

Die 10 goldenen Regeln für Fläschchen-Nahrung



1 Geduld haben

Gute Verträglichkeit ist der wichtigste Grund eine Milch-Marke zu wählen, aber auch der häufigste Grund auf eine andere Nahrung zu wechseln. Anfängliches Verweigern einer neuen Nahrung ist normal, Ihr Baby muss sich nämlich erst auf den neuen Geschmack einstellen und braucht dafür mehrere Versuche!

TIPP!

Geben Sie Ihrem Baby die neue Nahrung häufiger zum Probieren, nach einigen Versuchen sollte diese dann akzeptiert werden. Man sollte dem Verdauungstrakt ca. 2 Wochen Zeit geben, damit er sich an eine neue Nahrung gewöhnen kann. Erst nach 2 Wochen lässt sich wirklich sagen, ob eine Nahrung gut vertragen wird oder nicht.

2 Ausspucken ist normal

Ausspucken bedeutet nicht unbedingt, dass das Fläschchen abgelehnt wird – einfach deshalb, weil das Trinken mit Sauger anders ist als z.B. das Trinken an der Brust, so kann die Nahrung wieder aus dem Mund herausrinnen. Zusätzlich braucht Ihr Baby Zeit, um sich langsam an eine Milchmarke zu gewöhnen.

TIPP!

Legen Sie idealerweise schon vor dem Füttern ein Spucktuch bereit. Es kann nicht nur Milchreste aus dem Gesicht Ihres Babys entfernen, auch beim späteren Bäuerchen kann es sehr hilfreich sein.

3 Frühkindliche Reflexe anregen

Der natürliche frühkindliche Saugreflex Ihres Babys sollte, genauso wie beim Stillen, weiterhin stimuliert werden, sodass Ihr Baby versucht den Sauger von alleine in den Mund zu nehmen. Ein vorsichtiges Berühren der Lippen mit dem Sauger stimuliert diesen Reflex. Die Zunge sollte dabei unter dem Sauger sein, um die gewohnte und natürliche Bewegung, wie beim Stillen zu begünstigen.

TIPP!

Sollte Ihr Baby dennoch nicht den Mund öffnen, können Sie vorsichtig versuchen das Fläschchen weiter in den Mund zu schieben, sodass Ihr Baby den Mund weiter öffnet. Die Milch sollte zügig, aber nicht zu schnell gefüttert werden, sonst könnten Blähungen durch Luftschlucken begünstigt werden. So kann sich die Verdauung ihres Babys auf die neue Ernährungsform einstellen.

4 Gewohnte Umgebung aufsuchen

Ihr 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.

TIPP!

Suchen Sie für sich und Ihr Baby einen gewohnten und entspannten Platz aus, an dem Sie für längere Zeit verweilen können. Denn es ist nicht ungewöhnlich, dass Ihr Baby während des Fläschchengebens einschläft, weil es so entspannt ist.

5 Körperlichen Nähe bewahren

Die körperliche Nähe zu Ihrem Baby sollte auch beim Fläschchengen geben beibehalten werden. Denn Ihr Baby ist sehr sensibel und spürt den körperlichen Unterschied schnell. Studien belegen, dass ein früher und enger Körperkontakt zu Ihrem Baby einen positiven Effekt auf die zukünftige psychologische Entwicklung und die Verhaltensmuster hat.

TIPP!

Schenken Sie Ihrem Baby weiterhin das Vertrauen und die Zuneigung, die es von Anfang von Ihnen gewöhnt ist. Halten Sie Ihr Baby beim Fläschchengen geben weiterhin ganz nah an Ihrem Körper. Manche Babys bevorzugen allerdings auch eine ganz andere Haltung z.B. dass das Baby in der Wippe liegt und Sie dem Baby gegenüber sitzen und das Fläschchen halten. Dann geben Sie Ihrem Baby, unabhängig vom Fläschchengen geben, die nötige Zuneigung, die es braucht.

6 Richtigen Sauger auswählen

Um das Fläschchengen geben weiter zu erleichtern sind geeignete Fläschchen und Sauger mit ausreichend großen Löchern sehr vorteilhaft und wichtig. So wird ein reger Milchfluss – Tröpfchen an Tröpfchen – gewährleistet.

TIPP!

Wählen Sie ein nicht zu kleines Saugerloch, sodass große Anstrengungen und ein hoher Energieverlust beim Baby vermieden werden kann. Ist Ihr Baby zu müde und kraftlos für das Trinken, kann es die erforderliche Trinkmenge nämlich schlecht aufnehmen. Um zu prüfen, ob der Sauger die richtige Lochgröße hat, halten Sie das Fläschchen schräg nach unten. Die Nahrung darf dann nur „perlschnurartig“ heraustropfen. Dies ist besonders wichtig bei sämigerer Milchnahrung (also Milchnahrungen die Stärke enthalten, das sind die Milchnahrungen der Stufe 1,2 und 3) und Spezialnahrungen.

7 Fläschchen richtig zubereiten

Eine richtige Fläschchenzubereitung ist essentiell. Befolgen Sie 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.

TIPP!

Lassen Sie Trinkmenge und die Anzahl der Mahlzeiten Ihr Baby dennoch selbst wählen! Wenn Ihr Baby also z.B. nicht 5 Mahlzeiten mit jeweils 170 ml trinkt sondern lieber 8 Mahlzeiten mit je 100 ml, so ist das völlig in Ordnung! Die Angaben auf den Packungen sind lediglich Richtwerte für altersgemäße Trinkmengen. Da Babys aber verschieden groß und verschieden lebhaft bzw. aktiv sind, brauchen sie ihre individuellen Mengen. Zusätzlich gibt es Phasen, in denen Babys sehr stark wachsen und mehr Nahrung brauchen – und dann wieder Phasen, in denen mehr das Wachstum der geistigen Fähigkeiten im Vordergrund steht und in denen die Babys deutlich weniger trinken. Wichtig ist einfach immer, die Entwicklung von Gewicht und Größe im Auge zu behalten. Gewicht und Größe sollten immer gemeinsam betrachtet werden. Also: ist ein Baby viel größer als der Durchschnitt, dann darf es auch dementsprechend mehr Gewicht haben. Entsprechende Tabellen finden Sie unter: www.aptaclub.at/de/mein-kleinkind/entwicklung/wachstum

8 Fläschchen frisch zubereiten

Das Fläschchen sollte immer frisch zubereitet und sofort gefüttert werden. Denn Milch im Allgemeinen ist ein guter Nährboden für Keime, wodurch das Infektionsrisiko steigt. Bitte unterlassen Sie daher das Vorbereiten, Aufbewahren im Kühlschrank und Wiederaufwärmen des Fläschchens. Auch Nahrungsreste sollten nicht wiederverwendet werden.

TIPP!

Bereiten Sie das Fläschchen immer mit frisch abgekochtem, auf Trinktemperatur abgekühltem Wasser zu. So vermeiden Sie auch Stuhlprobleme ihres Babys. Das Wasser selber können Sie sich aber für jeweils einen Tag oder für die Nacht vorbereiten: Sie können gleich eine größere Menge frisch abgekochtes und etwas abgekühltes Trinkwasser in eine saubere Thermoskanne (die Sie nur für diesen Zweck verwenden) füllen. Wenn Sie dann ein Fläschchen brauchen einfach Wasser aus der Thermoskanne direkt ins Fläschchen füllen, Pulver wie gewohnt dazu geben und nach dem Schütteln die Trinktemperatur überprüfen. Die richtige Temperatur wählen Sie, indem Sie Nahrung aus dem Fläschchen auf Ihr Handgelenk tropfen lassen. Wenn Sie weder heiß noch kalt spüren, hat das Fläschchen die geeignete Trinktemperatur für Ihr Baby.

9 Fläschchen reinigen

Fläschchen und Zubehör sollten nach jeder Mahlzeit gründlich gereinigt werden. Nur Latexsauger (das sind die braunen) sollten ab und zu ausgekocht werden, weil diese mit der Zeit porös werden und sich dann Bakterien sammeln könnten.

TIPP!

Vor dem Auskochen der Latexsauger können Sie diese von Zeit zu Zeit mit etwas Kochsalz durchkneten, sodass etwaige Milchreste rückstandslos entfernt werden. Geben Sie beim Auskochen einen Schuss Essig ins Kochwasser dazu, so werden Kalkrückstände verhindert und die Fläschchen sehen immer klar, durchsichtig und wie neu aus.

10 Stuhlgangveränderungen beobachten

Leichte Veränderungen der Farbe und Konsistenz des Stuhlganges sowie die Häufigkeit der Darmentleerung aufgrund der Nahrungsumstellung sind völlig normal. Der Stuhlgang bei fläschchen-ernährten Babys hat eine eher pastige und dickflüssige Konsistenz im Gegensatz zum eher flüssigen bis bröckeligen Stuhlgang bei gestillten Babys. Bei größeren Abweichungen ziehen Sie bitte Ihren Kinderarzt zu Rate.

TIPP!

Beobachten Sie den Unterschied des Stuhlganges Ihres Babys, wenn Sie anfangen das Fläschchen zu füttern. Bitte denken Sie aber generell daran, dass sich in den ersten Monaten die Farbe, Konsistenz und Häufigkeit des Stuhl bzw. der Stuhlentleerung immer wieder ändern kann. Das liegt daran, dass der Magen-Darm-Trakt in diesen ersten Monaten noch ausreift.

Sollten Sie noch Fragen zu diesem Thema haben, beantwortet unser erfahrenes Team diese gerne. Ihr Aptacub Elternservice

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 Müttern unterstützend zur Seite stehen. Wichtig für den Stillserfolg 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 Fläschchenahrung auch soziale und finanzielle Aspekte. Lassen Sie sich bitte auch in Ihrer Klinik, von Ihrem Kinderarzt oder Ihrer Hebamme beraten, wenn es sich um eine Entscheidung zur Ernährung Ihres Babys handelt. Bitte beachten Sie bei Verwendung von Fläschchenahrung die jeweiligen Hinweise zu Dosierung, Zubereitung und Lagerung auf den Packungen.

