



MILCHERNÄHRUNG - EMPFEHLUNGEN

Ernährungsschritte:														Monate
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	...
Muttermilch VOLL Pre-Milch				Muttermilch FORTSETZUNG (oder PRE-Nahrung)										MM als GETRÄNK
BEIKOST-Start					BEIKOST-Fortsetzung						FAMILIENKOST			
Ernährung – wie viel ??		Grundregel für die ersten 3 Monate: 140ml pro Kilogramm und Tag; (aufgeteilt auf 6 bis 8 Mahlzeiten)												
		Für Ihr Kind: 140ml x _____ kg = _____ ml/Tag → 8x _____ ml oder 6x _____ ml;												

I) TRINKMENGE:

Nicht jedes Weinen des Kindes bedeutet: „Ich habe Hunger.“ Es hilft oft das enge Einkuscheln („Nestbau“), ein Schnuller oder das Herumtragen durch die engsten Bezugspersonen. Selbstverständlich hat nicht jedes Baby den gleichen Appetit pro Mahlzeit, aber mit der ungefähren **täglichen Gesamt-Trinkmenge** (140ml pro kg und Tag – siehe oben) ist der Bedarf an Flüssigkeit und Nährstoffen im Allgemeinen gedeckt. Falls Ihr Kind deutlich mehr trinkt, so wird entweder mehr ausgeschieden (häufiger Stuhl und Harn) oder mehr im Fettgewebe gespeichert (Vorsicht vor Überfütterung und Erbrechen). Jedenfalls sollten aber auch „Verdauungspausen“ von mindestens 2 Stunden zwischen den Mahlzeiten eingehalten werden.

II) MILCHERNÄHRUNG:

Stillen: **Vollstillen:** „erstes Lebens-Halbjahr“ - möglichst für 4-6 Monate ab der Geburt

Teilstillen: „zweites Lebens-Halbjahr“ - das Stillen wird schrittweise durch Beikost ersetzt.

(„als Getränk“-Stillen – ab dem 2. Lebensjahr auf Wunsch der Mutter möglich, **aber nicht nötig**)

Muttermilch deckt in optimaler Weise den Bedarf Ihres Kindes an Nährstoffen. Zusätzlich sind Abwehrstoffe enthalten, welche einen relativen Schutz gegen verschiedene Infektionskrankheiten bewirken. So wird vor allem die Darmschleimhaut geschützt.

Muttermilch-Ersatz:

Pre-Nahrungen (zB. BEBA Pro Pre, APTAMIL Pre, HIPPI Pre Bio Combiotic, ...) sind aus Kuhmilch hergestellt und bezüglich Zusammensetzung weitestgehend der Muttermilch nachempfunden. Sie sind als alleinige Nahrung in den ersten 4-6 Monaten für ein normales geistiges und körperliches Gedeihen ausreichend und daher zur Vollernährung bis zum Beikost-Beginn und zur Teil-Ernährung im 2. Lebens-Halbjahr empfohlen. (dh. kein Umsteigen von der PRE-Nahrung auf 1-er Nahrung nötig !!)

HA-Nahrungen (zB. BEBA HA Start Pre, APTAMIL HA Pre, HIPPI Pre HA Combiotic, ...): bei familiärer Allergiebelastung zur Allergievorbeugung für die ersten 4 (-6) Lebensmonate

1-er Nahrung (zB. Aptamil 1, Beba 1, Hipp 1, Milumil 1, ...): durch Zusatz von Stärke sättigender gemacht, kann aber auch zu härterem Stuhl und dadurch vermehrtem „Bauchzwicken“ führen;

Folgenahrungen: **2er-Nahrung** (zB. Aptamil 2, Beba Pro 2, Hipp 2, Milumil 2, ...): wenn überhaupt, erst ab dem 5.-7. Lebensmonat zu empfehlen.

Spezialnahrungen

Anti-Refluxiv-Nahrung (zB. Aptamil AR) etwas eingedickte Nahrung bei häufigem Erbrechen.

Kuhmilcheiweiß-freie Nahrung: HUMANA SL bei Kuhmilchunverträglichkeit bzw. -Allergie. (auf Soja-Protein-Basis)

III) GETRÄNKE-ZUGABEN:

Tee ??: Die Ernährung während des ersten Lebenshalbjahres ist von Natur aus durch die mütterliche Brust vorgesehen (wie oben beschrieben durch Muttermilch oder Pre-Nahrung) – eine zusätzliche Gabe von Tee ist demnach **nicht nötig** und sollte keinesfalls Milchmahlzeiten ersetzen! Wenn Sie Tee geben wollen, bitte immer Aufgussbeutel verwenden (Instant-Tees führen unnötigerweise Zucker zu – Gewöhnung und Zahnschädigung möglich)

Kuh-Vollmilch ??: ist im gesamten 1. Lebensjahr zur Flaschenernährung ihres Kindes **NICHT geeignet** (beinhaltet zu wenig Eisen, Jod und Zink; zu viel Eiweiß und Mineralstoffe) – geringe Kuhmilch-Mengen in der Beikost (zB. im Getreidebrei) stören hingegen nicht, auch Kuhmilchprodukte wie Joghurt sind prinzipiell möglich.