

Mit uns  
für Ihre Gesundheit



## Unsere Empfehlungen zum Stillen und Beikost

Kaum ist das Baby auf der Welt, können sich junge Eltern vor gut gemeinten Ratschlägen zur Ernährung kaum retten.

**Stillen** gilt dabei nach wie vor als das Beste für Mutter und Kind. Stillen kann das Risiko für Durchfall, Otitis media und für ein späteres Übergewicht beim Kind senken. Zudem fördert es noch die Bindung zwischen Mutter und Kind.

Babys sollten mindestens bis zum Beginn des fünften Lebensmonats ausschließlich gestillt werden. Das gilt auch für Kinder mit erhöhtem Allergierisiko.

Auch nach Einführung der Beikost (das geschieht spätestens mit dem Beginn des zweiten Halbjahres) sollte weitergestillt werden, denn auch Teilstillen ist wertvoll. Wobei dann nach Bedarf gestillt wird- Zeitpunkt und Dauer bestimmt das Kind.

### **Empfehlungen für die Einführung von Beikost:**

- **ab dem 1. bis 5. (bis 7.) Monat:** nur Muttermilch (oder Säuglingsnahrung; „Pre“- oder „1“- Nahrung) Zusätzlich: Vitamin K bei den Vorsorgeuntersuchungen U1, U2 und U3 und Tabletten mit Vitamin D und Fluorid für das ganze erste Lebensjahr und darüber hinaus (Absprache mit dem Arzt!).
- **ab dem 5. bis 7. Monat:** Erster Brei (gut geeignet: Gemüse- Kartoffel- Brei mit Fleisch oder Fisch); weiter Muttermilch und/oder Säuglingsnahrung oder Folgenahrung („2“- Nahrung).
- **ab dem 5. bis 7. Monat:** Zweiter Brei (gut geeignet: Getreide- Milch- Brei),
- **ab dem 6. bis 8. Monat:** Dritter Brei (gut geeignet: Getreide- Obst- Brei),
- **ab dem 10. Monat:** allmählich und schrittweise Familienkost einführen (zum Beispiel weiches Brot),
- **ab Ende des 1. Lebensjahres:** Kuhmilch (Trinkmilch) kann als Getränk gegeben werden.

Eltern sollten wissen: Anfangsnahrungen, die als „Prä“- oder „1“- Nahrung bezeichnet werden, sind zur Fütterung des Babys von Geburt an und danach für das gesamte erste Lebensjahr geeignet. Wenn Folgenahrung verwendet wird (als „2“- Nahrung bezeichnet) sollte sie frühestens mit Beginn der Beikostfütterung eingeführt werden.

**Fläschchennahrung:** Wenn die Mutter ihr Kind nicht oder nicht voll stillt, gilt die Regel: Fertig kaufen, nicht selbst herstellen. Empfohlen wird eine industriell hergestellte Säuglingsnahrungsmilch. Grund: Babys gedeihen mit selbst hergestellter Milchnahrung nicht so gut.

### **Was tun, wenn eine Allergie droht?**

Nicht oder nicht voll gestillte Babys mit diesem Risiko sollten im ersten Halbjahr ihres Lebens eine sogenannte HA- Nahrung (hypoallergene Nahrung) erhalten, mindestens bis zum Beginn des fünften Monats. Mit Einführung der Beikost kann dann auf eine „normale“ Säuglingsmilchnahrung umgestellt werden.

Der Schutzeffekt der HA- Nahrung wird allerdings oft überschätzt. Besonders wichtig ist es deshalb in Familien mit Allergierisiko eine allergen- und schadstoffarme Umgebung zu schaffen. Das bedeutet: keine Katzen und andere Haustiere mit einem Fell anschaffen; Schimmel und feuchte Stellen an Wänden vermeiden; lösungsmittelarme Lacke und Farben verwenden; bei Wohnungen an stark befahrenen Straßen nur zu verkehrsarmen Zeiten mehrmals kurz am Tag lüften (kein Dauerlüften).

Beikost sollte frühestens mit Beginn des fünften, spätestens aber mit Beginn des siebten Monats eingeführt werden. Zufüttern von Beikost bedeutet aber nicht das Ende des Stillens. Auch Babys die bereits mit dem Fläschchen gefüttert werden, sollten nach Einführung von Brei- und Löffelkost ihre Flasche weiter erhalten.

Es darf übrigens alles auf den Löffel, was dem Baby schmeckt!

Die früher oft erhobenen Warnungen vor allergenreichen Nahrungsmitteln wie Milcheiweiß, Eier oder Fisch haben sich als nutzlos erwiesen: das Meiden oder die spätere Einführung derartiger Lebensmittel bietet keinen Schutz vor Allergien. Heute wird deshalb Abwechslung durch Variation der Beikostzutaten empfohlen.

**Mit den besten Empfehlungen für ein prächtiges Gedeihen Ihres Babys.**

**Ihr Praxisteam Krüger**