
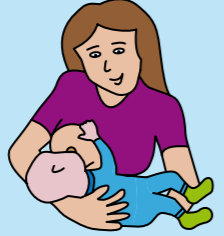










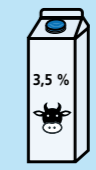



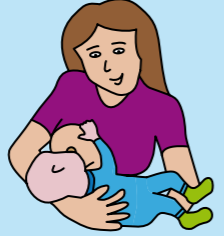
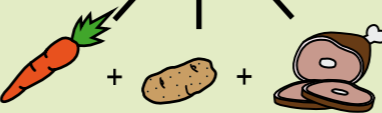





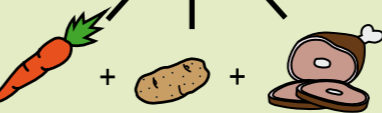
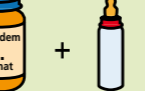


































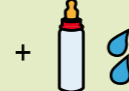

























# SÄUGLINGSERNÄHRUNG VOM 1.-12. MONAT

Monat	1.-4. Monat (bis 16. Woche)	5. Monat (ab 17. Woche)	6. Monat	7.-9. Monat	10.-12. Monat	ab ungefähr einem Jahr
<b>Datum</b>		ab	ab	ab	ab	ab
<b>morgens</b> 6.00–10.00 Uhr 	Nur Muttermilch oder Pre Säuglingsnahrung 	oder  	oder   oder 	oder   oder 	oder   oder   	Langsamer Übergang zur Familienkost. Nur <b>sehr wenig Salz, Fett und Zucker</b> verwenden.
<b>mittags</b> 10.00–13.00 Uhr 	oder 	nach dem 4. Monat  +  + 	nach dem 4. Monat  +  + 	nach dem 6. Monat  +  + 	nach dem 8. Monat  +  + 	Das Kind sollte <b>kauen</b> lernen. Das ist wichtig für die Sprachentwicklung.
<b>nachmittags</b> 13.00–16.00 Uhr 	 	oder  	oder   oder 	nach dem 6. Monat  +  +  +  + 	nach dem 8. Monat  +  +  +  + 	Das Kind sollte lernen, aus der Tasse zu trinken.
<b>abends</b> 16.00–21.00 Uhr 	     	oder  	Milch- Getreide- Brei nach 4. M. +  +  	Milch- Getreide- Brei nach 6. M. +  +  	Milch- Getreide- Brei nach 8. M. +  +  	<b>Vollkorn- und Milchprodukte</b> sind wichtig.
<b>nachts</b> 	     	oder  	oder   oder 	   Die Abstände zwischen den Mahlzeiten werden deutlich länger.	   Die Abstände zwischen den Mahlzeiten werden deutlich länger.	<b>Rohes Obst und Gemüse</b> oft anbieten.

**Beratung und weitere Informationen** rund um das Thema Säuglingsernährung geben Hebammen, die Aufsuchende Elternberatung und der Kinderarzt

**Aufsuchende Elternberatung des Gesundheitsamtes Dortmund: Tel. (0231) 50-2 76 16**

# SÄUGLINGSERNÄHRUNG VOM 1.-12. MONAT

## AB DER GEBURT

**Am besten stillen Sie Ihr Baby.** Muttermilch hat alle wichtigen Inhaltsstoffe, um gesund groß zu werden. Wenn Sie Ihr Baby nicht stillen, müssen Sie spezielle Säuglingsnahrung füttern. Kuhmilch erst ab dem 6. Lebensmonat im Brei geben. **Babys sollten nicht ausschließlich mit Kuhmilch ernährt werden!**

**PreNahrung sollte bis zum 1. Lebensjahr gefüttert werden.**

Nahrung mit der **Nummer 1** kann ab dem 4. Lebensmonat bis zum Ende des 1. Lebensjahres gefüttert werden.

Nahrung mit der **Nummer 2 und 3** wird nicht empfohlen. Bitte sprechen Sie mit der Hebamme, der aufsuchenden Elternberatung oder Ihrem Kinderarzt, bevor Sie die Nahrung umstellen. Die Nahrung immer so zubereiten, wie es auf der Verpackung steht.

## AB DEM 5. MONAT:

**Erst wenn Ihr Baby volle 4 Monate alt ist,** kann mit dem Zufüttern von breiiger Kost begonnen werden. Vorher kann der Darm die Nahrung nicht verdauen und Ihr Baby kann Bauchschmerzen, Verstopfung oder Durchfall bekommen.

**Mit ca. 17 Wochen (spätestens mit vollendetem 6. Monat)** können Sie Ihrem Baby 2–7 Tage lang eine **pürierte Gemüsesorte** vom Löffel, als Mittagsmahlzeit geben. Am Anfang ist es möglich, dass wenig vom Löffel gegessen wird. Bieten Sie ihm anschließend die normale Still-/Milchmahlzeit nach dem Essen an, bis es eine komplette breiige Mahlzeit ist. Wenn Ihr Baby das gut verträgt, bekommt es 2–7 Tage lang eine Mischung aus püriertem **Gemüse und Kartoffeln**. Danach 2–7 Tage Brei aus **Gemüse, Kartoffeln und Fleisch**. Ab jetzt bekommt das Baby jeden Tag eine Mahlzeit mit Gemüse, Kartoffeln und Fleisch. Eventuell muss Rapsöl zugegeben werden.

### Empfehlung vom Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund:

In jeder Mittagsmahlzeit sollten 8 bis 10 g Fett (1 Esslöffel fasst ca. 10 g und 1 Teelöffel fasst ca. 4 g Öl) enthalten sein. Sollte eine Mittagsmahlzeit viel weniger enthalten, kann man die fehlende Menge z.B. mit Rapsöl anreichern.

### Mittagsmahlzeit für 5 bis 6 Monate (enthält Kartoffeln, Gemüse und Fleisch)

#### Geeignetes Gemüse:

Möhren, Pastinaken, Kürbis, Fenchel, Zucchini, Brokkoli

#### Geeignetes Fleisch:

Rind, Kalb, Lamm, Geflügel

**Ab dem 6. Monat** kann Ihr Kind verschiedene Zusammenstellungen probieren. Gelegentlich sollte fettreicher Fisch (besonders Seefisch) statt Fleisch angeboten werden.

## AB DEM 6. MONAT:

**Ab dem 6. Monat** kann die zweite Mahlzeit als Milchgetreidebrei am Abend angeboten werden.

## AB DEM 7. MONAT:

**Mit ca. 7 Monaten** kann das Kind dann am Nachmittag einen Obst-Getreidebrei bekommen.

#### Getreidesorten:

Am besten Vollkorn, wie z.B. Haferflocken, Hirse, Dinkel

#### Geeignete Obstsorten:

Äpfel (säurearm), Birne und Banane

## ALLGEMEINE INFOS:

**Honig** ist im 1. Lebensjahr verboten. Es können Bakterien (Clostridiumbotulinum) enthalten sein, die für Babys lebensgefährlich werden können.

**Eier** oder zusätzliches **Salz** oder auch **Brühe** sind im 1. Lebensjahr verboten, weil es zu Nierenschäden kommen kann.

**Beratung & weitere Informationen** rund um das Thema Säuglingsernährung geben Hebammen, die Aufsuchende Elternberatung und der Kinderarzt.



### Stillen/Muttermilch

Muttermilch enthält alle wichtigen Inhaltsstoffe, die das Baby braucht, um gesund groß zu werden



### PreNahrung

Milchpulver nach Packungsanleitung zubereiten. Pre bis mind. 4. Monat füttern



### Gläschen

nach Alter des Babys kaufen, z.B. nach dem 4., 6. oder 8. Monat oder die Mahlzeiten selbst zubereiten und pürieren



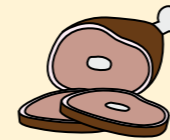
### Gemüse

z.B. Möhren, Pastinaken, Kürbis, Fenchel, Zucchini, Brokkoli ab 5 Monaten püriert oder aus dem Gläschen



### Kartoffeln

püriert oder aus dem Gläschen



### Fleisch

z.B. Rind, Kalb, Lamm, Geflügel püriert oder aus dem Gläschen



### Milch-Getreidebrei

selbst kochen oder aus dem Gläschen oder zum Anrühren, z.B. Grießbrei aus Hafer, Hirse, Dinkel. Auf die Altersangabe achten



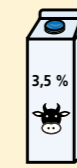
### Obst

z.B. Äpfel (säurearm), Birne oder Banane als Obst-Getreide-Brei zum Anrühren oder püriert, zerdrückt oder aus dem Gläschen



### Getreide

Vollkorngetreide wie z.B. Haferflocken, Hirse oder Dinkel selbst angerührt oder aus dem Gläschen



**Kuhmilch** (3,5 % oder 3,8 % Fett) Babys dürfen keine Kuhmilch trinken! Ausnahme: im Getreidebrei und ab dem 10. Monat aus der Tasse (gut geeignet ist Bio-Frischmilch)



### Brot

erst ab dem 10. Monat, z.B. fein gemahltes Vollkornbrot



### Frischkäse

als Belag auf dem Brot gut geeignet



### Wasser aus der Flasche

ab dem 5. Monat zur breiigen Kost abgekochtes Wasser aus der Flasche oder aus der Trinklernflasche



### Tee

Babys brauchen bis zum 5. Monat keinen Tee zu trinken! Nur bei Beschwerden wie z.B. Blähungen, Fieber oder Durchfall und nach Absprache, ohne Zucker, keinen Instant-Tee



### Wasser / Trinken aus der Tasse

ab dem 10. Monat das Trinken aus der Tasse üben



### Fruchtsäfte

erst ab dem 10. Monat als Schorle mit 20 ml Saft + 100 ml Wasser



### Zucker

Zucker im ersten Lebensjahr vermeiden



### Honig/Eier

sind im 1. Lebensjahr verboten!

**Aufsuchende Elternberatung des Gesundheitsamtes Dortmund:  
Telefon (0231) 50-2 76 16**