ENTLASSUNGSDATUM:

NAHRUNG:

ENTLASSUNGSGEWICHT:

BESONDERHEITEN:

Ernährungsplan 1. Lebensjahr	1.-4. Lebensmonat	5. Lebensmonat	6. Lebensmonat	7.-9. Lebensmonat	10.-12. Lebensmonat
morgens	Stillen/ Anfangsmilch	Stillen/ Anfangsmilch	Stillen/ Anfangsmilch	Stillen/ Säuglingsmilch	Stillen/ Säuglingsmilch
vormittags	Stillen	Stillen	Stillen	-------	-------
mittags	Stillen	Gemüse-Kartoffel-Fleisch (o. Fisch)-Brei	Gemüse-Kartoffel-Fleisch (o. Fisch)-Brei	Gemüse-Kartoffel-Fleisch (o. Fisch)-Brei	Gemüse-Kartoffel-Fleisch (o. Fisch)-Brei
nachmittags	Stillen	Stillen	Stillen	Getreide-Obstbrei	Getreide-Obstbrei
abends	Stillen	Stillen	Milchbrei	Milchbrei	Abendessen
nachts	Stillen	-------	-------	-------	-------

JOD-ZUFUHR:

Während der Stillzeit sollte zusätzlich zur Verwendung von Jodsalz die Mutter auch Jodtabletten (100 µg Jod/Tag) einnehmen, um den Jodgehalt ihrer Milch zu erhöhen. Darüber hinaus sollte Säuglingen, die ausschließlich selbst zubereitete Breie erhalten, 50 µg Jod/Tag gegeben werden. Fertigbreie können bereits mit Jod angereichert sein.

RACHITIS- UND KARIESPROPHYLAXE:

Für den Knochenaufbau bekommen gesunde Säuglinge frühestens ab dem 5. Lebenstag täglich eine Vitamin-D-Tablette mit Fluor.
Die Tablette lässt sich gut auf einem Löffel mit etwas Muttermilch, Tee oder Wasser auflösen.

KONTAKT:

Entbindungsstation (Station 4)
Tel.: 0281 104 - 2301

Früh- und Neugeborenenstation (K2bi)
Tel.: 0281 104 - 1650

EMPFEHLUNG FÜR DIE ERNÄHRUNG VON SÄUGLINGEN

Für:

klimaneutral gedruckt 01/23

Marien Hospital Wesel
Eine Einrichtung der pro homine

Marien-Hospital Wesel
Pastor-Janßen-Str. 8-38
46483 Wesel
Tel.: 0281 104-0
www.marien-hospital-wesel.de
Du findest uns auf

Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Münster

Marien Hospital Wesel
Eine Einrichtung der pro homine

ERNÄHRUNGSPLAN FÜR DAS 1. LEBENSJAHR

MAN KANN DIE ERNÄHRUNG IM 1. LEBENSJAHR IN DREI ABSCHNITTE UNTERTEILEN:

- In den ersten 4-6 Lebensmonaten erhält der Säugling mit der Muttermilch alles, was er für sein Wachstum und seine Entwicklung braucht. Zusätzliche Lebensmittel wie Obstsaft oder Karotten sind in den ersten 4-6 Lebensmonaten nicht notwendig.
- Ab dem 5.-7. Lebensmonat ist es Zeit für die ersten Breie, die sogenannte Beikost. Milch alleine reicht nun für den steigenden Bedarf an Energie und Nährstoffen nicht mehr aus. Außerdem lässt der Saugreflex jetzt nach, und das Baby lernt, vom Löffel zu essen.
- Erst ab dem 10. Lebensmonat können Säuglinge an das Familienessen gewöhnt werden. Auch wenn erst wenige Zähne da sind, können sie feste Lebensmittel mit dem Kiefer zerdrücken. Das Essen muss also nicht mehr püriert werden.

MUTTERMILCH:

Sie ist in den ersten 4-6 Lebensmonaten die beste Nahrung für Ihr Kind. Der Nährstoffgehalt der Muttermilch passt sich den Bedürfnissen des Kindes während dessen Entwicklung genau an.

ANFANGSMILCH:

„Pre"-Nahrungen sind volladaptiert, das heißt, gut an die Muttermilch angepasst. Sie sollten in jedem Fall die Anfangsnahrung sein und, wenn die Muttermilch nicht reicht, auch zum Zufüttern genommen werden. Sie ist neben der Muttermilch die optimale Nahrung in den ersten 6 Lebensmonaten. „1"-Nahrung ist mit „Pre"-Nahrung beinahe identisch, enthält jedoch zusätzlich Stärke. Beide Nahrungen können im gesamten 1. Lebensjahr gegeben werden.

FOLGEMILCH:

„2"- und „3"-Nahrungen sind sogenannte Folgemilche und sollten nicht vor Einführung der Beikost, also frühestens ab dem 5. Monat gefüttert werden. Der Wechsel auf eine Folgemilch ist aber nicht notwendig.

ERNÄHRUNG BEI ALLERGIEGEFÄHRDETEN KINDERN:

Säuglinge gelten als allergiegefährdet, wenn ihre Eltern oder Geschwister schon eine Allergie haben. Für diese Kinder ist das Stillen besonders wichtig. Sollte keine Muttermilch zur Verfügung stehen, sollte eine „HA"-Nahrung (Hydrolysat) mindestens bis zum Beginn des 5. Monats gegeben werden.

„HA"-NAHRUNG steht für hypoallergen, das bedeutet allergenreduziert. Sie ist daher zur Vorbeugung von Allergien geeignet. Auch hier gibt es Anfangs- und Folgemilch. Sie ist durch den Zusatz „HA" auf der Packung gekennzeichnet.

TRINKMENGE:

Die Milchmenge, die ein Säugling benötigt, kann von Kind zu Kind sehr unterschiedlich sein. Sie können sicher sein, dass Ihr Kind genug Milch bekommt, wenn es ausreichend an Gewicht zunimmt. Im ersten Halbjahr ist eine Gewichtszunahme von etwa 150-200 g pro Woche normal, im zweiten Halbjahr etwa 100 g. Ein gesunder Säugling hat sein Geburtsgewicht nach 4-5 Monaten etwa verdoppelt und nach einem Jahr verdreifacht.

ZUBEREITUNG VON FERTIGMILCH:

Richten Sie sich genau nach den Dosierungsvorschriften auf der Packung. Fertigmilchnahrungen dürfen ohne Rücksprache mit dem Kinderarzt weder angedickt noch auf eine andere Art verändert werden. Verschließen Sie angebrochene Milchpulverpackungen nach Gebrauch. Kochen Sie frisches Leitungswasser vor dem Gebrauch ab. Falls Sie ein geeignetes Mineralwasser oder spezielles Babywasser verwenden, bewahren Sie es nach dem Öffnen im Kühlschrank auf oder kochen Sie es vor dem Gebrauch ebenfalls ab. Reste von Fertigmilch dürfen nicht wieder verwendet werden. Nach jeder Mahlzeit Flasche und Sauger reinigen.

AB DEM 5.-7. MONAT EINFÜHRUNG VON BEIKOST:

Nach 4-6 Monaten bekommt der Säugling seinen ersten Brei. Dabei wird eine Milchmahlzeit durch einen Brei ersetzt. Beginnen Sie mit einem Gemüsebrei (z.B. Frühkarotten) und gehen dann zu einem Gemüse-Kartoffel-Fleisch (oder Fisch)-Brei über. Das im Fleisch enthaltene Eisen ist für den Säugling jetzt besonders wichtig, da seine eigenen Reserven erschöpft sind. Einen Monat später ersetzen Sie eine weitere Milchmahlzeit durch einen Säuglingsmilch- Getreide- oder Fertigmilchbrei bzw. „HA"-Milchbrei. Er liefert wertvolles Protein und Calcium. Als dritter Brei ersetzt ein Getreide-Obst-Brei eine weitere Milchmahlzeit. Die restlichen Mahlzeiten geben Sie wie gewohnt als Muttermilch oder Säuglingsmilch. Auch nach der Einführung von Beikost soll weitergestillt werden; wie lange, bestimmen Mutter und Kind.

GETRÄNKE:

Nach der Einführung von 3 Breimahlzeiten pro Tag sollte Säuglingen zusätzlich Flüssigkeit angeboten werden. Hierfür kann man stilles Wasser und für Säuglinge geeigneten, nicht gesüßten Tee nehmen. Vor der Fütterung von 3 Breien sind Getränke zusätzlich zu Muttermilch oder Säuglingsnahrung nicht erforderlich (Ausnahme: Fieber, Erbrechen, Durchfall). Im ersten Lebensjahr sollte als Milch grundsätzlich Säuglingsmilch (Anfangs- oder Folgemilch) verwendet werden.

ÜBERGANG ZUR FAMILIENKOST:

Gegen Ende des 1. Lebensjahres geht die Säuglingsernährung in die Familienkost über. Achten Sie aber darauf, dass die Speisen nicht so stark gesalzen sind.