

Inhalt

Eine WUNDERvolle Herausforderung	4
Essens-Fahrplan für das 1. Lebensjahr	6
Das 1. halbe Jahr: am besten Muttermilch	8
Damit die Milch gut fließt	14
Was Sie als Mutter in der Stillzeit brauchen	16
Wenn Sie nicht stillen	20
Bewegung für Sie und Ihr Baby	26
Das 2. halbe Jahr: Beikost und Weiterstillen	28
Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei	34
Vegetarischer Brei	39
Milch-Getreide-Brei	40
Milch und Milchprodukte in der Beikost	42
Getreide-Obst-Brei	44
Rund ums Trinken	46
Essen lernen	48
Medien	53

Das ist neu in dieser Auflage

NEU

Das Heft ist umfangreich überarbeitet.

- Der Inhalt wurde an die Handlungsempfehlungen „Ernährung und Bewegung von Säuglingen und stillenden Frauen“ vom Netzwerk *Gesund ins Leben* angepasst. Diese wurden 2016 aktualisiert.
- Ergänzt wurden: die Themen „Bewegung für Sie und Ihr Baby“ und „Essen lernen“ sowie die direkte Ansprache der Väter.
- Die Texte und die Grafik wurden erneuert.





Eine WUNDERvolle Herausforderung

Herzlichen Glückwunsch! Entweder Sie sind bereits Eltern oder Sie werden es in Kürze. Nun beginnt eine neue, spannende Zeit. Als werdende oder frisch gebackene Eltern haben Sie wahrscheinlich viele Fragen zur Ernährung Ihres Babys. Außerdem möchten Sie für Ihr Kind natürlich nur das Beste. Deshalb lohnt es sich, gut informiert zu sein. Sie treffen in der nächsten Zeit verschiedene Entscheidungen:

- 👣 Stille ich als Mutter oder kaufen wir Säuglingsnahrung?
- 👣 Kochen wir den Brei selbst oder kaufen wir fertige Gläschen?
- 👣 Worauf achte ich als Mutter bei meiner Ernährung, wenn ich stille?
- 👣 Wie viel und welche Bewegung ist gut für mich als stillende Mutter und unser Baby?
- 👣 Wie lernt unser Kind essen?

Dass sich (zukünftige) Mütter und Väter durch einen Dschungel an zum Teil unterschiedlichen Informationen und Ratschlägen kämpfen müssen, macht die Entscheidungen nicht einfacher. Zum Glück gibt es Frauenärztinnen/-ärzte, Kinder- und Jugendärztinnen/-ärzte, Hebammen/Entbindungshelfer und Stillberaterinnen sowie andere Fachkräfte, die Ihnen zur Seite stehen. Suchen Sie sich Informationen, die wissenschaftlich gesichert und frei von industriellen Interessen sind – wie in diesem Heft. Hier finden Sie außerdem viele Tipps, die Ihnen helfen und Mut machen sollen, falls etwas nicht auf Anhieb klappt.



Die Ernährung Ihres Babys ist wichtig für sein ganzes Leben

Von Anfang an hat die Zusammenstellung der Nahrung einen großen Einfluss auf Wachstum, Entwicklung und Wohlbefinden Ihres Kindes. Sie entscheidet sogar mit darüber, wie gesund Ihr Baby als älteres Kind, Jugendlicher und Erwachsener sein wird. Außerdem werden ab dem Säuglingsalter Gewohnheiten und Gefühle zum Essen geprägt.

Ihr Baby benötigt eine spezielle Ernährung, weil der Körper (zum Beispiel die Zähne, die Verdauung und das Immunsystem) noch nicht ausgereift ist. Gleichzeitig braucht es im Verhältnis zu seinem Körpergewicht besonders viel Energie (Kalorien) und Nährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe.

Für die Ernährung im 1. Lebensjahr hat das Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund (FKE) einen einfachen Plan entwickelt, der sich seit vielen Jahren bewährt hat. Deshalb beruhen alle Aussagen in diesem Heft auf dem Ernährungsplan des FKE und den Empfehlungen des Netzwerks *Gesund ins Leben*.



Gesund ins Leben
Netzwerk Junge Familie

Von der Schwangerschaft bis ins Kleinkindalter

Das Netzwerk *Gesund ins Leben* ist ein Zusammenschluss aller führenden Institutionen, Fachgesellschaften und Verbände. Das Ziel ist, einheitliche, verständliche und leicht umsetzbare Empfehlungen zu Ernährung, Bewegung und Allergievorbeugung zu geben – von der Schwangerschaft bis ins Kleinkindalter. www.gesund-ins-leben.de
Gesund ins Leben ist ein Teil von „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“. www.in-form.de

Essens-Fahrplan für das 1. Lebensjahr

Monat

Monat

1		1
2	1. Nur Milch: am besten Muttermilch Wenn die Mutter nicht stillt, brauchen Babys im 1. Jahr Fertigmilch. 	2
3		3
4		4
5		5
6	<i>Zeit für die ersten Löffel Gemüsebrei</i> 2. Weiterstillen + B(r)eikost Ab dem 5. bis 7. Monat bekommen Babys Lust auf Brei.	6
7		7
8		8
9		9
10	3. Übergang zum Familienessen Babys möchten gegen Ende des 1. Lebensjahrs selbst essen. Der Zeitpunkt des Abstillens richtet sich nach Mutter und Kind.	10
11		11
12		12

Der Essens-Fahrplan zeigt Ihnen, wie Sie Ihr Kind im 1. Lebensjahr am besten ernähren.

Der Plan berücksichtigt, dass sich jedes Baby in seinem eigenen Tempo entwickelt. Deshalb gibt es keine starren Angaben, sondern Zeitfenster für die Übergänge zwischen den 3 Phasen Milch, Beikost und Familienessen. Schließlich kann Ihr Kind den nächsten Schritt nur schaffen, wenn seine Entwicklung auch so weit ist (zum Beispiel vom Saugen der Milch zum Füttern mit dem Löffel).

Von Geburt an

→ Nur Milch: am besten Muttermilch

Bis zum Beginn des 5. beziehungsweise 7. Monats braucht Ihr Baby nur Muttermilch (oder eine industriell hergestellte Säuglingsanfangsnahrung). Beides liefert die benötigte Menge Energie (Kalorien) sowie Nährstoffe und ist leicht verdaulich.

Frühestens mit Beginn des 5., spätestens mit Beginn des 7. Monats

→ Weiterstillen + B(r)eikost

Jetzt ist es Zeit für die Beikost. Sie ersetzen nach und nach eine Milchmahlzeit durch einen Brei. Zu den anderen Mahlzeiten stillen Sie weiter (oder füttern eine Säuglingsanfangsnahrung).

Etwa ab Beginn des 10. Monats

→ Übergang zum Familienessen

Gegen Ende des 1. Lebensjahrs lassen Sie den Brei langsam immer größere Stücke enthalten, bis Ihr Baby die Mahlzeiten der Familie mitessen kann. Auch wenn Ihr Kind erst wenige Zähne hat, müssen Sie das Essen nicht mehr pürieren. Babys können nun feste Lebensmittel mit dem Kiefer zerdrücken.



Liebe Papas,
die Ernährung Ihres Kindes ist nicht nur Sache Ihrer Partnerin. Entscheiden Sie gemeinsam, unterstützen Sie Ihre Partnerin und haben Sie an den schönen Momenten teil!



Das 1. halbe Jahr: am besten Muttermilch

In den ersten 6 Monaten ist Muttermilch die beste Nahrung für Ihr Baby. Stillen Sie mindestens bis zum Beginn des 5. Monats ausschließlich. Auch Teilstillen ist wertvoll.

Muttermilch versorgt Ihr Baby im 1. Lebenshalbjahr mit allem, was es braucht. Geben Sie Ihrem Kind bis zum Beginn des 5. Monats beziehungsweise dem Beginn des 7.

Monats (mehr zu dem Zeitfenster siehe Seite 28) nichts zusätzlich – weder andere Milch oder Wasser, noch Säfte. Wenn Sie Ihr Kind nicht nur mit Muttermilch ernähren können oder möchten, ist teilweises Stillen besser, als gar nicht zu stillen. Auch das hat Vorteile für Mutter und Kind. Sie können also Ihr Baby stillen und bei anderen Mahlzeiten industriell hergestellte Säuglingsnahrung füttern. Es lohnt sich auf jeden Fall, mit dem Stillen zu beginnen!

Wenn Sie gar nicht stillen können oder möchten, geben Sie Ihrem Kind eine industriell hergestellte Säuglingsnahrung (siehe Seite 20).

Wer hilft bei Fragen zum Stillen und bei Problemen?

Wenden Sie sich an Ihre Hebamme / Ihren Entbindungspfleger oder eine Stillberaterin. Auch Ihre Frauenärztin / Ihr Frauenarzt sowie Kinder- und Jugendärztin/-arzt kann Sie beraten oder Ihnen Informationen geben.

Am besten nehmen Sie die Unterstützung schon in der Schwangerschaft bis in die Stillzeit hinein wahr und nicht erst, wenn Schwierigkeiten auftreten. Alle gesetzlichen Krankenkassen bezahlen die Hebammenhilfe.