

## Ernährung von Babys und Kleinkindern

- **1. - 6. Lebensmonat:** voll stillen (ohne jede zusätzliche Gabe von Nahrung oder Flüssigkeit! – Kein Brei! Kein Tee!) Wenn das Kind nicht gut genug gedeiht → Stillberaterin kontaktieren, Stillmanagement überprüfen und verbessern. Formulanahrung nur nach Rücksprache mit Stillberaterin oder Kinderarzt geben!!! (es gibt einige ganz wenige Mutter-Kind-Paare, die doch Zusatznahrung benötigen, aber normalerweise reicht die Muttermilch völlig aus!)
- **6.-12. Lebensmonat:** Weiter stillen mit zusätzlicher Gabe von Beikost! Wir beginnen mit wenigen „Krümeln“ Beikost, am besten zu einem Zeitpunkt, an dem das Baby gut drauf ist. (wenn es müde oder kränklich oder auch hungrig ist, dann hat Keiner Lust, etwas Neues zu probieren!).  
Was bietet sich an als erste Beikost?
  1. Banane, fein zerdrückt
  2. Birnenmus (wenn kein Familienmitglied allergisch darauf reagiert)
  3. gekochte Kartoffel, püriert
  4. Karotten, Brokkoli, Zucchini, Kohlrabi, Blumenkohl alles gekocht bzw. gedünstet mit etwas Butter oder gutem Öl.
  5. Fleischbrühe (Kalbsknochen in Wasser mit etwas Salz kochen und darin dann Kartoffeln und Gemüse weich kochen und pürieren oder zerdrücken.)
  6. Apfelmus, (evtl.gekocht wegen Allergieneigung besteht)

Danach kann das Baby dann langsam am Tisch mit essen wenn folgende Regeln beachtet werden:

- Babys benötigen keine salzlose Kost, aber wir sollten mit Salz sparsam sein. Babynahrung darf nicht salzlos sein! Aber gerne salzarm! (Tipp: Das Essen für die Familie mit weniger Salz kochen und dann am Tisch nachsalzen, nachdem die Portion fürs Baby entnommen wurde.)
- Babys brauchen kalorienhaltige Nahrung, mehr als wir Erwachsenen, da sie noch wachsen und sich meist auch mehr bewegen als wir. Deshalb – und auch wegen der fettlöslichen Vitamine muss immer etwas Fett (Butter oder gutes Öl! Achtung: Der Geschmack ist auch wichtig!!!) an die Babynahrung.
- Folgende Nahrungsmittel sollte das Baby möglichst noch **nicht essen bevor es 12 Monate alt ist: Honig** (wegen den eventuell darin enthaltenen Botulismen - es sei denn der Honig wurde ausreichend erwärmt, also z.B. Gebäck, welches mit Honig gesüßt wurde, ist erlaubt), **Hühneriweiß** (vom Frühstücksei bekommt das Baby nur das Gelbe), **Kuhmilch** (ist für kleine Kälber gemacht, unser Baby bekommt je Mamamilch in ausreichender Menge), **Süßigkeiten** (mit der Gewöhnung an Fabrikzucker darf man gern noch ein Weilchen warten), **Nahrungsmittel, auf die andere Familienmitglieder allergisch reagieren!**

Wenn das Baby **Gläschen** gefüttert bekommt, dann bitte auf den Kaloriengehalt achten! (Muttermilch hat 70kcal auf 100g) Meist muss in die Gemüsebreie noch ein bis zwei Teelöffel Butter oder Öl untergerührt werden!

Die Altersangabe „ab dem vierten Monat“ auf den Gläschen ist zu früh! Brei vertragen Säuglinge meist erst mit etwa sechs Monaten. Danach kann man sich nach diesen Altersangaben richten.

Noch etwas zum **Milchbrei oder Abendbrei:**

In den Milchbreien die im Handel angeboten werden ist nahezu überall Milchpulver drin, was aus Kuhmilch hergestellt wurde. Stillkinder brauchen aber keine weitere Milch und gleich gar keine Kuhmilch! Deshalb brauchen sie auch keine Milchbreie! Wir können dem

Kind abends auch noch etwas vom Gemüsebrei füttern oder auch Brot mit etwas Butter (Kalorien!).

Ein Baby, das schon gerne ein Löffelchen Brei kostet, darf auch langsam stückige Nahrung probieren. (Fingerfood) Dazu eignen sich weich gekochte Nudeln, Kartoffelstückchen, Gemüsestückchen (weich gegart), weiches Obst, Brot, Filinchen, Zwieback, Reiswaffel usw.

Wichtig ist im 6.-12- Lebensmonat dass das Baby noch immer sehr oft (alle 2-4 Stunden) gestillt wird. Die Hauptnahrung im ersten Jahr ist und bleibt Muttermilch, die Beikost ist in der Hauptsache für den Spaß an der Freude und zum Lernen und Üben gedacht.

- **Im zweiten Lebensjahr:** Wenn das Baby ein Jahr alt ist, darf sich die Relation langsam drehen. Das Kind isst mehr und mehr Beikost und stillt vielleicht nicht mehr so oft. Für die Mama bedeutet das: Umdenken:
  1. Ab jetzt reicht es vielleicht nicht mehr, wenn das Kind von Mamas Teller mit isst, sondern Baby braucht seine eigene Portion.
  2. Wenn wir früher unterwegs waren, mussten wir uns keine Gedanken um Babys Ernährung machen, da wir ja alles immer dabei hatten und das Kind jederzeit stillen konnten. Jetzt müssen wir für das Baby an ausreichend Essen und Trinken denken! (Wer das möchte, darf natürlich gern noch weiterhin sehr oft stillen und somit einen großen Teil der Nahrung abdecken. Dabei ist aber dann weiterhin sehr wichtig, dass sich die Mama ausreichend ernährt. Ist die Mama wieder schwanger, verändert sich Milchmenge und Kaloriengehalt und es ist besonders darauf zu achten, dass das Kind anderweitig genügend Kalorien aufnimmt. Es darf aber trotzdem gern weiter gestillt werden wenn Mutter und Kind das wollen.)
  3. Wenn das Kind ein eher zarter Typ ist, dann ist weiterhin darauf zu achten, dass die Kalorienmenge nicht zu klein ist! Bei kräftigen Kindern darf man an dieser Stelle etwas nachlässiger sein.
  
- **Im dritten Lebensjahr** hat sich das Baby meist an die Familiernahrung angepasst und isst, was auf den Tisch kommt. In diesem Alter sind die meisten Kinder noch nicht mäkelig und essen gern „was die Großen essen“. Bei zarten Kindern ist weiterhin auf die ausreichende Kalorienaufnahme zu achten, bei kräftigen Kindern darauf, dass sie ausgewogen ernährt werden. Auch jetzt ist Stillen noch durchaus sinnvoll, aber es wird ernährungstechnisch mehr und mehr durch feste Kost abgelöst. Der Immunfaktor und der Kuschelfaktor beim Stillen ist aber nach wie vor noch sehr wertvoll. Das Stillen können Mutter und Kind beibehalten, solange es Beiden Spaß macht. Stillen ist eine Beziehung und die ist dann zu Ende, wenn einer der beiden Partner diese Beziehung nicht mehr fortführen möchte, im günstigsten Falle geht das Ende dieser Beziehung vom Kind aus!