



**INNIGE MOMENTE
ZU ZWEIT**
Egal, ob Stillen oder
Schöpfeln. Eltern
und Baby geniessen das
Zusammensein.

Milch, Milch, Milch...

... und eine grosse Portion Liebe braucht ein Baby in den ersten Lebensmonaten.

Säuglinge verdoppeln ihr Körpergewicht innerhalb weniger Wochen. Dazu braucht es eigentlich nur eines: Milch. Am besten Muttermilch. Drogistin HF Marlen Niederberger: «In der Muttermilch ist alles enthalten, was das Kind braucht. Sie ist schnell verfügbar, hat immer die perfekte Temperatur, ist hygienisch einwandfrei und günstig», sagt die Drogistin. Die Muttermilch passt sich den Bedürfnissen des wachsenden Kindes an, ist mal reichhaltiger, mal weniger (siehe auch Text auf Seite 14).

Schoppen – gewusst wie

Aber auch Schoppennahrung enthält alles, was das Kind braucht. Die Lebensmittelverordnung schreibt die Zusammensetzung genau vor. «Wichtig ist, dass die Eltern das Pulver immer dem Alter entsprechend dosieren und den Schoppen

immer frisch zubereiten», rät die Drogistin. So geht es am besten:

- Wasser aufkochen und auf ca. 50 Grad abkühlen lassen. Gibt man das Pulver in zu heisses Wasser, können wertvolle Inhaltsstoffe zerstört werden, wurde das Wasser nicht abgekocht, kann es Keime enthalten.
- Zuerst das Wasser in den Schoppen, dann das Pulver. So setzt es sich nicht am Boden fest.
- Das Pulver mit leicht schwingenden Bewegungen auflösen. Nicht schütteln, dadurch schäumt das Milchpulver und das Baby schluckt zu viel Luft, das kann beim Säugling Aufstossen fördern.
- Vor dem Füttern an der Handgelenkinnenseite die Temperatur prüfen.
- Darauf achten, dass der Saugaufsatz eine dem Alter entsprechende Lochgrösse hat.

Marlen Niederberger



Die 43-jährige Marlen Niederberger ist seit 2003 Inhaberin der Droga Drogerie Niederberger in Wolhusen (LU). Ihre Spezialgebiete sind Spagyrik, Schüssler-Salze und Phytotherapie. www.dropaniederberger.ch

Schliesslich, und das gilt für Stillen und Schöpfeln: «Nehmen Sie sich Zeit. Konzentrieren Sie sich aufs Füttern und tun Sie nebenher nichts anderes wie Telefonieren oder Lesen. Es ist ganz wichtig, dass das Kind Nähe spürt, dass es sich geborgen fühlt und ein Urvertrauen entwickeln kann.»

Feste Nahrung

Bis zum vollendeten 4. Monat sollten Babys nur Mutter- oder Schoppenmilch bekommen. Doch dann geht's los: «Zwischen dem 5. und 6. Monat fängt man idealerweise mit fester Nahrung an.» Jedes Kind hat sein eigenes Tempo. Für den Start eignen sich zum Beispiel Kartoffeln, Fenchel, Zucchini, Rübli, Kürbis, Bananen, Apfel oder Birne. «Eher mit Gemüse anfangen, da Früchte sehr süß sind. Danach alle drei bis vier Tage ein neues Lebensmittel hinzufügen, mit der Zeit auch Getreide.»

Vorsicht!

Tabu ist für Babys Honig, da er Spuren eines Bakteriums enthalten kann, das Botulismus (eine Lebensmittelvergiftung) verursachen kann. Auch auf Nüsse sollte man verzichten, da sie Allergien auslösen könnten, ebenso auf viele exotische Früchte. Hülsenfrüchte eignen sich nicht, weil sie Blähungen verursachen können.

Auch rohe Lebensmittel wie Eier oder Fleisch sind für Babys nicht empfehlenswert, ebenso unverdünnte Kuhmilch vor dem ersten Lebensjahr (siehe auch Text unten).

Mehr wissen

Mehr über Babyernährung erfahren Sie auf vitagate.ch, der Gesundheitsplattform im Netz.



Schoppenmilch

Schoppenmilch ist aus Kuh- oder Geissmilch hergestellt, angereichert mit Vitaminzusätzen usw. Fette und Eiweisse sind dem Alter des Säuglings angepasst. Geissmilch ist etwas leichter verdaulich. Aber, sagt Drogistin HF Marlen Niederberger: «Einem Säugling niemals frische tierische Milch geben. Die Nieren sind noch zu wenig ausgereift und können sie nicht verarbeiten. Für die Schoppennahrung wird die Eiweissstruktur der Milch extra so angepasst, dass das Baby sie verträgt.»

Pre-Milch: Ist in der Zusammensetzung der Muttermilch am ähnlichsten, enthält nur Laktose (Milchzucker). Diese erste Schoppennahrung nach der Geburt kann ad libitum, also nach Bedarf des Babys, wie Muttermilch gegeben werden. Auch geeignet, wenn die Muttermilch nicht ausreicht. Wichtig: Immer zuerst beide Brüste leertrinken lassen, erst dann den Schoppen geben. Sonst versiegt der Milchfluss.

Anfangsmilch: Auch direkt nach der Geburt, ist aber sättigender als Pre-Milch, da sie neben Laktose auch Stärke enthält.

Folgemilch: Nach dem vollendeten 6. Monat, im Rahmen von gemischter Kost. Enthält neben Laktose und Stärke andere Kohlenhydrate, ist also noch sättigender.

Fotos: istockphoto, Susanne Keller; Grafiken: vectrezy.com

demeter



Holle

Über 80 Jahre Erfahrung für eine lebenswerte Zukunft - von Anfang an.



✓ Babykost in wertvoller Demeter- oder Bio-Qualität ✓ Strengste Bio-Richtlinien ✓ Für eine ausgewogene Ernährung

www.holle.ch

Wichtiger Hinweis: Stillen ist die beste Ernährung für Ihr Baby. Informieren Sie sich bei Ihrem Kinderarzt, in der Klinik oder bei einer Ernährungs- und Stillberatungsstelle, falls Sie eine Säuglingsnahrung verwenden möchten.