

Welche Nahrung, wenn nicht gestillt wird?

Interaktives Web-Seminar



Das Netzwerk Gesund ins Leben



Ziele

- Verbreitung **einheitlicher Botschaften** auf der Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse.
- Veröffentlichung offizieller **deutscher Handlungsempfehlungen** zur Ernährung und Bewegung von Kinderwunsch bis Kleinkindalter.
- **Vernetzung aller relevanten Berufsgruppen**, um ein interdisziplinäres Beratungsnetz für junge Eltern aufzubauen.
- Bereitstellung von **kostenlosen Medien** für die Elternberatung als Hilfestellung im Praxisalltag, **Fach-Newsletter** (www.gesund-ins-leben.de, Instagram [@gesund.ins.leben](https://www.instagram.com/gesund.ins.leben)).

Ernährung für Säuglinge

Übersicht der Web-Seminar-Themen

1. Was passiert im ersten Lebensjahr?

Grundlagen der kindlichen Entwicklung als Einstieg in die Ernährung von Säuglingen

2. Grundlagen zum Stillen

Theorie und Praxiswissen zur Unterstützung von Eltern

3. Welche Nahrung, wenn nicht gestillt wird?

Industrielle Säuglingsnahrungen und ihre Verwendung

4. Reif für Beikost!

Basiswissen Beikost: Einführung, Abfolge und Zusammensetzung

5. Was gibt's auf den Löffel?

Praxiswissen Beikost: Rund ums Zubereiten und Füttern

6. So gelingt der Übergang zum Familienessen

Essen und Trinken lernen für Säuglinge und kindgerechte Familienmahlzeiten



Säuglingsernährung 3

Welche Nahrung, wenn nicht gestillt wird?

© Darren Baker / Fotolia

Säuglingsernährung 3

Säuglingsanfangs- und Folgenahrung

Auf einen Blick

- Säuglingsanfangs-/ Folgenahrung
- Spezialnahrung
- Ungeeignete Nahrungen
- Hygienische Zubereitung von Säuglingsanfangs-/ Folgenahrung
- Füttern mit der Flasche und mögliche Herausforderungen



© Pluegl / Fotolia

Säuglingsernährung 3

Wenn nicht gestillt wird

Gründe für die Gabe industriell hergestellter Säuglingsanfangs-/Folgenahrung:

- Mutter **möchte** nicht stillen.
- Mutter **kann** nicht stillen
→ (kommt selten vor) oder nur teilweise.



© Vivid Pixels / Fotolia

Säuglingsernährung 3

Bonding – Stillen schafft Nähe

Direkter Hautkontakt unmittelbar nach der Geburt

- stabilisiert biologische Rhythmen
- Geborgenheit und Urvertrauen
- fördert den Bindungsaufbau
- fördert Stillbeginn



Säuglingsernährung 3

Säuglingsanfangs-/ Folgenahrung im Vergleich

	Produkt	Charakteristika	Zeitraum der Gabe
Säuglings- anfangsnahrung	Pre	Einziges Kohlenhydrat Laktose	Im gesamten ersten Lebensjahr
	1	Zusätzlich Stärke oder andere Kohlenhydrate	
Folgenahrung	2	Zusätzlich Stärke oder andere Kohlenhydrate.	Gekoppelt an Beikost

Säuglingsernährung 3

Gesetzliche Grundlagen

Verschiedene EU-Verordnungen regeln u.a. die Zusammensetzung von industriell hergestellter Säuglingsanfangs-/Folgenahrung.



© Rizopoulos / Fotolia

Alle Produkte müssen einen im gesetzlichen Rahmen vorgeschriebenen Gehalt an Energie und Nährstoffen aufweisen.

Säuglingsernährung 3

Häufig verwendete Zusätze

Probiotika und Präbiotika

- Milchsäurebildende („probiotische“) Bakterien
z. B. Bifidobakterien, Laktobazillen
- Unverdauliche Kohlenhydrate („Präbiotika“):
z. B. GOS, FOS

*Nutzen bisher nicht
wissenschaftlich belegt,
auch nicht zur
Allergieprävention!*

LC-PUFA

(= **L**ong **C**hain **P**olyunsaturated **F**atty **A**cids)

Langkettige, mehrfach ungesättigte Fettsäuren

z. B. DHA

Säuglingsernährung 3

Spezialnahrung

bei **Kuhmilcheiweißallergie**

- Extensive Hydrolysatnahrung
- Aminosäuremischungen

bei **Befindlichkeitsstörungen**, z. B.:

- bei Spuckneigung
- bei Blähungen oder Durchfall

Säuglingsnahrung auf **Sojaeiweißbasis**

- bei angeborenem Laktasemangel
- bei Galaktosämie



**Füttern von
Spezialnahrung
immer nur nach
medizinischer
Rücksprache!**

© Peter Atkins / Fotolia

Säuglingsernährung 3

Ungeeignete Nahrungen

Selbst hergestellte Nahrung aus:

- Tiermilch
z. B. Kuh, Ziege, Kamel, Stute oder Schaf
- Pflanzlichen Rohstoffen
z. B. aus Mandeln, Reis-, Hafer- oder Sojadrink

Risiken:

- Unausgewogener Nährstoffgehalt
- Magen-Darm-Infektionen
- Belastung der kindlichen Nieren durch Tiermilchen

Auch nicht zur
Allergieprävention
geeignet!



© TImurD / Fotolia

Säuglingsernährung 3

Wasser für die Zubereitung

Geeignetes Wasser:

- Frisches Trinkwasser (Leitungswasser)

Nicht geeignetes Wasser aus:

- Bleileitungen
- Regionen mit erhöhtem Urangehalt ($>10 \mu\text{g/l}$)
- Ungeprüften Hausbrunnen
- Wasserfiltern
- Warmwasserboilern

Alternativen:

- Abgepacktes Wasser „geeignet für die Zubereitung von Säuglingsnahrung“

© Fillipeb Varela / Fotolia



Auskunft zur Trinkwasserqualität:

Örtliches Gesundheitsamt oder
Wasserversorgungsunternehmen

Säuglingsernährung 3 Zubereitung



Frisch zubereiten



Genau dosieren



Reste wegschütten



Für **unterwegs**:
Wasser sowie portioniertes Milchpulver getrennt
mitnehmen und Flasche frisch zubereiten.

Säuglingsernährung 3

Bindungsnahes Füttern mit der Flasche

Körperkontakt



Ruhige Atmosphäre

Hautkontakt

**Rechts/links im
Wechsel**

Blickkontakt

© Wavebreakmedia / iStock

Säuglingsernährung 3

Flaschen und Sauger reinigen

Spülen direkt nach jeder Mahlzeit:

- Mit Geschirrspülmittel und einer Flaschenbürste gründlich mit heißem Wasser reinigen,
- Mit klarem Wasser nachspülen,
- Mit der Öffnung nach unten auf einem frischen Geschirrtuch trocknen lassen.

Alternative: Geschirrspülmaschine!

Gummissauger gelegentlich auskochen.



© Africa Studio, Coprid / Fotolia



Säuglingsernährung 3

Mögliche Probleme bei der Flaschenfütterung und Lösungen

Situation	Möglicher Grund	Mögliche Lösungen
Baby muss zu stark saugen, schreit aus Hunger	Saugerloch zu klein, evtl. kein Milchsauger sondern Teesauger	<ul style="list-style-type: none">• Saugerlochgröße anpassen: 1 Tropfen pro Sekunde bei senkrecht gehaltener Flasche
Hastiges Trinken, verschlucken	Saugerloch zu groß	
Leichtes Spucken nach der Mahlzeit	Rückfluss aus dem Magen in die Speiseröhre	<ul style="list-style-type: none">• Leicht schräge Fütterposition einhalten• Zeit für Bäuerchen nehmen• Herumtragen vor dem Hinlegen
Nuckelflaschenkaries	Ständiges Umspülen der Zähne mit Säuglingsanfangs-/Folgenahrung (Kohlenhydrate)	<ul style="list-style-type: none">• Flasche nur geben, wenn Säugling Hunger hat• Mahlzeiten beenden, wenn Säugling gesättigt ist• Allgemeine Kariesprävention*



Säuglingsernährung 3

Welche Nahrung, wenn nicht gestillt wird?

- Service -

Säuglingsernährung 3

Netzwerk Gesund ins Leben

Weitere Infos auf der Website:

gesund-ins-leben.de

oder auf Instagram:

[@gesund.ins.leben](https://www.instagram.com/gesund.ins.leben)

Newsletter mit Meldungen, Studien, Fortbildungsterminen oder Medien:

<https://www.gesund-ins-leben.de/fuer-fachkreise/newsletter/>

Säuglingsernährung 3

Informationen für Multiplikator*innen

- Handlungsempfehlungen „Ernährung Bewegung von Säuglingen und stillenden Frauen“ (3291)
- Kurzversion der Handlungsempfehlungen „Ernährung und Bewegung von Säuglingen und stillenden Frauen“ (1740)
- Handlungsempfehlungen „Kariesprävention im Säuglings- und frühen Kindesalter“ (0250)

Kostenfreier Download und Bestellung bei: ble-medienservice.de



Säuglingsernährung 3

Informationen für Eltern

- Poster „Jetzt werde ich langsam hungrig“ (0719)
- Aufkleber „Was Babys brauchen für das U-Heft“ (3805)
- Flyer „Das beste Essen für Babys“ (0329)
- Beratungskarten „Mit Spaß zum Zahnprofi“:
 - Geburt bis 1. Zahn (0499)
 - 12–24 Monate (0502)

Kostenfreier Download und Bestellung bei: ble-medien-service.de

Familienhandbuch des Staatsinstituts für Frühpädagogik:
Antworten auf Fragen rund um das Familienleben
www.familienhandbuch.de

Online-Portal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
für Eltern:
www.kindergesundheit-info.de/fuer-eltern/



- AFS – Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen
- AZ L+S – Ausbildungszentrum Laktation und Stillen
- BDL – Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen
- EISL – Europäisches Institut für Stillen und Laktation
- FBZ – Fortbildungszentrum Bensberg
- GfG – Gesellschaft für Geburtsvorbereitung – Familienbildung und Frauengesundheit – Bundesverband e. V.



Weiterbildungsangebote für Multiplikatoren

Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen e. V.:

www.afs-stillen.de

**Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen
IBCLC e. V.:**

www.bdl-stillen.de

Deutscher Hebammenverband e. V.:

www.ammely.de

La Leche Liga Deutschland e. V.:

www.lalecheliga.de

Ausbildungszentrum Stillen und Laktation:

www.stillen.de

Weitere Beratungsangebote unter:

gesund-ins-leben.de/fuer-fachkreise/gesund-leben-in-der-stillzeit/beratungsangebote-fuer-eltern/



Vielen Dank!

Ihr Netzwerk Gesund ins Leben

Impressum 2023

Herausgeberin:

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
Präsidentin: Dr. Margareta Büning-Fesel
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn, Telefon: 0228 / 68 45 - 0
www.ble.de, www.bzfe.de, www.gesund-ins-leben.de

Gestaltung:

Arnout van Son, Alfter

Nutzungsrechte:

Die Nutzungsrechte an den Inhalten der pdf- und PowerPoint-Dateien liegen ausschließlich bei der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE).

Die Ergänzung von Inhalten/Folien für die eigene Vortragsplanung, die im Einklang mit den einheitlichen Handlungsempfehlungen des Netzwerks stehen, ist unter Wahrung der Urheberrechte erlaubt. Die Weitergabe der pdf- und PowerPoint-Dateien in der Originalfassung oder in der bearbeiteten Fassung an Dritte ist unzulässig. Für die überarbeiteten Inhalte übernimmt die Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) keine Haftung.

Eine Einrichtung im Geschäftsbereich des



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

IN FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



**Bundeszentrum
für Ernährung**

Das Netzwerk Gesund ins Leben ist Teil der Initiative IN FORM und angesiedelt
im Bundeszentrum für Ernährung (BZfE).