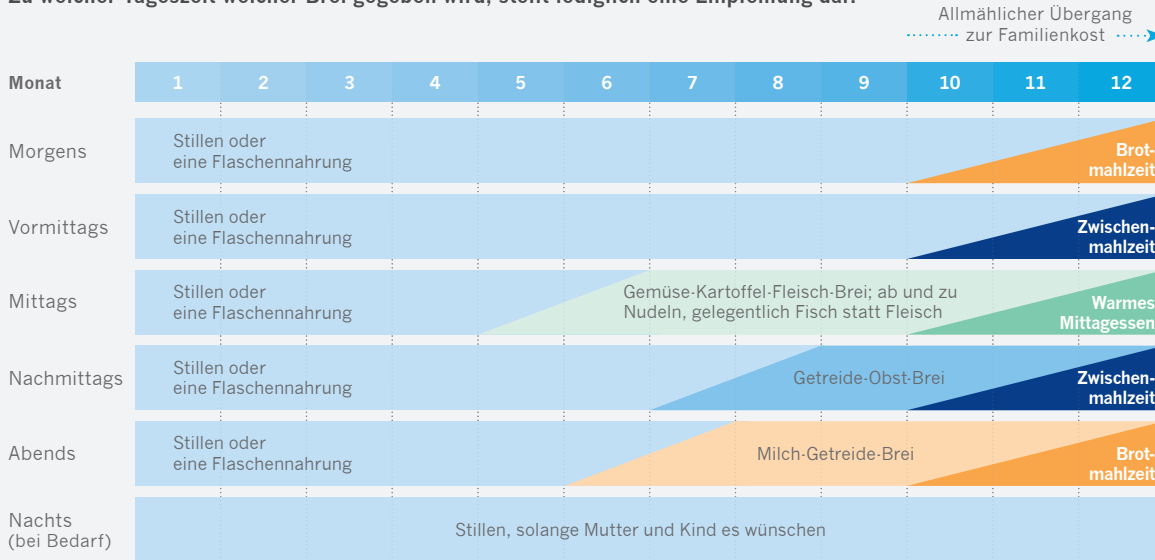


Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr



Idealerweise beginnen Sie noch in der Stillzeit, jedoch frühestens mit der 17. und spätestens mit der 26. Lebenswoche mit dem Zufüttern der Beikost. Ihr Baby sollte mit Hilfe aufrecht sitzen und den Kopf halten können sowie Spaß an der Beikost finden. Unser Ernährungsplan hilft Ihnen bei der Orientierung, ab wann Sie welche Art von Beikost einführen können. **Zu welcher Tageszeit welcher Brei gegeben wird, stellt lediglich eine Empfehlung dar.**



- Bestehend aus Vollkornbrot, dünn bestrichen mit Butter oder Margarine, Streichwurst oder Frischkäse, Obst oder Gemüserohkost und Milch.
- Bestehend aus Brot, Vollkornknäckebröt, Vollkornzwieback oder -keks, Obst, Obstsaft oder Gemüserohkost.
- Bestehend aus Gemüse, Kartoffeln (oder Reis bzw. Nudeln) sowie 3x Fleisch und 1–2x Fisch pro Woche.

Wichtiger Hinweis: Stillen ist das Beste für Ihr Baby, denn Muttermilch versorgt das Baby mit allen wichtigen Nährstoffen in genau abgestimmter Menge. Darüber hinaus ist sie die preiswerteste Ernährungsform und ein guter Schutz gegen Krankheiten. Je früher und häufiger Sie Ihr Kind anlegen, desto eher kommt der Milchfluss in Gang. Eine ausgewogene Ernährung in der Schwangerschaft und nach der Entbindung begünstigt ebenfalls das Stillen, während das Zufüttern von Säuglingsnahrung den Stillerfolg beeinträchtigen kann. Da die Entscheidung, nicht zu stillen, nur schwer rückgängig zu machen ist, sprechen Sie mit Ihrer Hebamme oder Ihrem Kinderarzt, wenn Sie eine Säuglingsanfangsnahrung verwenden wollen. Beachten Sie die Hinweise und Zubereitungsanleitungen auf den Packungen genau, denn eine unsachgemäße Zubereitung von Säuglingsanfangsnahrungen kann zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen.

Wichtige Regeln für die Fläschchenfütterung

Die richtige Zubereitung des Fläschchens*

Flasche vor jeder Mahlzeit frisch zubereiten! Beachten Sie die Zubereitungshinweise auf der Packung genau. Fläschchen sofort füttern. Nahrungsreste nicht wiederverwenden.



- (1) Frisches Trinkwasser abkochen und auf ca. 40 °C abkühlen lassen.



- (3) Flasche verschließen und kräftig schütteln. Restliche Wassermenge zugeben und nochmals kräftig schütteln. Flasche öffnen und Sauger befestigen.



- (2) 2/3 der benötigten Wassermenge und abgemessene Milchpulvermenge in die Flasche geben.



- (4) Zur Kontrolle der Trinktemperatur ein paar Tropfen Nahrung auf die Innenseite des Handgelenks tropfen lassen (ca. 37 °C).



Verabreichung des Fläschchens

- Gönnen Sie sich und Ihrem Baby eine ruhige Atmosphäre und eine entspannte Sitzhaltung.
- Halten Sie Ihr Baby aufrecht und in einer Position mit Blickkontakt.
- Beim Füttern muss der Sauger voll Milch sein, damit Ihr Baby keine Luft schluckt.
- Lassen Sie Ihr Baby nach dem Trinken aufstoßen.



Reinigung des Fläschchens*

- (1) Fläschchen mit Spülmittel, heißem Wasser und einer Flaschenbürste reinigen. Nutzen Sie die Flaschenbürste ausschließlich für die Reinigung des Baby-Fläschchens.
- (2) Gründlich mit klarem Wasser nachspülen.
- (3) Fläschchen und Sauger sterilisieren bzw. auskochen und danach sauber und trocken aufbewahren.

*Bitte beachten: gilt nicht für trinkfertige Produkte.