

Ernährung im ersten Lebensjahr

Stillen

Für gesunde Säuglinge ist Muttermilch die natürliche und ideale Ernährung. Neugeborene sollten daher frühzeitig nach der Geburt, spätestens in der zweiten Lebensstunde, angelegt werden. Säuglinge können ad libitum, das heißt nach Belieben, gestillt werden.

Wird Muttermilch innerhalb der ersten Tage in unzureichender Menge gebildet und/oder liegt ein anderer medizinischer Grund zum Zufüttern vor, ist als Muttermilchersatz Dextrin-Maltose oder sogenannte Antigen-reduzierte MilCHFertignahrungen (insbesondere bei Allergierisiko) zu verabreichen, bis die Muttermilchproduktion in Gang gekommen ist.

Auch im gesamten zweiten Lebenshalbjahr kann neben der Beikost noch weitergestillt werden.

Beikost

Während der ersten vier Lebensmonate soll weder bei gestillten noch bei nicht gestillten Kindern Beikost, welcher Art auch immer, verabreicht werden! Im fünften, spätestens aber im sechsten Lebensmonat ist, sowohl bei gestillten als auch bei nicht gestillten Kindern, mit Beikost zu beginnen. Die **erste Beikostmahlzeit sollte eine Gemüse-, Reis-, Kartoffel-, Fleisch-Breimahlzeit sein**. Als **zweite Beikostmahlzeit** wird einen Monat nach Beginn der Gemüsemahlzeit die **Obstmahlzeit** eingeführt, dabei sollen die Obstsorten einzeln nacheinander in die Nahrung eingeführt werden. Eine dritte Beikostmahlzeit sollte im siebenten bis neunten Monat eingeführt werden. Mit Einführung einer Beikostmahlzeit wird eine Milchmahlzeit weggelassen.

Säuglingsnahrungen

In den ersten vier Monaten werden Nahrungen empfohlen, die ausschließlich Laktose und adaptiertes Eiweiß (Molkenprotein/Kasein >1) enthalten, sogenannte PRE-Nahrungen.

Kann nicht oder nur teilweise gestillt werden, wird bis Ende des ersten Lebensjahres eine Säuglingsanfangsmilch (=eine MilCHFertignahrung auf Kuhmilchbasis) empfohlen. Säuglingsanfangsnahrungen können bis zum Ende des ersten Lebensjahres weiter verwendet werden, es gibt keinen medizinischen Grund, auf Folgenahrungen umzustellen.

Im fünften Lebensmonat kann unter der Voraussetzung, dass Beikost in die Nahrung eingeführt ist und vom Säugling akzeptiert wird, Folgemilch verwendet werden.

