

# Anleitung für die Zubereitung künstlicher Säuglingsmilch

**Auch wenn Sie nicht stillen, sind Sie in einem „Babyfreundlichen Krankenhaus“ gut aufgehoben!**



Liebe Eltern,

Sie wurden von uns ausführlich über den Nutzen des Stillens informiert und haben sich, sicher aus triftigen Gründen, dagegen entschieden. Unser Team möchte Sie darin unterstützen, Ihr Kind optimal zu ernähren, auch wenn Sie nicht stillen. In diesem Informationsblatt helfen wir Ihnen, die geeignete Säuglingsmilch für Ihr Kind auszuwählen und geben konkrete Hinweise zu ihrer Zubereitung.

## **Welche Nahrung ist für Neugeborene geeignet?**

### **Anfangsnahrung (Pre-Nahrungen)**

Diese Nahrungen sind **den Verdauungsmöglichkeiten des Kindes am ehesten angepasst**. Sie haben einen dem menschlichen Bedarf angepassten niedrigen Eiweißgehalt und heißen deshalb adaptiert (angepasst). Diese Adaptation hilft z.B. das Risiko des Übergewichts zu mindern. Anfangsnahrungen enthalten außerdem nur Milchzucker als einziges Kohlenhydrat (wie die Muttermilch). Sie sind während des gesamten 1. Lebensjahres ausreichend – im 2. Halbjahr ergänzt durch Beikost. Das Kind kann mit Anfangsnahrungen seinen Bedürfnissen entsprechend nach Bedarf (also nicht nach festen Zeiten) gefüttert werden.

### **Milchnahrungen für besondere Situationen**

#### **Milchnahrungen mit der Ziffer 1**

Diese Produkte sind ebenfalls Anfangsnahrungen. Sie enthalten außer Milchzucker noch Stärke und sind daher sättigender. Die meisten Kinder vertragen diese Nahrung. Sie belastet den Organismus aber mehr.

#### **Milchnahrungen mit der Ziffer 2 und 3 (Folgemilch)**

Folgenahrungen unterscheiden sich in ihrer Zusammensetzung ganz erheblich von der Muttermilch. Manche enthalten zusätzliche Kohlenhydrate wie zum Beispiel Maltodextrin oder Saccharose (Haushaltszucker) und können so zu einer Gewöhnung des Säuglings an süße Lebensmittel führen. Da die Gefahr einer Überfütterung besteht, müssen diese Nahrungen genau nach den Zubereitungs- und Mengenangaben auf der Verpackung gefüttert werden.

***Während des gesamten 1. Lebensjahres kann Pre- oder 1-Nahrung gefüttert werden, im 2. Halbjahr ergänzt durch Beikost. Folgenahrungen sind nicht***

**empfehlenswert. Sie sollten frühesten nach dem 6. Lebensmonat – wenn auch Beikost gefüttert wird – gegeben werden.**

### Hypoallergene Milch

„Hypoallergene“ oder „hypoantigene“ Säuglingsnahrung ist in Deutschland seit etwa 15 Jahren auf dem Markt und wird mit „HA“ im Produktnamen gekennzeichnet. In den HA-Nahrungen wird das Ausgangseiweiß durch Hydrolyse mehr oder weniger stark gespalten.

Die Deutsche Gesellschaft für Kinderheilkunde und Jugendmedizin bezeichnet solche Produkte als Säuglingsnahrung mit reduziertem Antigengehalt. Nach Meinung der Ernährungskommission können bei Säuglingen mit erhöhtem Allergierisiko „HA-Nahrungen“ eingesetzt werden.

Da es noch keine abschließenden Untersuchungen über andere Auswirkungen der HA-Nahrung gibt, sollte sie daher **nur auf ärztliche Anweisung** eingesetzt werden.

### Selbst hergestellte Säuglingsmilch

Selbst zubereitete Milchnahrungen sind **nicht zu empfehlen**, da sie in ihrem Nährstoffangebot sowohl der Muttermilch als auch der industriell hergestellten Säuglingsmilch unterlegen sind.

### Sicherheitshinweis

*Milchpulvernahrung für Säuglinge ist **nicht steril**. Das bedeutet, dass sie Bakterien enthalten kann, die ernste Krankheiten bei Säuglingen auslösen. Durch die korrekte Zubereitung und Aufbewahrung von Flaschennahrung lässt sich das Risiko einer Erkrankung verringern. Folgende Anleitung enthält aktuelle Informationen zur möglichst sicheren Zubereitung von Mahlzeiten mit Milchpulvernahrung.*

## Zubereitung von Babyflaschennahrung

### Reinigung

Waschen Sie sich die Hände. Spülen Sie alles, was Sie zur Fütterung und Zubereitung brauchen, mit Spülmittel in heißem Wasser. Reinigen Sie die Innen- und Außenseiten der Flaschen und Sauger gründlich. Benutzen Sie dafür **separate Geschirr- und Reinigungsbürsten/-schwämme** für das Baby! Entfernen Sie auch die Reste an schwer erreichbaren Stellen (Sauger und Saugerloch!). Spülen Sie alles sorgfältig mit sauberem Wasser aus bzw. ab. Bei gesunden Babys können Sie die Flasche in der Spülmaschine reinigen.



Vor der Zubereitung von Flaschennahrung müssen die Hände gewaschen werden.



Reinigung der Flasche und des Saugers

**Flaschen und Sauger müssen nach jedem Gebrauch gereinigt werden!**

## Sterilisation

In den ersten 6 Monaten sollten die Flaschen und Sauger mindestens einmal am Tag sterilisiert werden, ab dem 2. Lebenshalbjahr reicht beim gesunden Säugling die Reinigung. Gereinigte Gegenstände können in einem Vaporisator (bitte Gebrauchsanweisung beachten) oder in einem Topf mit kochendem Wasser sterilisiert werden. Legen Sie die vorher gründlich gereinigten Gegenstände in das Wasser. Beachten Sie, dass alles mit Wasser bedeckt ist. Legen Sie den Deckel auf den Topf, lassen Sie die Gegenstände 4 Minuten kochen. Sollten Sie die Gegenstände aus dem Sterilisator (Vaporisator)/Kochtopf entnehmen und nicht sofort brauchen, verwahren Sie diese zugedeckt an einem sauberen Ort.

## Die Zubereitung einer Flaschenmahlzeit

- Achten Sie darauf, dass Ihre Hände und die Fläche, auf der Sie arbeiten, **sauber** sind.
- **Kochen Sie das Wasser ab.** Im Allgemeinen können Sie in Deutschland das Leitungswasser verwenden (Wasser aus Bleileitungen darf nicht verwendet werden). Wenn Sie Wasser kaufen, achten Sie auf den Hinweis „zur Zubereitung von Säuglingsnahrung geeignet“.
- Lassen Sie das Wasser **abkühlen** (bis ca. 40 °C, also etwas wärmer als ein Wannenbad, aber so, dass Sie die Flasche gut anfassen können).
- Beachten Sie die Zubereitungsanleitung auf der Verpackung und verwenden Sie **die genaue Menge** an Wasser und Milchpulver. Mehr oder weniger Milchpulver als vorgeschrieben kann das Kind krank machen. Streichen Sie den Messlöffel mit dem Pulver mit einem sauberen Messerrücken ab.
- Geben Sie die abgemessene Menge Milchpulver zu dem Wasser in die Flasche **(a)**. Verschließen Sie die Flasche **(b)** und schütteln Sie sie, bis sich das Pulver aufgelöst hat **(c)**.



Die Milch kann gefüttert werden, wenn sie sich auf der Haut (an der Innenseite des Handgelenks) angenehm warm anfühlt.

- Achten Sie darauf, dass die Temperatur zum Füttern auf wenigstens 37 °C (Körpertemperatur) abgekühlt ist.
- Nicht getrunkene Milch nach einer Stunde nicht mehr verfüttern, sondern wegschütten. Zubereitete Milchflaschen sollten nicht länger als 45 Minuten im Flaschenwärmer stehen. **Milchnahrung darf nicht wieder aufgewärmt werden!**



Übrig gebliebene Milch wird weggeschüttet.

**Warnung:** Benutzen Sie **niemals eine Mikrowelle**, um Flaschennahrung zuzubereiten oder zu erwärmen. Mikrowellen erwärmen ungleichmäßig und können in der künstlichen Milch „heiße Stellen“ erzeugen, durch die sich Ihr Kind den Mund verbrühen kann.

## **Fragen zur Flaschennahrung**

### ***Kann ich zubereitete Flaschennahrung zum späteren Gebrauch bevorraten?***

Am sichersten ist es, die Flaschennahrung für jede einzelne Mahlzeit frisch zuzubereiten, weil vorbereitete Flaschennahrung einen idealen Nährboden für Bakterienwachstum bietet. Sie können allerdings den Tagesbedarf an Wasser auf einmal abkochen und in die sauberen Flaschen füllen, die Sie dann verschlossen im Kühlschrank aufheben können. Zu den Mahlzeiten erwärmen Sie das Wasser und geben dann das benötigte Pulver dazu.

### ***Wie kann ich Flaschennahrung auf Reisen zubereiten?***

Füllen Sie das abgekochte Wasser in eine sterilisierte Flasche oder Thermoskanne und nehmen Sie das Pulver extra abgemessen in einem sauberen Gefäß mit. Bei Bedarf bereiten Sie die Nahrung dann frisch zu.