am Fläschchen schadet den Zähnen.

Vorsicht bei …

- kleinen, harten Lebensmitteln wie Johannisbeeren und Nüssen. Sie können leicht verschluckt werden.
- stark gesalzenen und scharf gewürzten Lebensmitteln und Speisen.
- Honig. Er kann Keime enthalten, die dem Baby schaden.

Rat und Hilfe

Persönliche Beratungsangebote

Adressen von Experten in Ihrer Nähe finden Sie hier:
Stillen: www.hebammenverband.de, www.afs-stillen.de, www.bdl-stillen.de, www.lalecheliga.de, www.stillen-info.de
Ernährung: www.vdoe.de, www.vdd.de, www.dge.de, www.quetheb.de, www.hebammenverband.de (Ernährung im 1. Lebensjahr)

Telefonische Beratungsangebote

Allergieberatungs-Telefon:
DAAB (Deutscher Allergie- und Asthmabund) und PINA (Präventions- und Informationsnetzwerk Allergie/Asthma) für das Netzwerk Junge Familie

✆ 01805 052251 (14 Cent/Minute aus dem Festnetz; maximal 42 Cent/Minute aus dem Mobilfunknetz)

Mo. bis Fr. 9.30 bis 12.00 Uhr

Beratung im Internet

www.was-wir-essen.de/Foren/Expertenforum Säuglings- und Kinderernährung
Expertinnen und Experten des aid beantworten Ihre Fragen.

Literaturtipps

Ernährung von Säuglingen – aid, DGE, Bestell-Nr. 1357, www.aid-medienshop.de, 2,50 €

Empfehlungen für die Ernährung von Säuglingen – FKE, www.fke-shop.de, 4,00 €

Nationale Stillkommission – www.bfr.bund.de/cd/2404

Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin – Elterninformationen, www.dgkj.de/eltern/dgkj_elterninformationen/

Weitere Beratungsangebote unter:
www.gesund-ins-leben.de

Gesund ins Leben
Netzwerk Junge Familie

Berufsverband der Frauenärzte e.V.

Deutscher HebammenVerband e.V.

bvkj. Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V.

Überreicht durch:

Impressum
329/2010

Herausgegeben vom aid infodienst
Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.
Heilsbachstr. 16, 53123 Bonn, www.aid.de
mit Förderung durch das Bundesministerium für
Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages.

Text: Monika Cremer, Idstein
Redaktion: Maria Flothkötter, aid
Bilder: Fotolia: Vojtech Vlk: 1, Fotolia: 2, 4, Monkey Business: 2, 8, 14, Pluegl: 5, JBryson: 6, Fillipebvarela: 7, YsaL: 8, Galbraith: 10, Piotr Korab: 10, markokg: 12, Teploukhov: 14, Arcurs: 15; Klaus Arras: 6, 9, 11, 13
Gestaltung: www.berres-stenzel.de
Druck: Media Cologne GmbH, Hürth

Nachdruck – auch auszugsweise – sowie Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur mit Genehmigung des aid gestattet.

Diesen Flyer (Bestell-Nr. 329) können Sie bis zu 100 Stück kostenfrei unter **bestellung@aid.de** anfordern.

aid
Wissen in Bestform