



Babys Ernährung

Feste Ernährung



Nicht jede Mama möchte ihr Baby stillen. Mutter Natur lässt die Neugeborenen nicht im Stich - nur ein verschwindend geringer Prozentsatz von Frauen kann wirklich nicht stillen. Selbst das Stillen von Frühchen oder Zwillingen ist mit den wertvollen Tipps einer Stillberaterin oder Hebamme möglich. Doch nicht jede Mutter will stillen. Die Gründe dafür können vielfältig sein, sollten aber alle respektiert werden. Achten Sie in diesem Fall besonders darauf, dass Ihr „Fläschchenkind“ besonders viele Streicheleinheiten bekommt.

Zuerst werden Sie Ihrem Baby „adaptierte Milch“, also eine industriell gefertigte Fertignahrung füttern. Diese Milch eignet sich auch zum Zufüttern, wenn Sie abstillen möchten oder Ihr Kind nur teilweise stillen. Welche Sorte Sie geben sollten, wird oft schon in der Entbindungsklinik entschieden. Gedeiht Ihr Baby gut, sollten Sie nicht leichtfertig zu einem anderen Präparat wechseln, z. B. in der Hoffnung, dass Ihr Kind nachts besser durchschläft. Neue Untersuchungen haben gezeigt, dass sich diese Hoffnungen mit einem Wechsel der Nahrung nicht erfüllen lassen, sondern nur die Verdauung des Babys

unnötig belasten. Sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt, wenn Ihr Kind häufig weint, unzufrieden wirkt oder schlecht zunimmt. An der „falschen“ Milch wird es in den wenigsten Fällen liegen.

Ist Ihr Baby ca. 4 Monate alt, füttern Sie teilsadaptierte Milch, die einen größeren Sättigungsgrad erreicht.

Ab ca. 6 Monaten bereichern Obst- und Gemüseahlzeiten den Speiseplan Ihres Kindes. Die Reduzierung auf 2-3 Flaschenmahlzeiten zeigen das nahende Ende der Säuglingszeit an.

Wann ist es Zeit für feste Nahrung?

Viele Mütter beginnen im 5.-6. Monat mit dem ersten Karottengemüse. Andere nehmen den 1. Zahn als natürliches „Startzeichen“. Doch egal wann Sie starten, von heute auf morgen wird's in keinem Fall gehen. Viel Geduld ist das beste Rezept. Bewährt hat es sich, täglich ein paar Löffelchen Frühkarotten vor dem Mittagsfläschchen zu geben. Zu diesem Zeitpunkt hat das Baby sicher Hunger, es kann sich langsam an die neue Form der Nahrungsaufnahme und an den fremden Geschmack gewöhnen. Da Babys von Natur aus mit einem starken





Nachahmungstrieb ausgestattet sind, kann es sinnvoll sein, die ersten Fütterungsversuche am Familientisch vorzunehmen.

Vorsicht - nicht zu viel auf einmal

Wenn Sie mit der festen Nahrung beginnen, sollten Sie immer nur eine Sorte „neues Essen“ auf einmal ausprobieren. So merken Sie schnell, wenn Ihr Baby etwas nicht verträgt und schlimmstenfalls sogar allergisch reagiert. Also füttern Sie eine Woche lang nur Karotten und in der nächsten Woche etwas anderes.

Was trinkt das Baby?

Natürlich hat ein Baby, das schon feste Nahrung bekommt, auch Durst. Schnell werden Sie herausfinden, ob Ihr Kind ungesüßten Fencheltee lieber mag als ein stilles Mineralwasser. Später sind auch Säfte eine willkommene Abwechslung. Wichtig ist vor allem, dass die Getränke keinen Zucker enthalten und das Kind nicht ständig an der Flasche nuckelt. Denn das Dauer-Nuckeln kann für Kiefer (Verformung!) und Zähne (Karies!) schädlich sein.

Selbst kochen oder Gläschenkost füttern?

Manche Mütter kochen für ihr Baby lieber selbst, obwohl gerade industriell gefertigte Babynahrung durch zahlreiche Qualitätskontrollen als besonders gesund gilt.

- Wenn Sie jedoch gern selbst kochen, sollten Sie darauf achten, dass Sie Selbstgekochtes vitaminschonend zubereiten. Scharfe Gewürze, Salz und Zucker haben in Babys Essen nichts zu suchen. Sein Flüssigkeitshaushalt wird dadurch unnötig belastet und sein empfindlicher Geschmackssinn überstrapaziert. Mehr dazu erfahren Sie in einem Babykochbuch.
- Da Sie anfangs nur geringe Mengen Babykost benötigen, lohnt es sich, kleine Portionen einzufrieren. Sehr praktisch sind dabei Eiswürfelbereiter, aus denen Sie die gefrorenen Nahrungswürfel einzeln entnehmen können.

**Unser
TIPP**

Kuhmilch fürs Fläschchen?

Sie möchten Babys Fläschchenmahlzeit selbst herstellen?

Bitte beachten Sie in diesem Fall, dass Sie die Milch dazu sorgfältig aufbereiten müssen. Zunächst wird sie mit Wasser zu einer „Halbmilch“ oder „Zweidrittelmilch“ verdünnt, weil der Gehalt an Eiweiß und Mineralstoffen in der unverdünnten Milch für die noch nicht ausgereiften kindlichen Nieren viel zu hoch ist. Ein Anreichern mit Schmelzflocken, Öl und Milchzucker ist zum „Auffüllen“ der Kalorien und anderer Nährstoffe unbedingt notwendig, trotzdem bleibt die Zusammensetzung insgesamt ungünstiger als bei industriell gefertigter Nahrung.

Ebenfalls wichtig für Babys gesunde Entwicklung: Industriell gefertigte Babynahrung wird wesentlich strenger auf Rückstände untersucht als die „normalen“ Lebensmittel, mit





denen Sie zu Hause die Babynahrung kochen. Vorsicht bei Kindern aus Allergikerfamilien: Hier wird die Gabe von Kuhmilch oder Kuhmilchpräparaten im ersten Lebensjahr überhaupt nicht empfohlen! Geburt Ihres Kindes zu einem negativen Erlebnis wird. Vielmehr bekommen Sie die Kraft, die Geburt als ein überwältigendes Ereignis zu erleben.

Allergiegefährdete Kinder

In der Hoffnung, das eigene Kind vor Allergien schützen zu können, greifen immer mehr Eltern bereits „vorsorglich“ zu teuren H.A.-Nahrungen (H.A. heißt hypoallergen). Doch keine der bisher durchgeführten Studien konnte diese erhoffte, allergievermeidende Wirkung nachweisen. Im Gegenteil: Bei tatsächlich gegen Kuhmilch allergischen Kindern kann auch diese Nahrung allergische Reaktionen auslösen. Im Falle einer Kuhmilch-Unverträglichkeit muss eine spezielle Milch gefüttert werden, die aber selbstverständlich keinen Schutz vor Allergien anderer Art bietet.

Das Wichtigste in aller Kürze:

- Gestillte Babys haben den besten Schutz vor Allergien.
- Wie groß die Wahrscheinlichkeit des Auftretens einer Allergie bei Ihrem Kind ist - wenn in Ihrer Familie bereits Allergien vorkommen -, kann ein Gespräch mit Ihrem Kinderarzt klären.
- Säuglingen aus Angst vor einer Allergie H.A.-Nahrung zu füttern, ist zur Zeit sehr umstritten, kostet aber mehr Geld.
- Muss das allergiekranken Kind tatsächlich mit spezieller Milch ernährt werden, so entspricht das einer Diät, über die Sie Ihr Kinderarzt genauestens informiert.

Ein Baby ist kein „Essling“, sondern erst einmal ein Säugling. Saugen macht Spaß, befriedigt auch andere Sinne als nur den Magen und schon allein deshalb sollten Sie nicht zu früh mit der festen Nahrung beginnen. Übrigens: Zum Durchschlafen hilft ein Brei nicht unbedingt nach, manche Kinder schlafen mit solch ungewohnter Kost im Bauch erst recht schlecht.