



Anleitung für Familien deren Babys mit der Flasche ernährt werden

© Ausbildungszentrum Laktation und Stillen GbR, E. Nehlsen, 30.01.2014

Liebe Mutter, lieber Vater,

Sie wurden von uns über die Bedeutung des Stillens informiert und haben sich, sicher aus triftigen Gründen, dagegen entschieden.

Wir kümmern uns um viel mehr als nur die Ernährung Ihres Kindes. Wir 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 Kuscheln oder „Känguruen“ (Hautkontakt: nackte Mamahaut an nackter Babyhaut), wie man heute sagt.

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 unterstützt werden. Sie brauchen viel Haut-, Blick- und Körperkontakt mit Ihrem Baby, durch die Geborgenheit und Nähe werden Sie beide ruhiger und zufriedener und können sich von den Strapazen der Geburt leichter erholen.

Kontinuierliches Rooming-in und Bedding-in helfen, dass Sie die Signale ihres Kindes früh erkennen und Sie beide können sich leichter aufeinander einstellen.

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 vermehrten Körperkontakt zu haben. Wir zeigen Ihnen gern, wie man damit umgeht.

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 Sie auch eher am Gesicht wiedererkennen.

Nehmen Sie Ihr Baby zum Füttern mal auf den einen und mal auf den anderen Arm, 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 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 wieder zu erkennen. Diesen Mama-Geruch kennt Ihr Kind schon aus dem Fruchtwasser und dann fühlt es sich geborgen und 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.

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 in den Mund des Kindes!!! Niemand will gegen den eigenen Willen etwas in den Mund gesteckt bekommen, so etwas kann später zu Fütterungsproblemen führen.

Achten Sie auf ein kleines Saugerloch. Die Mahlzeit soll in den ersten Wochen ca. 20 Minuten dauern. Babys trinken nicht immer gleich viel. Manchmal haben sie mehr und manchmal weniger Hunger oder



Durst. Auch die Abstände zwischen den Mahlzeiten können unterschiedlich sein. Wichtig ist nur, dass sie im Tagesverlauf die vorgesehene Gesamtmenge bekommen. Wenn Ihr Baby zuhause über mehrere Tage nicht genug trinken will, melden Sie sich gleich bei uns, oder nehmen Kontakt auf mit Ihrer Hebamme, Laktationsberaterin oder der Kinderärztin.

Säuglinge nennt man so, weil sie saugen müssen. Saugen dient der Beruhigung, schützt die Atemwege und fördert die Verdauung.

Lassen Sie Ihr Baby zusätzlich an Ihrem sauberen Finger 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 besser anzupassen und auch Sie können es genießen mit Ihrem Baby zu kuscheln. Liebe zu bekommen verwöhnt niemanden! Genießen Sie beide das Schmusen und Kuschneln so lange und so viel Sie mögen.

Hier im Krankenhaus haben Sie Ihr Baby immer bei sich. Auch zuhause sollte Ihr Baby nicht allein bleiben. Nehmen Sie es mit, wenn Sie in einen anderen Raum gehen. Die üblichen Geräusche in Ihrem Umfeld werden das Baby nicht vom Schlafen abhalten wenn es müde ist, da es sie schon aus der Schwangerschaft kennt.

Alleine zu sein ist viel bedrohlicher für ein Baby, dass vorher neun Monate immer Mama gerochen, gehört und gespürt hat. Es braucht etliche Monate, bis ein Baby versteht, dass Mama auch dann da ist, wenn es sie nicht riecht, spürt oder sieht, sondern nur hört.

Ein junges Baby kann auch noch nicht warten. Es hat noch keinen Zeitbegriff und braucht gleich eine Erfüllung seiner Bedürfnisse. Lassen Sie Ihr Baby nicht schreien. Das ist nicht gut für seine Gesundheit. Es ist für alle Beteiligten viel angenehmer, wenn Sie gleich auf die Signale Ihres Babys reagieren. Schon ca. eine halbe Stunde bevor das Baby anfängt zu weinen, gibt es Ihnen Zeichen, dass es unzufrieden ist. Es fängt an die Lippen zu bewegen und die Fäustchen zu ballen, wenn es Hunger hat, in den ersten Wochen manchmal noch bei geschlossenen Augen. Es macht kleine maunzende Laute. Erst wenn das keinen Erfolg hat, wird es anfangen laut zu schreien.

Anfangs wissen Sie vielleicht noch nicht gleich, was Ihr Baby von Ihnen möchte. Wenn Sie Ihr Baby ab der Geburt immer bei sich haben, werden Sie in wenigen Tagen zum Spezialisten für Ihr Baby und wissen genau, was es Ihnen mitteilen will.

Unser Team hilft Ihnen, die Signale Ihres Babys richtig zu deuten und zeigt Ihnen, wie Sie beide am einfachsten miteinander zu recht kommen können.

Welche Nahrung ist für Neugeborene geeignet:

Anfangsnahrungen, Pre-Nahrung: (adaptiert = angeglichen) sind den Verdauungsmöglichkeiten des Kindes am ehesten angepasst. Sie haben einen physiologisch niedrigen Eiweißgehalt und als einziges Kohlenhydrat Milchzucker. Sie sind während des gesamten ersten Lebensjahres ausreichend. Das Kind kann damit nach Bedarf gefüttert werden (ähnlich wie beim Stillen)

Milchnahrungen mit der Ziffer "1" sind ebenfalls Anfangsnahrungen. Sie enthalten außer Milchzucker noch Stärke und sind daher sättigender.

Ein Wechsel auf Folgemilch ist nicht notwendig, sie haben keine Vorteile für das Kind. Während des gesamten ersten Lebensjahres kann Pre- oder 1-Nahrung gefüttert werden.

Folgenahrungen (2, 3): Folgenahrungen unterscheiden sich in der Zusammensetzung ganz erheblich von der Anfangsnahrung und sind schwerer verdaulich. Manche enthalten zusätzliche Kohlenhydrate wie zum Beispiel Maltodextrin oder Saccharose (Haushaltszucker) und können so zu einer Gewöhnung des Säuglings an süße Lebensmittel führen. Folgenahrungen sind für gesunde Säuglinge nicht nötig.

Da die Gefahr einer Überfütterung besteht, müssen diese Nahrungen genau nach den Zubereitungs- und Mengenangaben auf der Verpackung gefüttert werden. Angeboten werden Folgemilch-Nahrungen mit der Bezeichnung "2" oder "3".



Hypoallergene Milch: „Hypoallergene“ oder „hypoantigene“ Säuglingsnahrung ist in Deutschland seit etwa 20 Jahren auf dem Markt und wird mit „HA“ im Produktnamen gekennzeichnet. In den HA-Nahrungen wird das Ausgangseiweiß durch Hydrolyse mehr oder weniger komplett gespalten. Die Deutsche Gesellschaft für Kinderheilkunde und Jugendmedizin bezeichnet solche Produkte als Säuglingsnahrung mit reduziertem Antigengehalt. Nach Meinung der Ernährungskommission können „HA-Nahrungen“ eingesetzt werden bei Säuglingen mit erhöhtem Allergierisiko. Da es noch keine abschließenden Untersuchungen über andere Auswirkungen der HA-Nahrung gibt, sollte sie daher nur bei klarer Indikation eingesetzt werden.

Sojanahrungen: sind für gesunde Kinder ungeeignet und sollen außer bei spezieller ärztlicher Verordnung nicht gefüttert werden.

Selbthergestellte Säuglingsmilch: ist NICHT zu empfehlen, da sie in ihrem Nährstoffangebot nicht nur der Muttermilch sondern auch der industriell hergestellten Säuglingsmilch unterlegen ist.

Sicherheitshinweis: Milchpulvernahrung für Säuglinge ist nie steril. Das bedeutet, dass sie auch Bakterien enthalten kann, die ernste Erkrankungen bei Säuglingen auslösen. Durch die korrekte Zubereitung und Aufbewahrung von Flaschennahrung lässt sich das Risiko einer Erkrankung vermindern. Diese Anleitung enthält aktuelle Informationen zur möglichst sicheren Zubereitung von Mahlzeiten mit Milchpulvernahrung für Säuglinge.

Nach jedem Gebrauch: Flaschen und Sauger reinigen!

Geschirr und Reinigungsbürsten separat für das Baby benutzen! 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. Entfernen Sie auch die Reste an schwer erreichbaren Stellen (Sauger und Saugerloch!). Spülen Sie alles sorgfältig mit sauberem Wasser aus/ab.

Bei gesunden Babys bietet sich für Flaschen die Reinigung in der Spülmaschine an.

Sterilisation: In den ersten sechs Monaten sollten die Flaschen und Sauger mindestens einmal am Tag sterilisiert/desinfiziert werden, ab dem zweiten Lebenshalbjahr reicht beim gesunden Säugling die Reinigung. Gereinigte Gegenstände können in einem Vaporisator (bitte Gebrauchsanweisung

beachten) oder in einem Topf mit kochendem Wasser desinfiziert 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 vier Minuten kochen. Sollten Sie die Gegenstände aus dem Sterilisator (Vaporisator)/ Kochtopf entnehmen und nicht sofort brauchen, verwahren Sie diese zugedeckt an einem sauberen Platz.

Die Zubereitung einer Flaschenmahlzeit

- Achten Sie darauf, dass Ihre Hände und die Fläche, auf der Sie arbeiten, sauber sind.
- Im Allgemeinen können Sie in Deutschland das Leitungswasser verwenden (Vorsicht bei Bleileitungen im Haus). Wenn die Leitung über einige Stunden nicht benutzt wurde, das erste Wasser ablaufen lassen. Wenn Sie Wasser kaufen, achten Sie auf den Hinweis „zur Zubereitung von Säuglingsnahrung geeignet“.
- Bereiten Sie die Nahrung mit frisch aus der Leitung entnommenem, kaltem Wasser zu, das Sie auf Trinktemperatur erwärmen. Dann erst geben Sie das Pulver dazu.
- Erwärmen Sie das Wasser. Raumtemperatur genügt zum Füttern. Keinesfalls über 37° (Körpertemperatur) erwärmen.
- 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 gefüllten Messlöffel 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.



- Nicht getrunkene Milch nach einer Stunde nicht weiter aufheben um sie später zu verfüttern, sondern wegschütten. Milchnahrung darf nicht wieder aufgewärmt werden!

Warnung: Benutzen Sie niemals eine Mikrowelle, um Flaschennahrung zuzubereiten oder zu erwärmen. Mikrowellen erwärmen ungleichmäßig und können im Flascheninhalt „heiße Stellen“ erzeugen, durch die sich Ihr Kind den Mund verbrühen kann.

Kann man 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. Wenn Sie Nahrung im Voraus zubereiten wollen, kann die mit kaltem Wasser zubereitete Nahrung (muss man länger schütteln um das Pulver zu lösen!) direkt in den Kühlschrank gestellt werden. Erwärmt wird sie erst direkt vor dem Verfüttern.

Wie kann man Flaschennahrung auf Reisen zubereiten?

Füllen Sie das erwärmte Wasser in eine sterilisierte Thermos-Flasche, verschließen Sie sie und nehmen Sie das Pulver bereits abgemessen in einem sauberen Fläschchen mit. Bei Bedarf geben Sie die erforderliche Menge Wasser zu dem Pulver in das Fläschchen und bereiten die Nahrung dann frisch zu.