



Babys 0–1 Jahr

KURZ.KNAPP.
ELTERN
INFO

Weitere Informationen unter
› www.kindergesundheit-info.de

KURZ.KNAPP.
ELTERN
INFO

Zusätzliches Trinken: Nur in Ausnahmefällen nötig

In den ersten vier bis sechs Monaten reicht Brust- und Flaschenkindern in der Regel die Milch als Flüssigkeit.

› Nur an sehr heißen Tagen und bei Durchfall oder Fieber sollten Sie ihrem Baby zusätzlich etwas zu trinken anbieten: Leitungswasser oder dünnen, ungesüßten Früchte- oder Kräutertee.

› Leitungswasser so lange laufen lassen, bis kühles Wasser fließt.

› Erst mit dem dritten Beikostbrei (Getreide-Obst-Brei) braucht Ihr Baby regelmäßig zusätzlich etwas zu trinken, möglichst aus Becher oder Tasse.

Impressum

Herausgeber: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln

Projektleitung/BZgA: Referat 1-11, Ute Fillinger

Lektorat: Katharina Salice-Stephan

Gestaltung: www.bg-medienwerkstatt.de

Druck: Degensche Druckerei, Troisdorf-Spich

Auflage: 1.30.10.10

Stand: Oktober 2010

Alle Rechte vorbehalten.

Bestellnummer: 11041200

Dieses Falblatt ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder durch Dritte bestimmt.

Fotonachweis: www.fotolia.com S. 2 © Kati Molin, S. 3 © Vladimir Melnik, S. 4 © vishnukumar, S. 5 © Günter Menzl

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

In Kooperation mit dem Nationalen
Zentrum Frühe Hilfen

Nationales Zentrum
Frühe Hilfen

Stillen.Einfach.Gut.*

* In den ersten 4–6 Monaten reicht den meisten Babys die Muttermilch.



Mehr zum Stillen, zur Flaschennahrung und zum Trinken unter

› www.kindergesundheit-info.de

Für Eltern/Ernährung: Ernährung im 1. Lebensjahr

.....
Fragen beantwortet auch gern Ihre Hebamme, der Kinderarzt oder die Kinderärztin.



Flaschennahrung

Babys gedeihen auch mit Fertigmilch aus der Flasche

› Auch die Flasche wird nach Bedarf gegeben. Das kann anfangs durchaus alle zwei, drei Stunden und auch ein- oder mehrmals nachts bedeuten.

› Ein Vorteil der Flaschennahrung: Mutter, Vater und ältere Geschwister können füttern.

› **Wichtig:** Immer das Mengenverhältnis von Milchpulver und Wasser einhalten, wie auf der Packung angegeben. Sonst besteht die Gefahr, dass Ihr Baby zu wenig Flüssigkeit erhält.

Babys wollen im Arm gehalten und angesehen werden, wenn sie ihre Flasche bekommen.

Auch das Stillen will gelernt sein

› **Geduld und Vertrauen:** Sie und Ihr Baby werden ein gutes „Still-Team“.

› **Die richtige Stillhaltung:** Sie sitzen bequem und Ihr Baby liegt im Wiegegriff Ihnen zugewandt.

› **Die Stilldauer:** Eine Stillzeit zwischen 10 und 45 Minuten ist normal.

› **Das Angebot regelt die Nachfrage:** Je öfter Sie Ihr Baby anlegen, desto mehr Milch wird produziert.

› **Gut für die Milchbildung:** Die Milch fließt besser, wenn Sie entspannt sind. Außerdem: Trinken, trinken, trinken – Wasser, verdünnte Fruchtsäfte, Früchtetees.

.....
Tipp Versuchen Sie, nach etwa sechs bis acht Wochen regelmäßige Stillzeiten einzuführen!
.....

Nikotin, Alkohol, Medikamente – nichts für Babys! Alles, was Sie zu sich nehmen, bekommt das Baby über die Muttermilch mit. Deshalb: Möglichst nicht rauchen und Alkohol meiden. Medikamente nur nach Absprache mit dem Arzt oder der Ärztin.



Babys wollen gestillt werden

› Muttermilch ist das Beste für Babys.

› Muttermilch stärkt Körper und Seele des Babys.

› Muttermilch ist hygienisch, immer verfügbar und kostenlos.

.....
› Hunger und Saugbedürfnis von Babys sind unterschiedlich.

› Wann, wie oft und wie lange das Baby gestillt wird, bestimmt es selbst. In den ersten Lebenswochen wollen die meisten Babys etwa 10- bis 12-mal in 24 Stunden an die Brust.

› In den ersten Wochen brauchen Babys auch nachts ein- oder mehrmals die Brust.