

# Informationen zur Säuglingsersatznahrung





### **Liebe Leserin, lieber Leser,**

Sie sind glücklich über Ihr Neugeborenes, haben aber natürlich auch viele Fragen. In dieser Broschüre geben wir Ihnen neben einigen allgemeinen Informationen zu unserer Station viele Hinweise zum Thema »Säuglingsergänzung«. Die sind für all diejenigen wichtig, die sich entscheiden, ihr Kind nicht zu stillen.

Aber auch Tipps für den ersten Brei oder ganz Allgemeines, auf das Sie achten sollten, wenn Sie Ihrem Kind die erste feste Nahrung geben, Tipps für Reisen, Flaschensäuberungen und vieles mehr, was Ihnen die ersten Tage mit Ihrem Kind erleichtert. Wir möchten, dass Sie beruhigt Ihr Kind auf der Welt willkommen heißen können und es Ihnen und Ihrem Kind gut geht.

Ist Ihnen etwas unklar oder haben Sie noch weitere Fragen? Bitte zögern Sie nicht, uns anzusprechen. Wir sind jederzeit für Sie da.



### **6 UNSERE STATIONEN**

- 8 Besuchszeiten
- 8 Wochenbettgymnastik
- 8 Baden, Wiegen, Waschen
- 9 Vorsorge: U2 – Stoffwechselscreening
- 9 Hüftsonographie
- 9 Hörscreening
- 10 Anmeldung beim Standesamt

### **12 BEGRIFFSDEFINITIONEN**

- 14 »Rooming-in« – was ist das?
- 15 »Bonding« – was ist das?

### **16 SÄUGLINGERSATZNAHRUNG**

- 18 Welche Nahrung ist für Ihr Neugeborenes geeignet?
- 18 Anfangsnahrung (Pre-Nahrung)
- 19 Milchnahrung mit der Ziffer 1
- 19 Milchnahrung mit den Ziffern 2 und 3 (Folgenahrung)
- 20 Hypoallergene Milch
- 20 Selbst hergestellte Nahrung
- 20 Wie viel sollte Ihr Baby trinken?
- 21 Wie erkennen Sie, dass Ihr Baby Hunger hat?
- 22 Das Wasser für die Babynahrung
- 22 Tipps zur Zubereitung der Säuglingsnahrung
- 23 Auf Reisen
- 24 Zum späteren Gebrauch
- 24 Das Füttern – leicht gemacht
- 25 Flasche und Zubehör reinigen
- 26 Das benötigen Sie als Erstausrüstung
- 26 Achtung: Zuckerfallen!
- 27 Der erste Brei



## UNSERE STATIONEN



Bei der Geburt eines Kindes kreisen manches Mal viele Gedanken im Kopf umher. Wie ist der Ablauf auf den Stationen? Welche Erstuntersuchungen gibt es bereits im Krankenhaus oder an welche Formalitäten muss ich denken? Wir geben Ihnen hier einen kurzen Überblick – damit Sie ganz beruhigt Ihr Kind auf der Welt willkommen heißen können.

# Informationen zu unseren Stationen

## Besuchszeiten

Ihr Baby ist da und Ihre Verwandten, Freundinnen und Freunde können es natürlich kaum erwarten, die stolze Mutter und ihr Neugeborenes zu sehen. Ihren Besuch können Sie zwischen 10:00 und 12:00 Uhr sowie zwischen 15:00 und 18:00 Uhr empfangen. Ihr Partner und Ihre Kinder können Sie selbstverständlich auch außerhalb dieser Zeiten besuchen.

Bedenken Sie bitte: Zu viel Besuch ist anstrengend und kann Ihr Baby stören. Gönnen Sie sich und Ihrem Kind so viel Ruhe wie möglich. Denken Sie auch an Ihre Zimmernachbarin und nutzen Sie gegebenenfalls unsere Besucherecke.

## Wochenbettgymnastik

Diese findet dienstags und donnerstags von 10:30 bis 11:30 Uhr in den Räumen der Physiotherapie im Untergeschoss unseres Hauses statt. Sie dürfen in dieser Zeit Ihr Baby gern in unsere Obhut geben.

## Baden, Wiegen, Waschen

Ihr Kind wird täglich von uns gewogen. Dabei zeigen wir Ihnen gern, was Sie rund um die Versorgung und Pflege Ihres Kindes wissen müssen. Direkt nach der Geburt baden wir Ihr Baby nicht, damit die Käseschmiere seine Haut noch schützen kann. An den darauf folgenden Tagen können Sie Ihr Neugeborenes mit unserer Hilfe waschen.

## Vorsorge: U2

Die Vorsorgeuntersuchung U2 findet zwischen dem dritten und fünften Lebenstag statt (Ihr Kind muss mindestens 48 Stunden alt sein). Bei der U2 überprüft der Kinderarzt unter anderem die Reflexe Ihres Kindes und ob die Entwicklung altersgemäß ist.

**Der Arzt kommt montags, mittwochs und freitags. Die genaue Uhrzeit teilen wir Ihnen am Vortag mit.**

Bei der U2 wird auch das sogenannte **Stoffwechselscreening** durchgeführt, zu dem Sie einwilligen müssen: Ihrem Baby werden aus der Ferse wenige Tropfen Blut entnommen, die wir in einem Labor untersuchen lassen. Mit diesem Test können Stoffwechselstörungen diagnostiziert werden, zum Beispiel eine Erkrankung der Schilddrüse. Falls es bei Ihrem Baby einen auffälligen Befund gibt, benachrichtigen wir Sie natürlich. Während der Blutentnahme und der Vorsorgeuntersuchung können Sie selbstverständlich bei Ihrem Baby bleiben.

## Hüftsonographie

Mit Ihrem Einverständnis führt ein Orthopäde während Ihres Aufenthaltes einen ersten Hüftultraschall (Sonographie) bei Ihrem Kind durch.

## Hörscreening

Mithilfe des Hörscreenings ist es uns möglich, eine Hörbehinderung bei Ihrem Neugeborenen festzustellen bzw. auszuschließen. Die Einverständniserklärung haben Sie bei Ihrer Anmeldung im Kreißsaal erhalten. Hörschäden treten bei 1 bis 2 Kindern von 1.000 Geburten

auf. Das Hörscreening mit dem BERAphon von Maico ist ein Schnelltestverfahren. Stellen wir fest, dass Ihr Baby eine Hörminderung hat, können wir Ihnen frühzeitig die entsprechende Hilfe anbieten.

Die Untersuchung lässt sich am besten durchführen, wenn Ihr Kind schläft. Die Hirnaktivität muss möglichst gering sein, um das akustische Geräusch als Signal im EEG erkennbar und die entsprechende Ableitung bis zum Hirnstamm deutlich bestimmbar zu machen. Gemessen wird auf 35 Dezibel. Die Messung dauert nur wenige Minuten. Ihrem Kind wird dafür an drei Stellen am Kopf auf beiden Seiten ein Elektrodengel aufgetragen. Das Ergebnis der Untersuchung tragen wir im Untersuchungsheft ein.

---

**INFO** Geben Sie uns Bescheid, wenn Ihr Kind fest schläft. Für den Test muss es sehr ruhig sein. Daher bitten wir Sie um Verständnis, falls der Test nicht sofort klappt oder nicht in Ihrem Zimmer stattfinden kann, sofern die Nebengeräusche dort zu laut sind.

---

### **Anmeldung beim Standesamt**

Jede Geburt müssen wir beim Standesamt anmelden. Die Geburtsurkunde für Ihr Kind können Sie während Ihres Aufenthalts bei uns an der Rezeption beantragen:

► **Montag bis Freitag: 11:00 – 16:00 Uhr**

Wenn Sie Ihr Kind außerhalb dieser Zeiten anmelden möchten, wenden Sie sich bitte an die Mitarbeiterin oder den Mitarbeiter an der Rezeption.

**Verheiratete Paare benötigen:**

- ▶ das Familienstammbuch
- ▶ die Heiratsurkunde
- ▶ beide Personalausweise
- ▶ 10 Euro Gebühr für die erste Geburtsurkunde
- ▶ 5 Euro Gebühr für jede weitere Geburtsurkunde

Falls Sie kein deutsches Familienstammbuch haben, werden zusätzlich Ihre beiden Geburtsurkunden benötigt.

**Unverheiratete Paare benötigen:**

- ▶ beide Geburtsurkunden
- ▶ beide Personalausweise
- ▶ die Vaterschaftsanerkennung vom Jugendamt
- ▶ 10 Euro Gebühr für die erste Geburtsurkunde
- ▶ 5 Euro für jede weitere Geburtsurkunde

Bei der Anmeldung wird Ihnen mitgeteilt, wann Sie die fertigen Unterlagen abholen können.



## BEGRIFFSDEFINITIONEN



Auch nach der Geburt oder während der Vorbereitung gab es sicherlich schon Situationen, in denen Sie Begriffe gehört haben, die Ihnen unbekannt waren und deren Bedeutung Ihnen nicht klar war. Vielleicht haben Sie jedoch schon einmal von »Rooming-in« oder »Bonding« gehört. Gern erläutern wir Ihnen die Bedeutung.

## Definitionen, die für Klarheit sorgen

### »Rooming-in« – was ist das?

»Rooming-in« bedeutet, dass Mutter und Kind bereits während des Krankenhausaufenthaltes rund um die Uhr zusammen sind. Es fördert die Bindung von Mutter und Kind und hilft Ihnen, die Signale Ihres Kindes frühzeitig zu erkennen. Ihr Baby weint weniger und ist ruhiger, weil es immer Ihre Nähe spürt. Durch das Rooming-in gewöhnen Sie sich schnell an Ihre neuen Aufgaben und werden im Umgang mit Ihrem Baby sicher. So erleichtern wir Ihnen den Übergang vom Krankenhaus in Ihren Alltag zu Hause.

Sollten Sie sehr erschöpft und übermüdet sein und Kraft tanken wollen, überlegen wir mit Ihnen gemeinsam, welche Möglichkeiten der Entlastung es gibt. Schließlich wollen wir, dass Sie sich gestärkt auf Ihre neuen Aufgaben einlassen und die Zeit mit Ihrem Kind genießen!

## »Bonding« – was ist das?

»Bonding« ist die intensive Kontaktaufnahme zwischen Mutter, Vater und Kind auf nackter Haut. Die Haut ist das größte Sinnesorgan des Menschen. Deshalb ist es wichtig, dass das Neugeborene nach der Geburt sofort engen Hautkontakt mit Ihnen bekommt. Das ist der unvergessliche Beginn Ihrer Beziehung. Dieser Kontakt prägt das menschliche Urvertrauen Ihres Kindes, lässt Zuneigung und Liebe wachsen und fördert so die Bindung.

Die weiteren Vorteile für Ihr Kind: Seine Atmung wird durch Ihren Atemrhythmus stabilisiert, seine Herzfrequenz, Körpertemperatur und sein Sauerstoffgehalt werden besser reguliert – und es schreit weniger.

---

**ACHTUNG** Bitte lassen Sie Ihr Kind nie unbeaufsichtigt im Zimmer. Wenn Sie etwas erledigen müssen und Ihr Kind nicht mitnehmen können, geben Sie uns Bescheid, damit wir Ihr Kind in unsere Obhut nehmen.

---



# SÄUGLINGERSATZNAHRUNG



Sie haben sich sicher aus triftigen Gründen gegen das Stillen und für das Ernähren mit der Flasche entschieden. Unser Team wird Ihnen helfen, diese Form der Ernährung problemlos zu handhaben und eine gute Beziehung zu Ihrem Baby aufzubauen. Wir haben Ihnen hier ein paar Infos und Tipps zusammengestellt.

## Welche Ersatznahrung ist für Ihr Kind die beste?

Lassen Sie jede Mahlzeit zu einem entspannten Ereignis werden, damit Ihr Kind Geborgenheit und Vertrauen spürt. Wir wissen, wie wichtig die ersten Tage für eine enge Bindung zwischen Eltern und Kind sind. Deswegen legen wir großen Wert darauf, Ihnen eine ruhige, familiäre Atmosphäre zu bieten. Alle Babys verstehen die Sprache der Liebe: Augenkontakt und Kuscheln. Liebe können Sie nie zu viel geben. Genießen Sie den Körperkontakt, so lange und so oft Sie mögen.

---

**KÖRPERKONTAKT = GEBORGENHEIT** Unabhängig davon, was in der Flasche ist – Muttermilch oder künstliche Säuglingsnahrung –, sollten Sie bei dieser Art des Fütterns besonders auf einen engen Körperkontakt achten. Halten Sie Ihr Baby beim Füttern und auch beim Trostsaugen am Beruhigungssauger immer im Arm oder legen Sie es neben sich direkt an Ihren Körper. Nehmen Sie viel Haut-, Blick- und Körperkontakt zu Ihrem Baby auf. Dadurch erfährt es Geborgenheit und Nähe, wird ruhiger und zufriedener. Und es hilft Ihrem Baby, sich an das Leben außerhalb der Gebärmutter zu gewöhnen.

---

### Welche Nahrung ist für Ihr Neugeborenes geeignet?

Die im Handel angebotenen Produkte unterliegen strengen gesetzlichen Vorgaben. Daher ist es egal, für welchen Anbieter Sie sich entscheiden.

### Anfangsnahrung (Pre-Nahrung)

Diese Nahrung ist den Verdauungsmöglichkeiten Ihres Babys am ehesten angepasst («adaptiert»), da sie einen niedrigen Eiweißgehalt

hat. Diese Adaption hilft beispielsweise, das Risiko des Übergewichts zu mindern. Pre-Nahrung enthält – ebenso wie die Muttermilch – als einziges Kohlenhydrat Milchzucker. Pre-Nahrung darf Ihr Baby so oft trinken, wie es möchte. Sie ist während des gesamten 1. Lebensjahres ausreichend und im 2. Halbjahr ergänzen Sie sie durch Beikost.

### **Milchnahrung mit der Ziffer 1**

Diese Produkte sind auch Anfangsnahrungen. Sie enthalten neben Milchzucker noch Stärke und sind daher sättigender. Auch diese Nahrung kann während des gesamten 1. Lebensjahres gefüttert werden. Im 2. Halbjahr wird sie durch Beikost ergänzt. Bei dieser Nahrung ist es wichtig, dass Sie zusätzlich Flüssigkeit zum Durststillen anbieten, da diese Nahrung nur strikt nach Plan gefüttert werden darf.

### **Milchnahrung mit den Ziffern 2 und 3 (Folgenahrung)**

Die sogenannte Folgenahrung unterscheidet sich in ihrer Zusammensetzung erheblich von der Muttermilch. Manche enthält zusätzlich Kohlenhydrate in Form von Maltodextrin oder Saccharose (Haushaltszucker) und kann zu einer Gewöhnung an süße Lebensmittel führen. Bei dieser Nahrung besteht die Gefahr einer Überfütterung. Deshalb sollten Sie die Zubereitungs- und Mengenangabe auf der Verpackung genau beachten. Im ersten Lebensjahr sind diese Produkte nicht zu empfehlen.

---

**INFO** Es ist nicht notwendig, von der Anfangsnahrung auf Folgenahrung zu wechseln. Während des gesamten 1. Lebensjahres kann Pre- oder Ziffer-1-Nahrung gefüttert werden, die dann im 2. Halbjahr durch Beikost ergänzt wird.

---

## Hypoallergene Milch

Hypoallergene Säuglingsnahrung ist in Deutschland seit etwa 15 Jahren auf dem Markt und wird mit »HA« im Produktnamen gekennzeichnet. Die Deutsche Gesellschaft für Kinderheilkunde und Jugendmedizin bezeichnet solche Produkte als Säuglingsnahrung mit reduziertem Antigengehalt. Nach Meinung der Ernährungskommission kann »HA-Nahrung« bei Säuglingen mit erhöhtem Allergierisiko eingesetzt werden. »HA-Nahrung« sollten Sie nur verwenden, wenn es für Ihr Baby eine klare Indikation gibt, denn es ist noch nicht erwiesen, welche anderen Auswirkungen diese Nahrung auf Babys hat.

## Selbst hergestellte Nahrung

Es ist nicht zu empfehlen, Milchnahrung selbst herzustellen, denn sie enthält weniger Nährstoffe als Muttermilch und industriell hergestellte Milch.

---

**ACHTUNG** Kuhmilch kann Ihr Kind noch nicht verdauen! Zudem ist Milchpulvernahrung für Säuglinge nicht steril. Sie kann also Bakterien enthalten, die Krankheiten auslösen. Wenn Sie die Flaschennahrung richtig zubereiten und aufbewahren, verringern Sie das Risiko.

---

## Wie viel sollte Ihr Baby trinken?

Am ersten Lebenstag füttern Sie 10 ml pro Mahlzeit. Dann steigern Sie pro Tag die Milchmenge um 10 ml. Ab Ihrer Entlassung aus dem Krankenhaus halten Sie sich an die Empfehlung, die auf der Verpackung der Säuglingsnahrung steht. Füttern Sie Ihr Baby, sooft es das möchte, mindestens 8- bis 12-mal pro Tag.

Ihr Kind benötigt innerhalb der ersten 6 Monate keine weitere Flüssigkeit (Tee oder Wasser). Wenn es zum Beispiel Bauchweh hat oder Durchfall und Fieber oder wenn im Sommer große Hitze herrscht, können Sie ihm etwas ungesüßten Tee (z. B. Roibusch- oder Kräutertee) oder abgekochtes Wasser anbieten. Wenn Sie Instanttee nehmen, achten Sie bitte darauf, dass er keinen Zucker enthält.

Im ersten halben Lebensjahr befriedigt die Milch sämtliche Nahrungsbedürfnisse Ihres Kindes. Milchnahrung enthält alle wichtigen Nährstoffe, Mineralien und Eisen. Vitamin D sollten Sie (wie beim gestillten Kind auch) als Tabletten zusätzlich verabreichen.

### **Wie erkennen Sie, dass Ihr Baby Hunger hat?**

Alle Eltern lernen, die Hungerzeichen ihres Kindes zu erkennen und zu verstehen, wenn sie das Neugeborene bei sich haben. Schon vom ersten Tag an hat Ihr Kind die Fähigkeit, seine Bedürfnisse deutlich zu machen, indem es:

- ▶ seine Zunge rausstreckt
- ▶ gähnt
- ▶ an seinen Lippen leckt
- ▶ Fäuste bildet
- ▶ seine oder ihre Hände in den Mund steckt und daran nuckelt
- ▶ Saugeräusche und -bewegungen macht

Diese Zeichen werden im Laufe der nächsten Minuten immer intensiver. Ihr Baby macht kleine, maunzende Geräusche. Erst wenn es damit keinen Erfolg hat, wird es anfangen, laut zu schreien. Lassen Sie Ihr Baby nicht schreien. Es ist für alle Beteiligten viel angenehmer, wenn Sie gleich auf die frühen Signale Ihres Babys reagieren.

## Das Wasser für die Babynahrung

- ▶ In der Regel ist Trinkwasser (Leitungswasser) auch für Säuglinge geeignet. **WICHTIG:** *Lassen Sie das abgestandene Wasser in der Leitung erst ablaufen und verwenden Sie nur das kühlere, frische Wasser für die Zubereitung der Säuglingsnahrung.*
- ▶ Problematisch kann ein erhöhter Nitrat- oder Nitritgehalt des Leitungswassers sein. Nitratbelastetes Wasser gibt es nur selten – meist kommt es aus privaten Hausbrunnen. Falls Sie Bedenken haben, informieren Sie sich bei Ihrem örtlichen Wasserwerk.
- ▶ Verwenden Sie kein Leitungswasser, wenn im Haus Bleirohre verlegt sind (erkundigen Sie sich bei Ihrem Vermieter).
- ▶ Sollte Ihr Leitungswasser für Säuglinge nicht geeignet sein, verwenden Sie ein Mineralwasser mit dem Etikett: »Geeignet für die Zubereitung von Säuglingsnahrung«. Alle anderen enthalten zu viele Mineralstoffe.

## Tipps zur Zubereitung der Säuglingsnahrung

- ▶ Achten Sie darauf, dass Ihre Hände und die Fläche, auf der Sie die Mahlzeit zubereiten, sauber sind.
- ▶ Bereiten Sie die Milch immer gemäß der Anleitung zu. Mehr oder weniger Milchpulver, als angegeben ist, kann Ihr Kind krank machen.
- ▶ Der jeweils beiliegende Messlöffel sollte abgestrichen werden, um eine genaue Dosierung zu ermöglichen.
- ▶ Kochen Sie das Leitungswasser mindestens 5 Minuten ab. **ACHTUNG:** *Wasserkocher schalten sich häufig ab, sobald das Wasser kocht.*
- ▶ Geben Sie die abgemessene Menge Milchpulver zu dem Wasser in die Flasche. Verschließen Sie die Flasche und schütteln Sie sie, bis sich das Pulver vollständig aufgelöst hat.

- ▶ Falls Sie ein Mineralwasser oder spezielles Babywasser für die Zubereitung verwenden: Bewahren Sie es nach dem Öffnen im Kühlschrank auf und kochen Sie es vor dem Gebrauch ebenfalls ab.
- ▶ Verschließen Sie angebrochene Milchpulver-Packungen immer nach Gebrauch.
- ▶ Bereiten Sie jede Flasche frisch zu und lassen Sie sie nicht länger als eine Stunde stehen – auch nicht im Kühlschrank.
- ▶ Besser ist es, abgekochtes Wasser in einer Thermoskanne und das portionierte Pulver in der ausgekochten Säuglingsflasche separat aufzubewahren bzw. für unterwegs mitzunehmen.
- ▶ Schütten Sie nicht getrunkene Milch spätestens nach einer Stunde weg. Zubereitete Milchflaschen sollten nicht länger als 45 Minuten im Flaschenwärmer stehen. **WICHTIG:** *Milchnahrung darf nicht wieder aufgewärmt werden.*
- ▶ Die ideale Trinktemperatur beträgt 37° C (Körpertemperatur).
- ▶ Überprüfen Sie die Temperatur der Milch mit einigen Tropfen am Puls Ihres Handgelenks.

---

**KEINE MIKROWELLE** Erwärmen Sie Flaschennahrung niemals in der Mikrowelle. Mikrowellen erwärmen ungleichmäßig und können heiße Stellen in der Milch erzeugen, die den Mund Ihres Babys verbrühen können.

---

## Auf Reisen

Füllen Sie abgekochtes Wasser in eine sterilisierte Flasche oder Thermoskanne. Das Pulver nehmen Sie extra abgemessen in einem sauberen Gefäß mit. Bei Bedarf bereiten Sie die Nahrung dann frisch zu.

## Zum späteren Gebrauch

Flaschennahrung sollten Sie zu jeder Mahlzeit frisch zubereiten, weil vorbereitete Nahrung ein Nährboden für Bakterien ist. Sie können aber den Tagesbedarf an Wasser auf einmal abkochen und in saubere Flaschen füllen, die Sie verschlossen im Kühlschrank aufbewahren. Zu den Mahlzeiten erwärmen Sie das Wasser und geben das Pulver hinzu.

## Das Füttern – leicht gemacht

- ▶ Halten Sie Ihr Baby beim Füttern so, dass Augenkontakt möglich ist.
- ▶ Während der Mahlzeiten sollten Sie zwischendurch die Seite wechseln, auf der Sie Ihr Baby halten oder neben sich liegen haben. Dadurch fördern Sie die Augen-Hand-Koordination Ihres Kindes.
- ▶ Füttern Sie Ihr Baby mit Körperkontakt. Wenn es Ihnen möglich ist, an der nackten Haut. Wenn Sie Ihr Baby halten oder tragen, ermöglichen Sie ihm, sich an Ihrem Hals zu kuscheln. Dort werden Duftstoffe freigesetzt, die es Ihrem Baby ermöglichen, Sie wiederzuerkennen. Den »Mama-Geruch« kennt Ihr Baby schon über das Fruchtwasser – er gibt ihm das Gefühl der Geborgenheit.
- ▶ Füttern Sie Ihr Baby, sooft es das möchte. Einen festen Rhythmus entwickeln Kinder erst nach einigen Wochen oder Monaten. Ein Baby braucht immer sofort Nahrung, wenn es Hunger hat.
- ▶ Berühren Sie zu Beginn der Mahlzeit die Lippen Ihres Babys mit dem Sauger und warten Sie, bis es ihn von allein einsaugt. Schieben Sie den Sauger nicht gegen den Willen Ihres Kindes in den Mund. Achten Sie auf ein kleines Saugerloch. Die Mahlzeit sollte in den ersten Wochen etwa 20 Minuten dauern. Babys haben mal mehr, mal weniger Hunger und trinken nicht immer gleich viel.

- ▶ Halten Sie die Flasche beim Füttern so schräg, dass der Flaschenhals ständig mit Nahrung gefüllt ist. Hält man sie zu flach, schluckt das Kind Luft; hält man sie zu steil, läuft möglicherweise zu viel Nahrung in den Mund, sodass das Baby sich verschluckt.
- ▶ Nach dem Trinken ist es wichtig, dass Sie Ihr Baby gut aufstoßen lassen, damit die geschluckte Luft nach oben entweicht und Ihr Kind nicht später durch Blähungen plagt. Manchen Babys tut es gut, wenn sie auch während der Mahlzeit einmal pausieren und aufstoßen dürfen. Halten Sie sich aber nicht zu lange damit auf und stellen Sie die Flasche so lange warm.

---

**INFO** Säuglinge heißen so, weil sie saugen müssen, um sich zu beruhigen, die Atemwege zu stabilisieren und die Verdauung zu fördern.

---

### Flasche und Zubehör reinigen

- ▶ Reinigen Sie nach jedem Gebrauch Flasche und Zubehör mit einer Bürste und Spülmittel und spülen Sie sie unter fließendem heißem Wasser aus.
- ▶ Benutzen Sie separate Geschirr- und Reinigungsbürsten bzw. -schwämme für die Babyflaschen.
- ▶ Spülen Sie das Saugerloch mit Wasser durch.
- ▶ Hartnäckige Reste im Sauger lassen sich durch Reiben mit Salz lösen (gebrauchte Sauger sollten Sie nach spätestens 2 Monaten ersetzen).
- ▶ In den ersten 6 Monaten sollten Sie die Sauger und Flaschen mindestens einmal am Tag sterilisieren: Die vorher gereinigten Flaschen und Sauger legen Sie in einen Topf und bedecken sie vollständig mit Wasser. Legen Sie den Deckel auf den Topf und kochen Sie das Wasser

5 bis 10 Minuten. Sie können dafür auch einen sogenannten Vaporisator verwenden. Hier erfolgt die Sterilisation durch Heißdampf.

- ▶ Nach dem Auskochen bzw. Sterilisieren nehmen Sie die Flaschen und das Zubehör aus dem Behälter und stellen sie mit der Öffnung nach unten auf ein sauberes Geschirrtuch. Mit einem zweiten Tuch decken Sie alles ab.
- ▶ Nach dem Trocknen verschließen Sie die Flaschen mit den Schraubverschlüssen. Die Sauger decken Sie mit einem frischen Geschirrtuch ab oder bewahren sie bis zum nächsten Gebrauch in einem verschlossenen Behälter auf.
- ▶ Gegen Ende des ersten Lebensjahres Ihres Kindes reicht es, wenn Sie die vorgereinigten Flaschen in der Geschirrspülmaschine bei 65° C spülen. Ein Auskochen der Flaschen und Sauger ist dann nicht mehr nötig.

### Das benötigen Sie als Erstausrüstung

- ▶ Glasflaschen oder Plastikflaschen mit Verschluss
- ▶ passende Sauger: am Anfang eine kleine Lochgröße verwenden
- ▶ eine Flaschen- und Saugerbürste
- ▶ einen hitzebeständigen Messbecher
- ▶ einen großen Topf oder ein Sterilisierungsgerät für die Flaschen und Sauger
- ▶ ein Gefäß zum Aufbewahren

### Achtung: Zuckerfallen

Verzichten Sie schon vor dem Zahnen auf Zucker, denn eine süße Ernährung führt oft zu Zahnschäden und Übergewicht. Zucker versteckt sich häufig hinter folgenden Bezeichnungen:

- ▶ Glukose oder Traubenzucker
- ▶ Invertzucker
- ▶ Glukosesirup
- ▶ Maltose oder Malzzucker
- ▶ Fructose oder Fruchtzucker
- ▶ Dextrine und Maltodextrine

---

**ACHTUNG** Honig dürfen Babys im 1. Lebensjahr nicht essen – er ist für sie giftig!

---

### Der erste Brei

Ab dem 7. Monat können Sie behutsam mit der Breinahrung beginnen. Fangen Sie mit einer Breimahlzeit pro Tag an, damit sich Ihr Kind langsam daran gewöhnen kann. Ab 7 Monaten ist Ihr Baby so weit in seiner Entwicklung, dass es nicht nur saugen und schlucken, sondern auch vom Löffel essen kann. Oft wird der erste Brei zu früh gegeben, da viele Eltern hoffen, dass ihr Kind damit schneller durchschläft. Ein süßer Brei macht aber nicht müde, sondern dick. Und oft hindert er das Baby am Einschlafen, weil er schwer verdaulich ist.

---

**FRAGEN SIE UNS** Wenn Sie Fragen haben, sprechen Sie unser Team der Station an. Wir sind jederzeit für Sie da. Selbstverständlich können Sie sich auch an Ihre nachsorgende Hebamme, Ihren Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin wenden.

---

## So können Sie uns erreichen



### **Mathilden Hospital GmbH**

Renntormauer 1–3

32052 Herford

Telefon: 05221 593-369

Telefax: 05221 593-370

[info@mathilden-hospital.de](mailto:info@mathilden-hospital.de)

[www.mathilden-hospital.de](http://www.mathilden-hospital.de)



Das Mathilden Hospital ist zertifiziert:  
Damit verpflichten wir uns, hohe Maßstäbe  
an die Qualität unserer Arbeit zu stellen.

Konzeption und Layout: VISIO, Bielerfeld | Fotos: istockphoto/vladacanon (S. 13 Bild links); Barbara Meinhardt (Titel kleines Bild links, S. 6 Bild links, S. 7 Bild links, S. 16 Bild links, S. 28); Veit Mette (Titel großes Bild, Bild unten, S. 6 Bild rechts, S. 7 Bild rechts, S. 12, S. 13 Bild rechts, S. 16 Bild rechts, S. 17)