

## Stillen

- Muttermilch ist die natürlichste Nahrung für dein Baby, da sie alle notwendigen Nährstoffe und Antikörper liefert. Sie ist leicht verdaulich.
- Stillhäufigkeit: Die Empfehlung lautet, nach Bedarf zu stillen (bis zu 8-12 Mal in 24 Stunden).
- Empfohlene Stilldauer: Ausschließliches Stillen in den ersten sechs Monaten, danach bis zum zweiten Lebensjahr des Kindes oder darüber hinaus (Empfehlung der WHO).
- Bei Stillproblemen unterstützen Hebammen oder Stillberater\*innen in deiner Nähe!

## Künstliche Säuglingsanfangsnahrung

- Alternative zur Muttermilch: Säuglingsanfangsnahrung (Pre-Nahrung) wird empfohlen, wenn Stillen nicht möglich ist oder nicht gewünscht wird.
- Die erste Milch ist so zusammengesetzt, dass sie Muttermilch weitgehend ähnelt und für Babys in den ersten Monaten geeignet ist.
- Pre-Nahrung sollte ebenfalls nach Bedarf verabreicht werden.
- Arten von Säuglingsnahrung: Es gibt spezielle Formeln für Babys mit Unverträglichkeiten, Allergien oder besonderen Ernährungsbedürfnissen (z.B. hypoallergene Nahrung).

## Beikosteinführung

- Start der Beikosteinführung zwischen dem fünften und siebten Lebensmonat (nicht vor der 17. und nicht nach der 26. Lebenswoche)
- Stillen oder Säuglingsanfangsnahrung weiterhin nach Bedarf geben, Trinkmahlzeiten schrittweise ersetzen.
- Die Beikostreifezeichen müssen erfüllt sein.
- Mit einer kleinen Menge (1-2 Löffelchen) beginnen und langsam steigern.
- Gemüse, Obst, Fleisch oder Fisch selbst sehr fein pürieren oder in fertigen Gläschen kaufen.

## Erste Lebensmittel

- Ausschließlich mit Gemüsebrei (1 Sorte) beginnen
- Karotte, Kürbis, Pastinake, Zucchini und regionale, saisonale Gemüsesorten.
- Schrittweise: Kartoffel, Reis und andere Getreidesorten.
- 3 Mal pro Woche Fleisch oder Fisch.
- Ab dem 7. Monat: Getreide-Obst-Milch-Brei als Abendmahlzeit oder Mittagessen möglich.

## Tipps zur Ernährungsumstellung

- Auf gute Verdaulichkeit achten. Gemüse- oder Obstsorten, die blähen oder Allergien auslösen können, vorerst vermeiden
- Vor den ersten Breiversuchen ein wenig stillen oder Fläschchen geben, damit der größte Hunger abgedeckt ist.
- Viele Kinder lieben die Kombination aus Brei und Finger Food.
- Immer auf eine entspannte Atmosphäre beim Füttern achten, ausreichend Zeit einplanen.
- Es kann ein paar Tage oder Wochen dauern, bis sich dein Kind an den Löffeln und die neue Nahrungsform gewöhnt!

## Allergieprävention

- Typische Lebensmittelallergien sind Nussallergien (z.B. Erdnuss), Kuhmilchallergie, Sojaallergie, Weizenallergie sowie allergische Reaktionen nach dem Verzehr von Eiern.
- In der Phase der Beikosteinführung dürfen auch potenziell allergieauslösende Nahrungsmittel wie Nüsse, Soja, Eier oder Kuhmilch angeboten werden.
- Wichtig: Auf Zeitpunkt (Schritt für Schritt), Tempo und Menge achten!
- Abwechslungsreiche Lebensmittel helfen, die Toleranz des Immunsystems zu fördern.
- Bei bekannten Allergien vor der Beikosteinführung ärztliche Rücksprache halten.