



● Mein Baby isst gesund

Ernährungsempfehlungen der
Ernährungskommission der
Österreichischen Gesellschaft
für Kinder- und Jugendheilkunde
für das erste Lebensjahr



**Fachärzt*in
für Kinder & Jugendliche
von 0 – 18 Jahren**



Liebe Eltern!

Herzlichen Glückwunsch zur Geburt Ihres Babys!

Ihnen ist es ein Anliegen, Ihr Kind gesund aufwachsen zu sehen. Wir Pädiater*innen unterstützen Sie gerne. Diese Broschüre soll Ihnen Informationen zum Stillen und der Ernährung Ihres Babies im ersten Lebensjahr geben.

Optimale Ernährung ist eine der Säulen der Gesundheit. In den ersten etwa 6 Monaten ist das ausschließliche Stillen die beste Ernährung für Ihr Baby. Andernfalls oder ergänzend wird im ersten Halbjahr eine industrielle Anfangsnahrung empfohlen. Im 2. Halbjahr ist eine eiweißreduzierte Folgenahrung »2 - Nahrung« als Alternative vorteilhaft.

Mit Einführung der Beikost beginnt das Baby, auch andere Nahrungsmittel zusätzlich zur Muttermilch oder Anfangsnahrung kennen zu lernen. Das Stillen soll beibehalten werden, solange Mutter und Kind es wollen.

Das gemeinsame Essen in der Familie macht nicht nur Spaß, es erlaubt dem älteren Baby und Kleinkind auch, am Vorbild der Eltern zu lernen. Dabei ist es wichtig, die Zeichen des Babys für Hunger- und Sättigung zu beachten und zu akzeptieren.

Eine ausgewogene Ernährung kann vielen Erkrankungen vorbeugen, z.B. Übergewicht und seinen Folgen.

Diese Broschüre soll Ihnen helfen, Ihr Baby gesund zu ernähren und damit einen wichtigen Schritt in ein gesundes Leben zu ermöglichen.

Bei Fragen sind wir gerne bereit, Ihnen weiter zu helfen!



Die optimale Ernährung von Anfang an ist für die Gesundheit wichtig



Muttermilch ist die beste Nahrung für Säuglinge

Stillen und die Ernährung mit Muttermilch

Stillen ist die optimale natürliche Ernährungsform für gesunde Säuglinge. Für Frühgeborene und kranke Säuglinge ist Muttermilch ein wichtiger Teil der Therapie.

Muttermilch enthält alles, was ein Baby im ersten Lebenshalbjahr braucht, deshalb empfiehlt die Österreichische Gesellschaft für Kinder und Jugendheilkunde, Babys etwa 6 Monate lang ausschließlich zu stillen. Auch kürzeres Stillen ist wertvoll. Lediglich die Vitamine D3 (täglich) und Vitamin K (nach der Geburt und mit 4-6 Wochen durch den/die Pädiater*in) sollen zusätzlich verabreicht werden.

Muttermilch ist leicht verdaulich, immer verfügbar, richtig temperiert und keimarm. Je öfter Sie stillen (oder pumpen), desto mehr Milch wird während des Stillens frisch gebildet. Die Muttermilch ist ein vollwertiges Nahrungsmittel, enthält prä- und probiotische Bestandteile sowie Abwehrstoffe und trägt zur Gesundheit des Kindes bei.

Beikost sollte nie vor der 17. Lebenswoche angeboten werden, besser ist es, mit der Beikost dann zu beginnen, wenn das Baby reif dafür ist – meist etwa im 6. Monat. Spätestens mit 6 Monaten sollte Ihr Baby Beikost angeboten bekommen. Mit Beginn der Beikost sollte weiter gestillt werden, solange Mutter und Kind es wollen.

Auch für die Mutter gibt es positive gesundheitliche Auswirkungen des Stillens, wie die raschere Rückbildung der Gebärmutter nach der Geburt, Förderung des Wohlbefindens und die spätere Reduktion des Risikos für einige Krebserkrankungen und Herz-Kreislauferkrankungen.

Nicht zuletzt ist Stillen auch die wirtschaftlichste Ernährungsform für Babys und trägt zum Umweltschutz bei.

Der Weg zum erfolgreichen Stillen

Der Stillbeginn

Das gesunde Baby beginnt meist bereits in der ersten Stunde die Brust zu suchen und zu saugen. Manche Babys brauchen ein wenig länger. Es ist normal, dass ein Baby in den ersten Tagen an Gewicht verliert. Lassen Sie sich an der Geburtsabteilung helfen und das richtige Anlegen zeigen!

Auch nach einem Kaiserschnitt und bei Zwillingen (sogar Drillingen) können Sie in den meisten Fällen stillen. Es gibt nur ganz wenige Gründe, warum eine Mutter nicht stillen darf – wie einige wenige Medikamente, die die Mutter einnehmen muss und manche infektiöse Erkrankungen oder einige angeborene Stoffwechselstörungen. Fragen Sie Ihre/n Pädater*in.

Die erste Milch ist sehr eiweißreich und enthält viele Abwehrstoffe, sie wird KOLOSTRUM genannt.

In den folgenden Tagen wird mehr Milch gebildet („Milcheinschuss“), die Milch erscheint auch wässriger und „dünner“ – das ist normal.

Stillen funktioniert nach dem Prinzip von *Angebot und Nachfrage*. Je mehr und je öfter Ihr Baby trinkt, desto mehr Milch wird gebildet. „Ein waches Baby ist ein hungriges Baby“ – Neugeborene brauchen ca. 8-12 oder mehr Stillmahlzeiten in 24 Stunden, vor allem in den ersten Tagen gelten auch Suchen, Seufzen, Schmatzen und Hand zum Mund führen als Hungerzeichen.

Stillhilfsmittel sind meist verzichtbar, sollten nur professionell begleitet (z.B. von einer Stillberaterin oder Hebamme) und so kurz wie möglich angewandt werden: Flaschenfütterung, Schnuller und Saughütchen können das Stillen stören.

Rückengriff



**Rund um die Geburt:
Bald - oft - richtig stillen!
Anlegen nach Bedarf erhöht
die Milchproduktion**



Wiege-Haltung

Richtiges Anlegen – der Weg zum Erfolg

Das richtige Anlegen:

Ohr-Schulter-Hüfte in einer Linie, Baby der Mutter zugewandt

Lippen in Höhe der Brustwarze

**Nasenspitze-Wange-Kinn an der Brust –
viel Brust im Mund!**

Kind zur Brust und nicht Brust zum Kind bringen.

Stillen will gelernt sein, durch *richtiges und häufiges Anlegen* kommt das Stillen gut in Gang, viele Schwierigkeiten können dadurch vermieden werden.

Bei Fragen helfen Ihnen die Geburtsabteilung, Pädater*innen, Hebammen, Kinderpflegefachkräfte oder Stillberater*innen.

Es gibt viele Positionen, in denen Sie stillen können – allen Stillpositionen ist gemeinsam, dass das Baby beim Stillen der Mutter ganz zugewandt ist und eng an der Mutter liegt. Der Kopf des Babys ist nicht gedreht und das Baby hat möglichst viel Brust im Mund. Es soll gut unterstützt sein.

Das Baby öffnet bei Berührung der Lippen mit der Brustwarze (medizinisch Mamille) den Mund ganz weit und muss dann **RASCH** an die Brust herangezogen werden, damit die Brustwarze an den Gaumen kommen kann. Dann beginnt das Baby zu saugen.

Zum Abnehmen des Babys von der Brust lösen Sie mit Ihrem Finger zwischen den Kieferleisten den Unterdruck auf – dann wird die Brustwarze nicht verletzt.

Als Mutter sollten Sie es während des Stillens möglichst gemütlich haben, selbst gut sitzen und mit Pölstern unterstützt sein. Ein Fußschemel hilft die Füße beim Stillen abzustützen.



Modifizierte Wiege-Haltung

Einige Anlegepositionen



Wiege-Haltung

Das Baby liegt mit dem Kopf auf dem Unterarm nahe der Ellenbeuge der Mutter. Die Mutter unterstützt die Brust mit der anderen Hand (etwa 3-4 cm hinter der Brustwarze) und bietet die Brust an.



Manchmal funktioniert das Anlegen in der „**modifizierten Wiege-Haltung**“ besser.

Hier wird der Rücken des Babys mit dem Unterarm der Mutter gestützt, die Hand stützt den Nacken. Daumen und Zeigefinger der Mutter liegen etwa bei den Ohren des Kindes. Das Baby ist dadurch sehr gut stabilisiert und kann gut an der Brust trinken.



Auch das **Stillen im Rückengriff** und im Liegen kann Ihnen angenehm sein.

Es gibt sehr viele gut funktionierende Stillpositionen – probieren Sie, was für Sie und Ihr Baby am angenehmsten ist.

Viele Informationen finden Sie in der Broschüre „Stillen, ein guter Beginn“ des Ministeriums und auf Websites wie www.stillen.at

In der Stillzeit

**Milch wird nach Bedarf produziert →
Legen Sie an, so oft das Baby trinken möchte.**

Wie erkennen Sie, ob Ihr Baby genug bekommt?
(nach den ersten Tagen)

Die meisten Babys möchten anfangs oft und lang gestillt werden. Zeichen für ausreichende Milchmenge: 5-6 nasse Windeln, 3 oder mehr Stühle /Tag in den ersten Wochen, gute Gewichts Zunahme.

Die Milchbildung erfolgt abhängig von der Häufigkeit und Dauer des Stillens. Die meisten Babys möchten vor allem abends in kurzen Abständen immer wieder gestillt werden (»Clusterfeeding«), bis sie satt und müde sind. Oft schlafen Kinder auch während des Stillens ein und verlangen nach kurzer Zeit wieder die Brust. Das ist ein normales Verhalten und fördert die Anpassung der Milchmenge (Stillen nach Bedarf! – „das Baby bestellt die Milch für den nächsten Tag“). Im Alter von ca. 4-6 Wochen sind viele Babys unruhig und wollen häufiger an die Brust. Auch das ist normal: das Baby hat „Wachstumsschübe“, weshalb es häufiger gestillt werden möchte. Nach 1-2 Tagen hat Ihr Körper die Muttermilch an den neuen Bedarf angepasst und sie enthält alles, was Ihr Baby braucht.

Gesunde Babys haben in den ersten ca. 4-6 Wochen mindestens 5-6 sehr nasse Windeln/Tag und mindestens 3 Stühle/Tag. Später dürfen gesunde Babys bei jedem Wickeln oder auch nur 1x/Woche (sogar seltener) Stuhl haben. Der Muttermilchstuhl ist meist sehr dünn, oft wässrig, meist gelb-orange, darf aber auch grün sein. Nach den ersten Tagen ist eine Gewichts Zunahme von 170-330 g/Woche in den ersten 2 Monaten normal, später nimmt das Baby weniger rasch zu. Die Brust fühlt sich nach einiger Zeit auch wieder weicher an. Während des Stillens wird ununterbrochen Milch produziert! Sie können durch Abpumpen NICHT feststellen, „wie viel Milch da ist“ – die Brust wird nie „leer“.

Abgepumpte Milch kann mindestens 3 Monate im *** Tiefkühler aufbewahrt werden. Tauen Sie die Milch langsam (im Kühlschrank) auf und verfüttern Sie die Milch am selben Tag – nicht in der Mikrowelle aufwärmen! Das Aufwärmen erfolgt am besten im Wasserbad – gut durchmischen vor dem Füttern.

**Tee oder Wasser
sind beim ausschließlichen
gestillten Kind nicht
nötig!**

Tipps für den Alltag

Das Wohlbefinden der Mutter ist wichtig – nehmen Sie Hilfe an!

Das Wohlbefinden der Mutter ist gerade in der oft anstrengenden Zeit mit einem Neugeborenen wichtig – lassen Sie sich daher unterstützen!

Es ist ganz normal, wenn Sie in den ersten Tagen auch Stimmungsschwankungen haben. Sollten Ängste, Traurigkeit, Schlaflosigkeit oder auch das Gefühl sich nicht freuen zu können in den ersten Wochen zunehmen, ist es wichtig professionelle Hilfe zu suchen.

Ernährung der Mutter während der Stillzeit.

Ausgewogene Mischkost ist in der Stillzeit wichtig!

Grundsätzlich dürfen Sie in der Stillzeit alles essen, sofern es Ihnen selbst gut tut. Essen Sie nicht „für zwei“, der zusätzliche Kalorienbedarf beträgt nur 300-500 kcal/Tag. Von Alkohol wird dringend abgeraten. Eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung ist wichtig. Die Muttermilch wird immer auf den Bedarf des Babys abgestimmt und ist durch die Ernährung der Mutter nur wenig beeinflussbar. Stillen erfordert keine Diät, die meisten Kinder reagieren nicht auf Nahrungsmittel, die die Mutter gegessen hat.

Besondere Ernährungsformen: Eine gut geplante vegetarische Ernährung kann auch in der Stillzeit gesund und bedarfsdeckend sein. Vegane Ernährung wird von der ÖGKJ nicht empfohlen, weil es hier zu Vitamin B12-Mangel mit schweren neurologischen Störungen und Blutarmut beim Baby kommen kann. Bitte besprechen Sie Ihre Ernährungsform auch mit dem/der Pädriater*in Ihres Kindes.

Sie benötigen ausreichend Flüssigkeit, etwa 2 (-3) Liter Wasser pro Tag. Getränke zur Förderung der Milchbildung sind nicht notwendig. Sie dürfen Schwarztee oder Kaffee in üblicher Menge trinken. Auch diverse Früchte- und Kräutertees sind erlaubt. Erfrischungsgetränke enthalten oft Koffein und sollten daher nur wenig konsumiert werden.

Stillen fördert eine langsame mütterliche Gewichtsabnahme. Eine rasche Gewichtsreduktion durch extreme oder einseitige Diäten sollte während der Stillzeit nicht erfolgen.

Auf das Rauchen sollten Sie verzichten. Rauchen Sie, wenn unbedingt nötig, nur nach dem Stillen. Schützen Sie Ihr Baby vor dem Passivrauchen! Niemand sollte in derselben Wohnung oder im Auto mit einem Baby oder Kleinkind rauchen, da das Rauchen nachweislich die Gesundheit des Babys beeinträchtigt. Vielleicht ist das Baby ein guter Anlass, mit dem Rauchen gänzlich aufzuhören?

Sollten Sie Medikamente benötigen, sprechen Sie bitte mit Ihrem/Ihrer Ärzt*in. Die meisten Medikamente sind auch in der Stillzeit erlaubt. Die Homepage der Charité Berlin (www.embryotox.de) informiert über Medikamenteneinnahme in Schwangerschaft und Stillzeit.

Bewegung und Sport sind auch während der Stillzeit vorteilhaft, Hochleistungssport wird nicht empfohlen.

In der Nähe eines Babys und Kindes darf nicht geraucht werden!



Ernährungspyramide für Schwangere und Stillende

Das Abstillen

Optimalerweise wird die Entscheidung zum endgültigen Abstillen von Mutter und Kind gemeinsam getroffen. Durch das Erweitern des Angebotes – Anfangsnahrung (PRE-Nahrung), später auch die Beikost – reduziert sich die Milchmenge von selbst. Die Abend- und Nacht Mahlzeiten bleiben oft am längsten erhalten und liefern auch dem größeren Säugling Nahrung und Geborgenheit. Nur ganz selten ist ein medikamentöses Abstillen nötig.

Bei Schmerzen in der Brust während des Abstillens helfen oft kühlende Umschläge.

Milchfertignahrungen – das Füttern mit der Flasche

Teil- oder nichtgestillte Babys sollten zumindest durch das erste Halbjahr eine Säuglingsanfangsmilchnahrung bekommen.



Babys, die nicht oder nicht voll gestillt werden, sollen mit industriell hergestellter **Säuglingsanfangsmilchnahrung = PRE-Nahrung** (zu) gefüttert werden.

PRE- Nahrungen sollten im ganzen ersten Halbjahr gegeben werden. Sie dürfen ad libitum, also nach Bedarf des Babys, gefüttert werden. Sie sind der Muttermilch am ähnlichsten und enthalten auch keine anderen Zucker außer Laktose.

Der Eiweißgehalt der Muttermilch nimmt im zweiten Halbjahr ab. Zu viel Eiweiß im ersten Lebensjahr kann zur Entwicklung von späterem Übergewicht beitragen. Neuerdings gibt es auch Folgemilchnahrungen mit reduziertem Eiweißgehalt am Markt. Daher sollte im 2. Lebenshalbjahr eine eiweißreduzierte Milchfertignahrung zusätzlich zur altersgerechten Beikost angeboten werden.

Spezialnahrungen: Hypoallergene Nahrungen (HA Nahrungen) und andere Spezialnahrungen sollen immer mit dem/der Pädiater*in abgesprochen werden!

Selbst zubereitete Flaschennahrungen:

Von selbst zubereiteten Nahrungen aus Kuhmilch oder aus der Milch von Ziegen, Stuten, Schafen sowie von pflanzlichen Milchersatzgetränken (Z.B. Sojadrink, Mandeldrink, Reisdrink) wird dringend abgeraten. Sie können zu schweren Gedeih- und Entwicklungsstörungen führen.

Zubereitung von Milchfertignahrungen

Die Milchfertignahrungen müssen immer frisch zubereitet werden! Pulvernahrungen sollen mit frischem Trinkwasser zubereitet werden, wobei das Wasser in den ersten Wochen abgekocht wird. Kühlen Sie das Wasser auf Trinktemperatur ab, BEVOR Sie das Pulver hineingeben (Löffel abstreifen)! Es ist sehr wichtig, genau die angegebene Pulvermenge (laut Anleitung auf der Packung) zu verwenden.

Die Milchnahrung muss mit abgekochtem, abgekühltem Wasser in genau der richtigen Dosierung zubereitet werden!

Achten Sie bei der Zubereitung auf sorgfältige Hygiene und werfen Sie Reste immer weg, da sich darin Bakterien vermehren können (max. 1- 2 Stunden!). Milchnahrungen dürfen nicht in der Mikrowelle aufgewärmt werden!

Bei hohem Nitratgehalt des Wassers (bei Hausbrunnen möglich) oder bei hohem Bleigehalt (bei Bleirohren in Altbauten möglich) verwenden Sie abgepacktes „Babywasser“ oder für die Verwendung im Säuglingsalter geeignetes Mineralwasser.

Reinigen Sie Flasche und Sauger sorgfältig und bewahren Sie diese trocken auf. Das ist auch im Geschirrspüler möglich. Ein Auskochen der Utensilien ist nur anfangs oder in speziellen Situationen nötig (z.B. Pilzkrankungen im Mund, andere Infektionen).

Informationen über Form und Beschaffenheit geeigneter Flaschensauger entnehmen Sie der Broschüre „Flaschensauger“ der Österreichischen Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde.

Kariesvorsorge

Wasser ist das beste Getränk! Am besten aus dem Becher anbieten. Wasser als Getränk soll frühestens ab der Beikosteinführung angeboten werden.

Stillen unterstützt auch die Zahngesundheit. Beim älteren Säugling und Kleinkind: Wasser ist das optimale Getränk und sollte aus dem Becher angeboten werden. Die Flasche sollte nicht zum Dauernuckeln angeboten werden. Verzichten Sie auf süße Tees und Säfte. Zahnpflege ist ab dem ersten Zahn wichtig. Geringe Mengen einer fluoridierten Babyzahncreme sind zum Putzen geeignet – der Fluoridgehalt dieser Babyzahncremen ist so gering bemessen, dass ein Verschlucken der Zahnpasta unbedenklich ist.

Bezüglich Beruhigungsschnuller informieren Sie sich bitte mit der Broschüre „Beruhigungsschnuller“ der Österreichischen Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde.

Einführung von Beikost

Etwa um das 6. Monat werden die Milchmahlzeiten erweitert – frühestens ab der 17. Woche kann mit Beikost begonnen werden. Das Baby ist reif für Beikost, wenn es Interesse an Nahrungsmitteln hat, Essen mit der Hand zum Mund führen kann, vom Löffel abschlecken und schlucken und mit geringer Unterstützung aufrecht angelehnt sitzen kann.



Etwa mit einem halben Jahr ist es nötig, die Milchnahrung um andere Nahrungsmittel zu erweitern, um zusätzliche Quellen für Eisen und Zink in die Ernährung einzuführen. (Siehe auch REVAN – „Babys erstes Löffelchen“, „Jetzt ess ich mit den Großen!“ und ÖGKJ „Mein Kind isst gesund“)

Die Beikosteinführung unterliegt kulturellen, sozialen und familiären Gegebenheiten. Etwa mit einem Jahr soll das Baby mit den Großen am Familientisch mitessen können.

Bieten Sie Beikost als Brei oder Fingerfood an. Beikost soll nicht mit der Flasche gegeben werden. Stillen, Anfangsnahrung oder eine eiweißreduzierte Folgemilchnahrung (im 2. Halbjahr) bleiben die Hauptnahrungsquelle für Säuglinge. Nach Beikostmahlzeiten kann weiterhin gestillt, MilCHFertignahrung oder auch Wasser angeboten werden.

Die erste Beikost sollte nicht vor Beginn des 5. Lebensmonats (17. Lebenswoche) und nicht nach Ende des 6. Monats (26. Lebenswoche) angeboten werden, abhängig von der Entwicklung des Babys. Im Laufe der Zeit können Sie auch Stückchen zum Selberessen geben. Es ist sinnvoll, das Angebot langsam um vielerlei Nahrungsmittel zu erweitern, um so die Akzeptanz für die Geschmacksvielfalt zu fördern. Oft ist es nötig, ein Nahrungsmittel häufiger anzubieten.

Das Vermeiden von möglicherweise allergieauslösenden Nahrungsmitteln ist nach dem ersten Halbjahr nicht mehr sinnvoll – es können daher auch Fisch, Ei, Zitrusfrüchte usw. in die Ernährung aufgenommen werden.

Baby led weaning = BLW: Manche Kinder essen von Anfang an mit Freude vom Löffel, andere möchten lieber selbst mit den Fingern die Nahrung in den Mund stecken.

Optimalerweise bekommt das Baby die Möglichkeit, gemeinsam mit den Eltern am Tisch zu essen und so ein freudvolles Ernährungsverhalten zu erlernen. Das Baby bestimmt selbst, wie viel es essen mag. Weiche Stückchen Obst oder Gemüse oder auch als Brei sind hierfür geeignet.

Getränke: Wasser ist das beste Getränk und kann ab der Beikosteinführung angeboten werden. Die tägliche Trinkmenge an Wasser steigert sich langsam und beträgt um den ersten Geburtstag ca. 600 ml Wasser/Tag.

Wasser sollte aus dem Becher angeboten werden. Zur Förderung der Zahngesundheit verzichten Sie bitte auf gesüßte Getränke und Säfte.

Essen
soll Freude
machen!

Die einzelnen Nahrungsmittel:

Sie können fast nichts falsch machen – das gesunde Baby wird gerne zu essen probieren und zeigt, wann es genug hat.

Gluten (Klebereiweiß des Weizens, auch Gliadin genannt) kann ab der Beikosteinführung gegeben werden. Es soll mit kleinen Mengen Getreidebrei, Brot, Nudeln usw. begonnen und dann langsam mehr angeboten werden.



Kuhmilch darf in geringen Mengen nach dem 6. Monat in Breien vorkommen (max. 100 ml/Tag), ist aber nicht erforderlich. Bis zum ersten Geburtstag darf diese Menge auf maximal 200 ml/Tag in einem Brei gesteigert werden. Kuhmilch zum Trinken sollte erst nach dem ersten Geburtstag angeboten werden. Kuhmilch enthält nämlich unter anderem wesentlich mehr Eiweiß als MilCHFertignahrungen.

Fleisch soll bald nach Beginn der Beikosteinführung in die Ernährung aufgenommen werden, damit Ihr Kind mit Eisen und Zink in gut verwertbarer Form versorgt wird. Fleisch soll ca. 3-4x/Woche angeboten werden.

Fisch und Ei sowie hochwertige Fette (Rapsöl, Leinöl, und andere) enthalten die nötigen mehrfach ungesättigten Omega 3 Fettsäuren.

Es ist nicht erforderlich, eine bestimmte Reihenfolge der NahrungsmiteLeinführung einzuhalten.

Bei ausgewogener Ernährung erhält das Baby alle benötigten Nährstoffe und Vitamine und benötigt keine Nahrungsergänzungsmittel (nur Vitamin D3 ist weiterhin erforderlich).

Die Österreichische Ernährungspyramide gilt auch für Babys und Kleinkinder.

Portionsgrößen: Die meisten Kinder zeigen sehr genau, wenn sie genug haben. Eine normale Portion ist nicht größer als eine Kinderhand voll – auch wenn das Baby anfangs nur sehr wenig isst, ist das in Ordnung; ein Zwingen zum Essen oder ständiges Füttern ist nicht zielführend.

Das Baby sollte zumindest 3 Hauptmahlzeiten und 2 Zwischenmahlzeiten angeboten bekommen und kann weiterhin nach Bedarf gestillt werden.

Vermeiden Sie zusätzlichen Zucker, zusätzliches Salz, sehr salzige Speisen, Honig, kleine Körner und Nüsse (außer, diese sind ganz fein verrieben).

Vegetarische / vegane Ernährung?

Eine gut geplante *vegetarische* Ernährung ist bedarfsdeckend möglich, achten Sie bitte auf Ei, Milch und Hülsenfrüchte, um die Eiweiß-, Vitamin-, Eisen- und Zinkversorgung sicher zu stellen. Vitamin C erhöht die Eisenaufnahme.

Strikt **vegane Ernährung** und andere restriktive Ernährungsformen können zu einem folgenschweren Vitamin B12-Mangel führen und werden nicht empfohlen. Entwicklungsstörungen, Krampfanfälle und Blutbildveränderungen sind möglich.



Beikost aus dem Gläschen oder frisch zubereitet ist Ansichtssache

Frisch gekocht oder Gläschenkost?

Bei selbst zubereiteten Breien achten Sie bitte auf Einhaltung der Hygiene und auf eine ausgewogene Zusammenstellung. Optimal sind frische Lebensmittel aus kontrollierter Quelle, möglichst regional und saisonal.

Gläschenkost ist praktisch und zeitsparend, die Qualität ist streng geprüft.

Auch hier ist eine Mischung des Angebotes problemlos möglich.

Wir wünschen Ihnen eine schöne und erfreuliche Zeit mit Ihrem Baby und helfen bei Fragen gerne weiter.

Ihr/e Pädater*in

Impressum:

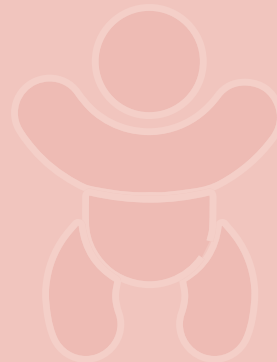
Herausgeber: Österreichische Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde (ÖGKJ)

Für den Inhalt verantwortlich: ÖGKJ-Referat

Ernährungskommission

Ausgabe: April 2020

Fachärzt*in
für Kinder & Jugendliche
von 0-18 Jahren



Weitere Informationen, wer hilft weiter?

In erster Linie Ihr/e Pädiater*in, das Geburtsspital, Hebamme, Gynäkolog*in, Kinderpflegefachkräfte, aber auch Elternberatungsstellen, Familienhebammen, zertifizierte Stillberater*in IBCLC (**www.stillen.at**), Selbsthilfegruppen wie La Leche Liga (**www.laleche-liga.at**) oder nanaya (**www.nanaya.at**) und viele weitere.

Es gibt sehr viel, sehr gute, werbungsfreie Information und Broschüren zum Download.

Broschüren der Österreichischen Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde:

<https://www.paediatric.at>

- Broschüre „Mein Kind isst gesund“ der Österreichischen Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde
- Broschüre „Flaschensauger“ der Österreichischen Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde
- Broschüre „Beruhigungsschnuller“ der Österreichischen Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde

Die Broschüren des Ministeriums für Gesundheit finden Sie unter:

<https://www.sozialministerium.at>

Die Informationen der Agentur für Ernährungssicherheit (Ministerium) zum Stillen und Ernährung finden Sie unter:

<https://www.richtigessenvonanfang.at>

Stillinformationen und Beratung finden Sie zum Beispiel auch unter:

www.hebammen.at, **www.stillen.at**, **www.nanaya.at**, **www.lalecheliga.at** und viele weitere.

Im Falle einer möglichen postpartalen Depression wenden Sie sich bitte an die in der Broschüre „...eigentlich sollte ich glücklich sein...“ genannten Adressen.

Die Broschüre finden Sie unter www.sozialministerium.at

Literatur:

Gratis können Sie die Broschüren der ÖGKJ („Mein Baby isst gesund“, „Mein Kind isst gesund“ und viele weitere), des Ministeriums („Stillen, ein guter Beginn“) und des REVAN-Projektes downloaden oder bestellen. Es gibt eine fast unüberschaubare Anzahl guter Bücher und Broschüren zum Stillen im Buchhandel und über den Fachbuchversand.

