

## Ernährung im ersten Lebensjahr

### Stillen

**Stillen** in den ersten **4-6 Monaten** ohne Zufüttern vermindert das Allergierisiko und ist die beste Ernährung für alle Neugeborenen.

Das Baby bestimmt den Stillrhythmus, es wird an beide Brüste für je ca. 10 Minuten angelegt. Wechseln Sie beim Stillen die Brust erst, wenn das Baby sie leer getrunken hat. Dann gibt es keinen Milchstau. Beim Ansaugen fließt wässrige, Milhzucker reiche Vormilch. Damit stillt das Baby seinen Durst. Danach kommt die fett- und energiereiche Nachmilch, die den Hunger stillt.

**Ein gut genährtes Baby nimmt pro Woche 150-200 g zu.** Der Energiebedarf ist 3x so hoch wie bei einem Erwachsenen, weshalb fettreiche kalorienreiche Milch benötigt wird.

Achten Sie auf Ihre Ernährung, maximal 2 Tassen Kaffee pro Tag, kein Nikotin, kein Alkohol.

### Flaschennahrungen

Alternativ stehen viele **Flaschennahrungen** zur Verfügung. Zur Allergieprophylaxe sollte auf den Beinamen **H.A.** geachtet werden. Er bedeutet **hypoallergen**, durch besondere Bearbeitung der Milchnahrung ist mit einer geringeren Erkrankungsrate an Kuhmilchallergien zu rechnen. Sie ist aber nicht kuhmilchfrei, wie Sojanahrungen oder andere Spezialnahrungen.

**Die Tagesmenge sollte 1/6 bis 1/5 des Körpergewichts betragen:**

z.B.

bei 4000g : 6 = 660ml, d.h. pro Mahlzeit 6 x 110ml oder 5 x 130ml

bei 4000g : 5 = 800ml, d.h. pro Mahlzeit 6 x 130ml oder 5 x 160ml

Wichtig ist, das Wasser immer abzukochen oder spezielles Mineralwasser zur Zubereitung der Flaschennahrung zu verwenden

Ab dem **5. Lebensmonat**, also mit 4 Monaten kann auf **H.A.2** umgestellt werden, wenn das Kind **6 kg und mehr** wiegt, reicht eine **Tagesmenge** von ca. **1000 ml** aus, weitere Steigerungen nach Gewicht werden nicht mehr nötig.

## Zufütterung

Jetzt beginnt die **Zufütterung** mit dem Löffel.

### Gemüse

Zunächst Gemüse, meist in Form von Karotten, aber auch Pastinake und andere Gemüse sind geeignet. Erst einige Löffel vor der Still- oder Flaschenmahlzeit **mittags**, danach wird wie üblich gestillt oder die Flasche gegeben.

Bei täglicher Steigerung kann mittags nur Gemüse gefüttert werden, das durch die Zugabe von Fleisch und Kartoffeln, Nudeln, Reis zur vollständigen Mahlzeit wird.

### Getränk

Als Getränk können Wasser, Tee oder Fruchtsaftchorle angeboten werden.

### Brei

Wenn die Gemüsemahlzeit nach ca. 4 Wochen gut angenommen ist, wird die **abendliche** Still- bzw. Flaschenmahlzeit durch Brei ersetzt. Hierfür stehen auch wieder H.A. Breie oder Milchbreie zur Verfügung. Der Gute-Nacht-Brei lässt Babies gut schlafen..

### Vollkorn-Obst-Brei

Als letzte Mahlzeit wird nach weiteren 4 Wochen die **Nachmittags-**Flasche durch eine Vollkorn-Obst-Brei ersetzt.

Mit 6-8 Monaten bekommt das Kind **4 Mahlzeiten:**

**Morgens: Milch**

**Mittags: Gemüse-Kartoffel-Fleisch**

**Nachmittags: Vollkorn-Obst-Brei**

**Abends: Milchbrei**

Bis zum ersten Geburtstag lernt das Baby, am Tisch mitzuessen.

Vermeiden Sie im ersten Lebensjahr Joghurt und Honig, als nicht empfohlene Nahrungsmittel. Durch Keime kann das Kind krank werden.

### Dr. med. H. Dette-Schaudt

#### FA für Kinder- und Jugendmedizin

Marktstraße 18 • 72793 Pfullingen • Tel. (0 71 21) 7 18 44

Fax (0 71 21) 75 44 07 • [www.drlette-schaudt.de](http://www.drlette-schaudt.de)