

Checkliste zur Auswahl einer Säuglings(milch)nahrung

- ✓ Eiweißgehalt (Protein) max. 1,3g je 100ml trinkfertiger Anfangsmilch
- ✓ Taurin sollte mindestens in den ersten 6 Monaten enthalten sein
- ✓ Kohlenhydrate sollten ausschließlich aus Lactose (Milchzucker) stammen
- ✓ Verhältnis von DHA zu ARA Fetten sollte ausgeglichen sein
- ✓ GOS/FOS/HMO (unverdauliche Ballaststoffe) wahrscheinlich von Vorteil
- ✓ Nukleotide wahrscheinlich von Vorteil
- ✗ Stärke und/oder Maltodextrin sollten nicht enthalten sein

Referenzwerte	Eiweiß (Protein)	Taurin	Kohlenhydrate aus Lactose (Milchzucker)	DHA	ARA	GOS	FOS	HMO	Nucleotide	Preis je 1 kg Pulver
(reife) Muttermilch je 100 ml	1,1 g	3,0 - 5,7 mg	7,0 g	0,015 g	0,023 g	ja	ja	ja	ja	0,00 €
Beispiel Anfangsmilch Pre je 100 ml fertig angemischter Nahrung	1,3 g	5,4 mg	7,2 g	0,017 g	0,017 g	ja	ja	ja	ja	24,99 €
Beispiel Anfangsmilch Pre je 100 ml trinkfertiger Nahrung	1,3 g	5,4 mg	7,0 g	0,017 g	0,017 g	nein	nein	nein	nein	11,90 €
Beispiel Anfangsmilch Pre je 100 ml trinkfertiger Nahrung	1,4 g	nein	7,6 g	0,0145 g	nein	nein	nein	nein	nein	10,90 €

Bequeme Haltung - achtsames Flasche geben



Milchmenge / Trinkmenge

Neugeborene trinken der Magengröße entsprechend nur sehr kleine Mengen. Ab der dritten Lebenswoche benötigen Sie in den ersten 6 Lebensmonaten je nach Gewicht in etwa: 600 – 960ml in 24 Stunden, verteilt in viele kleine Portionen (6-10 Mahlzeiten (und mehr)*).

- 1. Tag 30 - 40 ml*
- 2. Tag 50 - 80 ml*
- 3. Tag 130 - 200 ml*
- 10. Tag 330- 400 ml*
- ab 11. Tag langsam steigend 600-960ml*
*in 24 Stunden

*Abhängig vom Gewicht des Kindes kann der benötigte Nahrungsumfang variieren. Wenn ein Baby weniger oder mehr als 600-960 ml Nahrung zu sich nimmt, empfehlen wir, sich von einer Fachkraft beraten zu lassen.



Zu große Portionen können beim Baby Übelkeit, Spucken und Blähungen auslösen. Die Mengenangaben auf den Verpackungen der Babynahrung dienen lediglich als Orientierungshilfe und können je nach Hersteller unterschiedlich sein.

Wasser zur Zubereitung einer Säuglings(milch)nahrung



Wasser ist der Hauptbestandteil in Säuglingsmilchnahrung. Es ist wichtig, zu überprüfen, ob das Leitungswasser im Haushalt für die Zubereitung geeignet ist. Informationen hierzu sind beim örtlichen Wasserwerk erhältlich. Die Angaben des Wasserwerks gelten nur bis zum Hausanschluss. Mögliche Risiken, die durch Wasserfilter oder hausinterne Leitungen entstehen, müssen zusätzlich in Betracht gezogen werden.

Frisches Leitungswasser

Für die Zubereitung sollte ausschließlich Trinkwasser verwendet werden, das direkt frisch aus dem Hahn entnommen wird. Zunächst ausreichend Wasser abfließen lassen, bis es merklich kalt aus dem Hahn kommt.

Kupferrohre

Laut der Verbraucherzentrale ist bei der Nutzung von neuen Kupferrohren Vorsicht geboten, da sie für ungefähr sechs Monate erhöhte Mengen an Kupfer an das Wasser abgeben können, was für Säuglinge gesundheitlich schädlich sein kann. Nach etwa einem halben Jahr bildet sich in den Rohren eine ausreichend dicke Oxidschicht, die die Abgabe größerer Kupfermengen ins Wasser verhindert.

Wasserfilter

Das Bundesinstitut für Risikobewertung warnt vor der Verwendung von Wasserfiltern. Diese Filter variieren in ihrer Form und Funktionsweise. Einige dienen lediglich dazu, den Kalkgehalt zu verringern, während andere auch Bakterien oder Geschmacksstoffe entfernen sollen. Ein wesentlicher Nachteil aller Wasserfilter ist die schnelle Vermehrung von (potenziell krankheitserregenden) Keimen in ihnen. Daher wird speziell für Säuglinge – unabhängig davon, ob das Wasser für Milchnahrung, Essen oder als Getränk verwendet wird – von der Nutzung von Wasserfiltern abgeraten.

Enthärtungsanlagen

Wasser, das durch Enthärtungsanlagen behandelt wurde, wird oft als hygienisch nicht vollkommen sicher angesehen. Zudem erhöhen solche Anlagen den Natriumgehalt des Wassers erheblich. Aus diesen Gründen ist Wasser aus Enthärtungsanlagen für die Zubereitung von Babynahrung meist ungeeignet. Eine erhöhte Zufuhr an Salz stellt für den Säugling eine ernste gesundheitliche Gefahr dar.

Kalk im Wasser

Calcium, gemeinsam mit Magnesium, trägt zur Wasserhärte, also dem Kalkgehalt des Wassers, bei. Derzeit legt die Trinkwasserverordnung keinen Grenzwert für den Calciumgehalt fest. Ein hoher Kalkgehalt im Wasser kann bei Säuglingen Verdauungsbeschwerden verursachen.

Nitratgehalt

Bei einem hohen Nitratgehalt des Wassers (**> 50 mg/l**) und bei Wasserleitungen aus Blei (in manchen Altbauten) sollte abgepacktes Wasser verwendet werden. Informationen hierzu sind beim örtlichen Wasserwerk erhältlich. Wasser aus häuslichen Brunnen muss vor der Verwendung überprüft werden.

Fluoridgehalt

Um eine tolerierbare Tageshöchstmenge von Fluorid nicht zu überschreiten, wird bei einem Fluoridgehalt des verwendeten Wassers von 0,3 mg/l und mehr für Säuglinge, die ausschließlich oder überwiegend mit Säuglings(milch)nahrung ernährt werden, kein weiteres Fluorid aus anderen Quellen bzw. eine reduzierte Dosis empfohlen. In Deutschland enthält 90 % des Trinkwassers allerdings weniger als 0,25 mg Fluorid/l und im Gegensatz zu anderen Ländern wird in Deutschland und Österreich das Trinkwasser nicht fluoridiert. Die jeweilige Fluoridkonzentration im Trinkwasser kann beim zuständigen Gesundheitsamt erfragt werden. Basierend auf diesen Informationen sollte die Vitamin D-3-Fluorid-Prophylaxe entsprechend in Absprache mit Ihrer Kinderärztin oder Ihrem Kinderarzt angepasst werden.

Abgepacktes Wasser

(Babywasser und Mineralwasser mit der Aufschrift "geeignet zur Zubereitung von Säuglingsnahrung")

Bei ungeeigneter Qualität des Leitungswassers sollte stilles Mineralwasser/Tafelwasser/Babywasser aus dem Handel verwendet werden, das den Hinweis trägt: "Für die Zubereitung von Säuglingsnahrung geeignet" und einen Fluoridgehalt von unter 0,25 mg/l aufweist. Wir empfehlen, die Verwendung von Wasser ohne Kohlensäure und das Verwenden von Plastikflaschen zu vermeiden. Angebrochene Flasche/Packung sollte im Kühlschrank aufbewahrt werden und vor der Weiterverwendung für Säuglingsnahrung abgekocht werden.

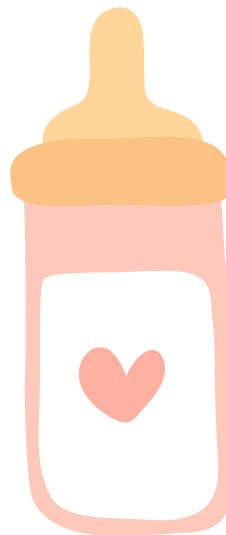
Abkochen

Bitte Wasser immer entsprechend den aktuellen Hinweisen des Herstellers der Nahrung sowie denen des Wasserversorgers oder Gesundheitsamtes abkochen. In der Regel bedeutet das: einmal vollständig sprudelnd aufkochen lassen und anschließend etwa 10 Minuten abkühlen lassen.

Geeignete Abkochgefäße / Geräte zur Zubereitung von Säuglings(milch)nahrung

Zum Abkochen eignet sich ein Kochtopf/Wasserkessel aus Edelstahl oder ein Wasserkocher. Bei der Verwendung eines Wasserkochers ist ein Modell aus Glas anstelle von Plastikmodellen zu bevorzugen, um Schadstoffe und Mikroplastik zu vermeiden. Außerdem wird von der Verwendung spezieller Geräte zur Zubereitung von Säuglingsnahrung abgeraten.

Flasche & Sauger



Beim temporären Zufüttern sollten Sauger vermieden und stillfreundliche Methoden wie Becher oder Löffel bevorzugt werden.

Sauger sollten gewählt werden, die der natürlichen Form möglichst nahekommen, also mit einer großen Auflagefläche und einem geraden Nippel. Ein Wechsel zu einem anderen Typ sollte nur nach fachlicher Beratung erfolgen. Glasflaschen sind gegenüber Plastikflaschen zu bevorzugen.

Hygiene & Zubereitung von Säuglings(milch)nahrung



Es gilt zu beachten, dass das Pulver, welches zur Zubereitung von Säuglingsmilch verwendet wird, nicht steril ist. Es besteht ein Risiko, dass Keime sich schnell vermehren und dein Kind bei unsachgemäßer Zubereitung ernsthaft krank werden könnte. Daher ist es von größter Wichtigkeit, dass sich strikt an die vorgegebenen Hygieneanweisungen für die sichere Zubereitung von Säuglingsmilch gehalten wird.

Arbeitsfläche

Immer für eine sorgfältige Reinigung der Arbeitsflächen sorgen und es vermeiden, rohe Lebensmittel auf Flächen zu verarbeiten, die für die Zubereitung von Säuglingsnahrung genutzt werden. Für die Desinfektion eignet sich Essig hervorragend, da die enthaltene Essigsäure antibakterielle, kalklösende und desinfizierende Eigenschaften besitzt. Die empfohlene Mischung für ein wirksames Desinfektionsmittel ist im Verhältnis 1:2 – ein Teil Essigessenz zu zwei Teilen Wasser.

Hände waschen

Hände vor der Zubereitung sorgfältig mit warmem, fließendem Wasser und Seife waschen und anschließend gründlich abtrocknen.

Säubern von Flaschen und Saugern

Um sicherzustellen, dass keine Milchrückstände auf Flaschen und Saugern verbleiben, sollten diese direkt nach dem Nähren mit heißem Wasser und Spülmittel (ohne Parfüm) gründlich gereinigt werden. Während das Auskochen oder Sterilisieren von Flaschen und Saugern normalerweise nicht notwendig ist, wird für Neugeborene in den ersten Lebenswochen und im Falle von Infektionen das Auskochen aller verwendeten Utensilien vom BfR als zusätzliche Vorsichtsmaßnahme zur Gewährleistung der Hygiene empfohlen.

Spülmittel ohne Parfüm

Ein Spülmittel ohne Parfüm wählen, idealerweise eines, das speziell für die Entfernung von Milchresten geeignet ist (optional). Die Flaschenbürste ausschließlich für Babyflaschen verwenden. Für die Aufbewahrung von Flaschen und Saugern empfiehlt sich, diese mit einem sauberen Küchentuch abzudecken.

Formulanahrung sollte **stets frisch zubereitet** und umgehend verwendet werden. Falls notwendig, zum Beispiel für kurze Pausen oder wenn das Kind eine Pause macht, kann die Nahrung zur Wärmehaltung am Körper eines Erwachsenen oder in einem Wollstrumpf **warmgehalten** werden.

Anleitung auf der Packung einhalten

Auf jeder Packung Säuglingsmilchnahrung finden sich präzise Anleitungen für die richtige Zubereitung, denen genau gefolgt werden sollte. Immer den mitgelieferten Messlöffel nutzen und ihn entsprechend den Vorgaben in der Anleitung auf der Verpackung abstreichen. Bei jeder neuen Packung kontrollieren, ob es Änderungen in den Angaben gibt.

Von "Maschinen zur Zubereitung" aller Art ist abzuraten!

Über- und Unterdosierung von Milchpulver

Eine Überdosierung des Milchpulvers führt zu einem zu hohen Nährstoffgehalt, was den Wasserhaushalt und die Nierenfunktion Ihres Babys beeinträchtigen kann. Zudem kann eine regelmäßige Überdosierung zu einer übermäßigen Gewichtszunahme und Überernährung Ihres Kindes führen. Umgekehrt kann die Verwendung von zu wenig Pulver oder zu viel Wasser dazu führen, dass Ihr Kind nicht ausreichend Nahrung erhält.



Keine Sorge beim Schütteln

Die Hinweise zum Schütteln der Säuglingsnahrung variieren je nach Formel und Hersteller. Es ist wichtig, sich genau an die spezifischen Anweisungen zu halten. Falls beim Schütteln Schaum entsteht, löst sich dieser normalerweise schnell auf. Außerdem ist Schaum in der Regel nicht die Ursache für Blähungen bei Babys..

Verwendung der richtigen Wassertemperatur

Zu hohe Wassertemperaturen können die in der Säuglingsnahrung enthaltenen Nährstoffe schädigen. Um eine korrekte Zubereitung zu gewährleisten, ist es erforderlich, dass das Wasser genau die auf der Verpackung empfohlene Temperatur aufweist. Dies lässt sich sicherstellen, indem die Wassertemperatur mit einem Thermometer kontrolliert wird.

