



TIPP 7 Routine ist gefragt



Manchmal braucht es mehrere Anläufe, bis es mit dem Fläschchen klappt. Wiederhole daher immer die gleichen Abläufe. Zur Einleitung der neuen Routine kannst du den natürlichen Saugreflex deines Babys anregen, indem du mit dem Sauger sanft über das Oberlippengrübchen oder die Wange in Richtung Mund streichst. Achte darauf, dass sich während des Fütterns die Zunge unter dem Sauger befindet, um die Saug- und Schluckbewegungen zu ermöglichen.

- ✓ Wenn möglich, ändere jeweils nur ein Detail beim Füttern, zum Beispiel die Tageszeit oder die Umgebung (Wohn- oder Schlafzimmer).

TIPP 8 Gewöhne dich an den neuen Rhythmus



Sobald sich dein Baby an das Fläschchen gewöhnt hat, kannst du deinen neuen Rhythmus zum Vorbereiten des Fläschchens und Füttern finden.

- ✓ Besuche www.aptaclub.at/8tipps für weitere Hinweise zum Füttern mit der Flasche und dem Zubereiten des Fläschchens.
- ✓ Für persönlichen Rat steht dir unser Elternservice per Servicetelefon, E-Mail und Live-Chat zur Verfügung.

DM hat österreichische Mamas gefragt:* 98 % empfehlen unsere Aptamil Pronutra 2 Folgemilch weiter

Du stellst höchste Ansprüche an die Ernährung nach dem Stillen und möchtest dein Baby bestmöglich auf seinem Weg in die Zukunft begleiten? Entscheide dich für unsere umfassende Kompetenz. In unserem hauseigenen Forschungszentrum arbeiten Wissenschaftler und Experten an der Entschlüsselung der Muttermilch. Dies führt zu wichtigen Innovationen, die stetig in unsere Nahrungen einfließen.

- ✓ Als Pioniere haben wir **LCPs**¹ wie die hochwertige Omega-3-Fettsäure DHA² ** bereits vor Jahrzehnten beigefügt – lange bevor sie in Form von DHA nun europäischer Standard werden.
- ✓ **Lactofidus**^{*}: Unser schonender Prozess, in welchem L-Laktat sowie auch 3'GL, ein Humanes Milch-Oligosaccharid (HMO)^{***}, entsteht.
- ✓ Unsere **GOS/FOS**³ Ballaststoffmischung ahmt die Struktur von Oligosacchariden nach, die natürlicherweise in Muttermilch vorkommen.

Erfahren Sie mehr auf www.aptaclub.at

¹ LCP = langkettig mehrfach ungesättigte Fettsäuren ² Docosahexaensäure ³ GOS = Galacto-Oligosaccharide, FOS = Fructo-Oligosaccharide *Basis: DM Online-Shop Bewertungen, März 2022, n=144 **gesetzlich für Folgenahrung vorgeschrieben ***nicht aus Muttermilch gewonnen

Du hast Fragen? Wir sind für dich da!



Von der Schwangerschaft bis ins Kleinkindalter – Wir begleiten dich mit hilfreichen Infos und Services. Unsere Elternservice-Expertinnen sind nicht nur Fachfrauen auf ihrem Gebiet, sondern auch selbst alle Mütter. Sie kennen viele Fragen und Herausforderungen aus eigener Erfahrung und stehen dir als verständnisvolle, qualifizierte Partnerinnen zur Seite.

0800 - 311 512 (gebührenfrei, Mo-Fr 9-12h & 13-15h)

service@aptaclub.at www.aptaclub.at

[@aptaclubat](https://www.instagram.com/aptaclubat) [fb.com/aptaclubat](https://www.facebook.com/aptaclubat)

Wichtige Hinweise: Stillen ist die beste Ernährung für Ihr Baby und bietet viele Vorteile. So ist es ein guter Schutz gegen Krankheiten und Allergien und fördert die Mutter-Kind-Beziehung. Wir von Milupa befürworten dies uneingeschränkt und möchten stillenden Mamas unterstützend zur Seite stehen. Wichtig für den Stillerfolg ist unter anderem eine gesunde und ausgewogene Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit. Regelmäßiges Anlegen fördert den Milchfluss. Wenn Sie sich dazu entschließen, nicht zu stillen, oder Stillen und Säuglingsnahrung zu kombinieren, sollte Ihnen bewusst sein, dass dadurch die Muttermilchmenge abnehmen kann. Die Entscheidung, nicht zu stillen, kann nur schwer rückgängig gemacht werden. Die Verwendung anderer Lebensmittel außer Muttermilch oder einer Säuglingsnahrung kann, ebenso wie unsachgemäße Verwendung, die Gesundheit Ihres Babys gefährden. Bedenken Sie vor der Verwendung von Fläschchennahrung auch soziale und finanzielle Aspekte. Lassen Sie sich bitte auch in Ihrer Klinik, von Ihrer Kinderärztin/Ihrem Kinderarzt oder Ihrer Hebamme beraten, wenn es sich um eine Entscheidung zur Ernährung Ihres Babys handelt. Bitte beachten Sie bei Verwendung von Fläschchennahrung die jeweiligen Hinweise zu Dosierung, Zubereitung und Lagerung auf den Packungen.

Impressum: Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich:
Nutricia Milupa GmbH · Halleiner Landesstraße 58 · 5412 Puch bei Hallein
© Milupa 2022 · Alle Rechte – auch auszugsweise – vorbehalten.

VH Art.-Nr. 9801249 1432 A

8 Tipps für Babys erstes Fläschchen



Aptamil – die beliebteste Folgemilch in Österreich*

Liebe Mama,

wenn du dich darauf vorbereitest, deinem Baby bald das erste Fläschchen zu geben, entscheidest du dich dabei für Aptamil, die beliebteste Folgemilch*. Du kannst darauf vertrauen, dass in jedem Fläschchen das Wissen aus unseren 50 Jahren Forschung steckt. Das erste Fläschchen nach dem Stillen ist eine neue Erfahrung für dein Baby. Dabei ist es ganz normal, wenn sich das Trinkverhalten oder die Verdauung deines Babys ändert.

Übung macht kleine Meister

TIPP 1 Hab Geduld



Das Trinken aus dem Fläschchen muss dein Baby erst lernen. Dafür braucht es anfänglich etwas Geduld. Richte dich nach deinem Baby und folge seinem Tempo. Gib deinem Baby Gelegenheit, sich an die neue Situation zu gewöhnen. Du als Mama solltest dabei so entspannt wie möglich sein, denn dein Baby spürt, wenn du angespannt bist und wird möglicherweise ebenfalls unruhig.

- ✓ Hast du zuvor gestillt, verbindet dein Baby dich als Mutter oft mit dem Stillen. Eine Möglichkeit ist es, eine Bezugsperson zu bitten, die ersten Fläschchen zu geben, bis sich dein Baby daran gewöhnt hat.
- ✓ Es ist nicht nötig, immer wieder neue Flaschennahrungen auszuprobieren. Bleib bei der gewählten Nahrung und stell dich auf zahlreiche Versuche ein.
- ✓ Manche Babys lieben die gleiche Haltung wie beim Stillen, mit möglichst viel Hautkontakt. Andere Babys probieren gerne etwas Neues aus und liegen während des Trinkens Mama oder Papa gegenüber in der Wippe.

TIPP 2 Stell dich auf Veränderungen ein



Beim Umstellen auf Flaschennahrung kann es zu Veränderungen im Bereich der Verdauung kommen: Konsistenz, Farbe und Häufigkeit des Stuhls können sich ändern – das ist normal und ein Zeichen, dass sich das Verdauungssystem deines Babys an die neue Nahrung anpasst. Nimm im Zweifelsfall aber bitte immer mit deinem Arzt Kontakt auf.

- ✓ Ändere so wenig wie möglich: Du kannst zu Beginn der Umstellung abgepumpte Muttermilch aus der Flasche füttern, um den Übergang zum Fläschchen zu erleichtern.
- ✓ Finde heraus, ob dein Baby lieber warme Milch (Körpertemperatur) oder kühlere Milch (Raumtemperatur) bevorzugt.

TIPP 3 Ein wenig Spucken ist normal



Das Trinken aus dem Fläschchen ist anders als das Trinken an der Brust. Dein Baby muss die Saugbewegung für das Trinken aus dem Fläschchen erst lernen und sich an die Textur des Saugers in seinem Mund gewöhnen. Ein wenig Milch kann dabei aus dem Mund fließen, doch das heißt nicht, dass dein Baby das Fläschchen nicht annimmt.



- ✓ Lege idealerweise schon vor dem Füttern ein Spucktuch bereit. Damit kannst du die Milchreste aus dem Gesicht deines Babys entfernen. Auch beim späteren „Bäuerchen“ kann es sehr hilfreich sein.

TIPP 4 Wähle den passenden Sauger für das Fläschchen



Ein ungeeigneter Sauger ist einer der häufigsten Gründe, warum das Fläschchen nicht angenommen wird. Falls deinem Baby beim Trinken sehr viel Milch aus dem Mund fließt, passt der gewählte Sauger möglicherweise nicht zur Saugkraft deines Babys. Probiere Sauger mit verschiedenen Lochgrößen aus. Du kannst auch Sauger mit verschiedenen Formen und aus verschiedenen Materialien testen oder die Milchnahrung aus dem Becher anbieten, wenn dein Baby dafür schon alt genug ist.

- ✓ Stelle dich darauf ein, unterschiedliche Sauger auszuprobieren, bis du den richtigen für das Alter deines Babys und die Art seiner Milchnahrung gefunden hast.
- ✓ So findest du den optimalen Sauger: Das Saugerloch sollte so klein sein, dass sich das Baby, ähnlich wie beim Stillen, beim Trinken anstrengen muss. Andererseits sollte das Loch aber nicht so klein sein, dass allzu große Anstrengung und Erschöpfung dazu führen, dass das Baby zu wenig trinkt. Ist das Saugerloch zu groß, muss das Baby zu hastig trinken.
- ✓ Um zu prüfen, ob der Sauger die richtige Lochgröße hat, halte das Fläschchen schräg nach unten. Die Nahrung darf dann nur „perlenschnurartig“ heraustropfen. Dies ist besonders wichtig bei sämiger Milchnahrung, also Milchmahrungen, die Stärke enthalten und bei Spezialnahrungen.

TIPP 5 Gib dir und dem Baby Zeit mit dem ersten Fläschchen



Wenn du stillst, kannst du zunächst abgepumpte Muttermilch mit der Flasche füttern. Beginne dann nach und nach die gewählte Milchnahrung aus dem gleichen Fläschchen und mit dem gleichen Sauger zu füttern. Achte auf die korrekte Zubereitung der Milchnahrung und reinige Fläschchen und Zubehör immer gründlich.

- ✓ Dein Baby muss sich auf viel Neues einstellen. Hilf ihm, indem du immer die gleiche Sorte Milchnahrung fütterst, solange sich dein Baby an das Trinken aus der Flasche gewöhnt.
- ✓ Eine richtige Fläschchenzubereitung ist essentiell. Befolge bitte immer ganz genau die Zubereitungsanleitung. Auch die richtige Dosierung ist sehr wichtig, um eine Über- oder Unterdosierung zu vermeiden und das richtige Verhältnis von Wasser und Pulver einzuhalten.
- ✓ Die Milch sollte zügig, aber nicht zu schnell gefüttert werden, da so Blähungen durch Luftschlucken begünstigt werden.

TIPP 6 Achte auf Ruhe und eine vertraute Umgebung



Dein Baby benötigt nicht nur ausreichend Zeit, um sich an das Fläschchen zu gewöhnen, sondern auch eine ruhige und vertraute Umgebung, in der es sich wohlfühlt und es bequem ist. Versichere deinem Baby durch körperliche Nähe, Augenkontakt und Lächeln, dass es sich getrost auf die neue Situation einlassen kann.

- ✓ Wähle für das erste Fläschchen einen guten Zeitpunkt: Dein Baby sollte nicht müde oder zu hungrig sein.
- ✓ Wähle nicht unbedingt die gewohnten Stillzeiten für die ersten Fläschchenversuche. Oder aber du versuchst, das Baby zuerst nur kurz zu stillen und dann – bevor es satt ist – das Fläschchen anzubieten.
- ✓ Suche für dich und dein Baby einen gewohnten und entspannten Platz aus, an dem du für längere Zeit verweilen kannst – es ist nicht ungewöhnlich, dass dein Baby während des Fläschchentrinkens einschläft.