

Anleitung für das Füttern mit einer Flasche und das Zubereiten von Säuglingsnahrung



**Auch wenn Sie nicht stillen wollen, sind Sie in einem
„Babyfreundlichen Krankenhaus“ gut aufgehoben!**

Liebe Eltern,

Sie wurden von uns ausführlich über den Nutzen des Stillens informiert und haben sich, sicher aus triftigen Gründen, dagegen entschieden. „Babyfreundliche Krankenhäuser“ kümmern sich um viel mehr als nur die Ernährung des Kindes. Sie fördern vor allem auch den optimalen Start in eine gute Eltern-Kind-Beziehung. Wenn Sie sich für das Flaschenfüttern entschieden haben, wird unser Team Ihnen helfen, diese Ernährungsform schnell zu beherrschen und eine gute Beziehung zu Ihrem Baby aufzubauen.

Alle Babys genießen – genau wie Sie selbst – die Sprache der Liebe: Augenkontakt und Kuschneln oder „Känguruhen“ (nackte Mamahaut an nackter Babyhaut). Liebe verwöhnt niemanden. Genießen sie das Schmusen und Kuschneln so lange und so viel Sie mögen.

Unabhängig davon, was in der Flasche ist, Muttermilch oder künstliche Säuglingsnahrung, gibt es ein paar Dinge zu beachten. Was beim Stillen automatisch geschieht, muss bei der Flaschenernährung bewusst beachtet werden. Sie brauchen viel Haut-, Blick- und Körperkontakt mit Ihrem Baby, durch den das Kind Geborgenheit und Nähe erfährt. Ihr Kind wird ruhiger und zufriedener und Sie können sich von den Anstrengungen der Geburt leichter erholen. Kontinuierliches Rooming-in und Bedding-in helfen, damit Sie die Signale Ihres Kindes früh erkennen und Sie sich leichter aufeinander einstellen können. So werden Sie in wenigen Tagen zu Spezialisten für Ihr Baby und wissen genau, was es Ihnen mitteilen möchte.

Halten Sie das Baby zum Füttern und auch beim Trostsaugen am Schnuller immer im Arm oder haben es neben sich am Körper liegen. Ein Tragetuch/Tragesack ist eine gute Hilfe, um viel Körperkontakt zu haben. Wir zeigen Ihnen gern, wie man Tragetücher bzw. -säcke verwendet.

Das Füttern

- Drehen Sie Ihr Baby beim Füttern so zu sich, dass Augenkontakt zwischen Ihnen beiden leicht möglich ist. Wenn Ihr Baby Ihr Gesicht sehen kann, ohne den Kopf drehen zu müssen, schaut es Sie viel öfter an und wird auch Ihr Gesicht eher erkennen.
- Wechseln Sie während der Mahlzeiten die Seite, auf der Sie ihr Baby halten oder neben sich liegen haben. Dadurch wird die Augen-Hand-Koordination des Kindes gefördert.
- Wenn möglich, füttern Sie Ihr Baby an der nackten Haut. Tragen Sie ein ärmelloses T-Shirt oder knöpfen Sie Ihre Bluse/Ihr Hemd auf. Hautkontakt stabilisiert das Baby in seinen biologischen Rhythmen und es gedeiht besser. Wenn Sie Ihr Baby tragen, ermöglichen Sie ihm, sich an Ihren Hals zu kuscheln. Dort werden viele individuelle Duftstoffe freigesetzt, die es dem neugeborenen Baby ermöglichen Sie wiederzuerkennen. Den Mama-Geruch kennt Ihr Kind übrigens schon aus dem Fruchtwasser. Er verleiht dem Baby das Gefühl der Geborgenheit und es kuschelt sich gerne bei Ihnen an.
- Füttern Sie nach Bedarf Ihres Kindes. Einen festen Rhythmus entwickeln Kinder erst nach einigen Wochen oder Monaten. Ein Baby braucht immer gleich Nahrung, wenn es Hunger hat. Schon bevor das Baby anfängt zu weinen gibt es Ihnen Zeichen, dass es unzufrieden ist. Wenn es Hunger hat, fängt es an, die Lippen zu bewegen und die Fäustchen zu ballen, manchmal noch bei geschlossenen Augen. Es macht kleine maunzende Laute. Erst wenn das 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.
- Berühren Sie zu Beginn der Mahlzeit die Lippen des Babys mit dem Sauger oder Finger und warten Sie, bis das Baby den Sauger selbst einsaugt. Schieben Sie den Sauger nicht gegen den Willen Ihres Kindes in seinen Mund!!! Achten Sie auf ein kleines Saugerloch; die Mahlzeit soll in den ersten Wochen ca. 20 Minuten dauern. Babys haben manchmal mehr oder weniger Hunger und trinken nicht immer gleich viel. Säuglinge heißen so, weil sie saugen müssen. Saugen dient der Beruhigung, stabilisiert die Atemwege und fördert die Verdauung. Lassen Sie Ihr Baby zusätzlich am Finger oder Beruhigungssauger saugen. Nehmen Sie es dabei in den Arm. Das Gefühl, bei Mama oder Papa geborgen zu sein, hilft Ihrem Baby, sich an das Leben außerhalb der Gebärmutter anzupassen.

Welche Nahrung ist für Neugeborene geeignet?

Anfangsnahrung (Pre-Nahrungen)

Diese Nahrungen sind den Verdauungsmöglichkeiten des Kindes am ehesten angepasst. Sie haben einen dem menschlichen Bedarf angepassten niedrigen Eiweißgehalt und heißen deshalb adaptiert (angepasst). Diese Adaptation hilft z.B. das Risiko des Übergewichts zu mindern. Anfangsnahrungen enthalten außerdem als einziges Kohlenhydrat (wie die Muttermilch) nur Milchzucker. Sie sind während des gesamten 1. Lebensjahres ausreichend – im 2. Halbjahr ergänzt durch Beikost. Das Kind kann mit Anfangsnahrungen seinen Bedürfnissen entsprechend nach Bedarf (also nicht nach festen Zeiten) gefüttert werden.

Milchnahrungen mit der Ziffer 1

Diese Produkte sind ebenfalls Anfangsnahrungen. Sie enthalten außer Milchzucker noch Stärke und sind daher sättigender.

Milchnahrungen mit der Ziffer 2 und 3 (Folgemilch)

Folgenahrungen unterscheiden sich in ihrer Zusammensetzung ganz erheblich von der Muttermilch. Manche enthalten zusätzliche Kohlenhydrate wie zum Beispiel Maltodextrin oder Saccharose (Haushaltszucker) und können so zu einer Gewöhnung des Säuglings an süße Lebensmittel führen. Da die Gefahr einer Überfütterung besteht, müssen diese Nahrungen genau nach den Zubereitungs- und Mengenangaben auf der Verpackung gefüttert werden.

Ein Wechsel von Anfangs- auf Folgenahrungen ist nicht notwendig. Während des gesamten 1. Lebensjahres kann Pre- oder 1-Nahrung gefüttert werden, im 2. Halbjahr ergänzt durch Beikost.

Hypoallergene Milch

„Hypoallergene“ oder „hypoantigene“ Säuglingsnahrung ist in Deutschland seit etwa 15 Jahren auf dem Markt und wird mit „HA“ im Produktnamen gekennzeichnet. In den HA-Nahrungen wird das Ausgangseiweiß durch Hydrolyse mehr oder weniger stark gespalten.

Die Deutsche Gesellschaft für Kinderheilkunde und Jugendmedizin bezeichnet solche Produkte als Säuglingsnahrung mit reduziertem Antigengehalt. Nach Meinung der Ernährungscommission können bei Säuglingen mit erhöhtem Allergierisiko „HA-Nahrungen“ eingesetzt werden.

Da es noch keine abschließenden Untersuchungen über andere Auswirkungen der HA-Nahrung gibt, sollte sie daher nur bei klarer Indikation eingesetzt werden.

Selbst hergestellte Säuglingsmilch

Selbst zubereitete Milchnahrungen sind nicht zu empfehlen, da sie in ihrem Nährstoffangebot sowohl der Muttermilch als auch der industriell hergestellten Säuglingsmilch unterlegen sind.

Sicherheitshinweis

Milchpulvernahrung für Säuglinge ist nicht steril. Das bedeutet, dass sie Bakterien enthalten kann, die ernste Krankheiten bei Säuglingen auslösen. Durch die korrekte Zubereitung und Aufbewahrung von Flaschennahrung lässt sich das Risiko einer Erkrankung verringern. Folgende Anleitung enthält aktuelle Informationen zur möglichst sicheren Zubereitung von Mahlzeiten mit Milchpulvernahrung.

Zubereitung von Babyflaschennahrung

Reinigung

Nach jedem Gebrauch müssen Flaschen und Sauger gereinigt werden!

Waschen Sie sich die Hände. Spülen Sie alles, was Sie zur Fütterung und Zubereitung brauchen, mit Spülmittel in heißem Wasser. Reinigen Sie die Innen- und Außenseiten der Flaschen und Sauger gründlich. Benutzen Sie dafür **separate Geschirr- und Reinigungsbürsten/-schwämme** für das Baby! Entfernen Sie auch die Reste an schwer erreichbaren Stellen (Sauger und Saugerloch!). Spülen Sie alles sorgfältig mit sauberem Wasser aus bzw. ab.

Bei gesunden Babys können Sie die Flasche in der Spülmaschine reinigen.

Sterilisation

In den ersten 6 Monaten sollten die Flaschen und Sauger mindestens einmal am Tag sterilisiert werden, ab dem 2. Lebenshalbjahr reicht beim gesunden Säugling die Reinigung. Gereinigte Gegenstände können in einem Vaporisator (bitte Gebrauchsanweisung beachten) oder in einem Topf mit kochendem Wasser sterilisiert werden. Legen Sie die vorher gründlich gereinigten Gegenstände in das Wasser. Beachten Sie, dass alles mit Wasser bedeckt ist. Legen Sie den Deckel auf den Topf, lassen Sie die Gegenstände 4 Minuten kochen. Sollten Sie die Gegenstände aus dem Sterilisator (Vaporisator)/Kochtopf entnehmen und nicht sofort brauchen, verwahren Sie diese zugedeckt an einem sauberen Ort.

Die Zubereitung einer Flaschenmahlzeit

- Achten Sie darauf, dass Ihre Hände und die Fläche, auf der Sie arbeiten, sauber sind.
- Kochen Sie das Wasser ab. Im Allgemeinen können Sie in Deutschland das Leitungswasser verwenden (Wasser aus Bleileitungen darf nicht verwendet werden). Wenn Sie Wasser kaufen, achten Sie auf den Hinweis „zur Zubereitung von Säuglingsnahrung geeignet“.
- Lassen Sie das Wasser abkühlen (bis ca. 40 °C, also etwas wärmer als ein Wannenbad, aber so, dass Sie die Flasche gut anfassen können).
- Beachten Sie die Zubereitungsanleitung auf der Verpackung und verwenden Sie die genaue Menge an Wasser und Milchpulver. Mehr oder weniger Milchpulver als vorgeschrieben kann das Kind krank machen. Streichen Sie den Messlöffel mit dem Pulver mit einem sauberen Messerrücken ab.

- Geben Sie die abgemessene Menge Milchpulver zu dem Wasser in die Flasche. Verschließen Sie die Flasche und schütteln Sie sie, bis sich das Pulver aufgelöst hat.
- Achten Sie darauf, dass die Temperatur zum Füttern auf wenigstens 37 °C (Körpertemperatur) abgekühlt ist.
- Nicht getrunkene Milch nach einer Stunde nicht mehr verfüttern, sondern wegschütten. Zubereitete Milchflaschen sollten nicht länger als 45 Minuten im Flaschenwärmer stehen. Milchnahrung darf nicht wieder aufgewärmt werden!
Warnung: Benutzen Sie niemals eine Mikrowelle, um Flaschennahrung zuzubereiten oder zu erwärmen. Mikrowellen erwärmen ungleichmäßig und können in der künstlichen Milch „heiße Stellen“ erzeugen, durch die sich Ihr Kind den Mund verbrühen kann.

Fragen zur Flaschennahrung

Kann ich zubereitete Flaschennahrung zum späteren Gebrauch bevorraten?

Am sichersten ist es, die Flaschennahrung für jede einzelne Mahlzeit frisch zuzubereiten, weil vorbereitete Flaschennahrung einen idealen Nährboden für Bakterienwachstum bietet. Sie können allerdings den Tagesbedarf an Wasser auf einmal abkochen und in die sauberen Flaschen füllen, die Sie dann verschlossen im Kühlschrank aufheben können. Zu den Mahlzeiten erwärmen Sie das Wasser und geben dann das benötigte Pulver dazu.

Wie kann ich Flaschennahrung auf Reisen zubereiten?

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