

**Dr. med. univ. MARTIN RUPITZ**  
Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde

9330 ALTHOFEN, KREUZSTRASSE 38, Tel.: 04262 / 27185, Fax DW -15  
ORDINATION: Mo-Fr 8.00 – 12.00 Uhr, Mo+Do 14.00 – 16.00 Uhr  
E-Mail: [rupitz@aon.at](mailto:rupitz@aon.at) - [www.doc4kids.at](http://www.doc4kids.at), Terminvereinbarung erbeten

## **Ernährungsempfehlung für das 1. Lebensjahr**

### **STILLEN, DIE OPTIMALE ERNÄHRUNG FÜR DAS BABY**

Muttermilch ist die optimale Ernährung für jedes Baby. Sie enthält alle Nährstoffe, die das Baby benötigt. Für die ersten 6 Monate kann und soll jedes Baby ausschließlich gestillt werden, anschließend wird empfohlen, zusätzlich zum Stillen Beikost zu geben.

Stillen bietet dem Baby neben der Ernährung auch das Gefühl der Geborgenheit, Liebe und Sicherheit an der Brust. Das Baby bleibt so auch nach der Geburt in einem sehr engen Kontakt mit der Mutter.

Die meisten Babys können sehr gut selber bestimmen, wann, wie oft und wie lange sie gestillt werden möchten und nehmen dabei gut an Gewicht zu. Viele Babys schlafen gerne an der Brust für einige Minuten ein, um dann wieder weiterzutrinken und genießen Hautkontakt und Wärme.

### **VORTEILE FÜR MUTTER UND KIND**

Für das Kind bietet das Stillen viele Vorteile:

Stillen bietet sehr viel Hautkontakt und fördert die Mutter-Kind-Bindung

Die Muttermilch enthält alle Nährstoffe, die das Kind im ersten halben Jahr braucht (lediglich Vitamin D und K müssen noch zugeführt werden).

Muttermilch ist sehr gut verdaulich und belastet weder Magen noch Niere.

Das menschliche Eiweiß der Muttermilch führt nicht zu Allergien (wie es bei artfremden Eiweiß möglich ist)

Die Muttermilch wird an das Alter und den Bedarf des Babys angepaßt - in den ersten Tagen erhält das Baby die sehr eiweißreiche und immunstoffreiche Vormilch (Kolostrum), die es vor vielen Erkrankungen schützt. Erst nach 2-5 Tagen erfolgt der "Milcheinschuß" und die Muttermilch wird mehr. Während das Kolostrum dick- gelb aussieht, wirkt reife Muttermilch oft "wässrig", besonders am Anfang des Stillens, enthält aber alle Stoffe, die das Baby braucht.

Die Muttermilch enthält Immunstoffe und Zellen, die vor Erkrankungen schützen oder deren Verlauf mildern können (Durchfälle, Ohrenentzündungen, Infektionen.)

Muttermilch steht immer zur Verfügung, ist sauber und warm.

Muttermilch fördert die Reifung des Darmes

Muttermilch enthält Nährstoffe, die das Gehirnwachstum fördern.

Für die Mutter hat das Stillen auch viele Vorteile:

Der Mutter- Kind-Kontakt wird gefördert, auch durch die beim Stillen ausgeschütteten Hormone

Muttermilch ist immer verfügbar, die Menge wird durch das Baby bestimmt.

Muttermilch ist kostenlos und erfordert keine Zubereitung, Stillen ist praktisch

Stillen wirkt schwangerschaftsverhütend- allerdings nur in den ersten 6 Monaten, wenn keine Regel eingetreten ist und das Kind ausschließlich, auch nachts gestillt wird. (Zur ganz sicheren Verhütung sprechen Sie bitte mit Ihrem Gynäkologen)

Frauen, die lange gestillt haben, erleiden seltener Krebserkrankungen der Gebärmutter und der Brust.

### **BESONDERE SITUATIONEN**

#### **FRÜHGEBORENE**

Muttermilch ist auch für das Frühgeborene die optimale Ernährung, auch wenn es nötig ist, einige Nährstoffe dazuzugeben. Je kleiner das frühgeborene Baby ist, desto länger wird es darauf angewiesen sein, daß Sie Ihre Milch abpumpen und an der Frühgeborenenabteilung abgeben. Mit Ihrer Milch können Sie ganz wesentlich zur Gesundheit Ihres kleinen Baby beitragen!

Pumpen sie regelmäßig alle 3-4 Stunden, jeweils ca 7, dann 5 , dann 3 Minuten an jeder Brust. Wenn die Milchproduktion nachläßt, sollten Sie öfter pumpen, um die Hormone anzuregen. Auch kleine Frühgeborene sollen,

wenn es der Zustand des Babys erlaubt, unter guter Kontrolle und mit Hilfe im "Frühchengriff" angelegt werden, obwohl es Wochen dauert, bis das Baby nennenswerte Mengen von der Brust trinkt.

#### KRANKE KINDER

Abhängig von der Erkrankung des Kindes wird Ihnen Ihr Kinderarzt/ Ihre Kinderärztin sagen, ob das Baby Muttermilch bekommen soll oder nicht. Nur wenige Stoffwechselerkrankungen sind ein Grund, nicht zu stillen. Bei vielen angeborenen Erkrankungen und Fehlbildungen wird es über einige Zeit nötig sein, Milch für das Baby abzupumpen und es mag schwieriger sein, das Stillen in Gang zu bringen. Lassen Sie sich von einer Stillberaterin, Hebamme oder Ihrem Kinderarzt/Ihrer Kinderärztin helfen.

#### AKUTE ERKRANKUNGEN

Hier besteht meist kein Grund, nicht zu stillen. Im Gegenteil, durch die Immunstoffe der Muttermilch werden viele Erkrankungen abgeschwächt und Ihr Baby wird schneller wieder gesund.

#### ZWILLINGE-DRILLINGE-VIERLINGE

Abgesehen davon, daß Mehrlinge öfter zu früh und zu leicht geboren werden, besteht kein Grund, sie nicht zu stillen. Zwillinge und sogar Drillinge können voll gestillt werden- die Mutter kann durchaus genügend Milch produzieren. Es mag manchmal aber hilfreich sein, wenn gelegentlich abgepumpte Milch oder auch Milchfertiernahrung vom Vater oder einer anderen helfenden Person einem Kind gefüttert wird, um die Mutter etwas zu entlasten.

### WIE STILLEN ?

Die Technik des Stillens ist erlernbar. Gutes Anlegen fördert Milchproduktion und Milchfluß und verhindert wundte Brustwarzen. Gutes Anlegen trägt wesentlich dazu bei, daß Mutter und Kind das Stillen genießen können und gemeinsam gemütliche Stunden verbringen.

Grundsätzlich gibt es vier Anlegemöglichkeiten. Allen gemeinsam ist:

Ohr-Schulter-Hüfte in einer Linie, der Kopf muß nicht gedreht werden

Der Bauch des Kindes ist zur Mutter gedreht, es ist ganz eng angelegt.

Das Kind hat möglichst viel vom Warzenhof im Mund - es macht den Mund zum Anlegen ganz weit auf.

Die Nasenspitze vom Baby berührt (zumindest fast) die Brust der Mutter.

Das Stillen soll für Mutter und Kind möglichst gemütlich sein und (nach den ersten Tagen) nicht weh tun - dazu werden einige Pölster benötigt.

### WIE OFT UND WANN STILLEN?

Es ist schwierig, hier genaue Anweisungen zu geben, weil die Babys sehr unterschiedliche Stillzeiten und Stillintervalle fordern. Wenn Sie auf Ihr mütterliches Bewußtsein und Ihr Baby hören, werden Sie bald erkennen, wann es gestillt werden will und wann es andere Bedürfnisse hat.

Meistens wird das Baby in den ersten Tagen sogar 10-12 mal an der Brust trinken wollen, später kann sich ein Rhythmus mit 5-8 Stillmahlzeiten einspielen. Viele Babys trinken mehrmals in ganz kurzen Abständen für eine Mahlzeit, um dann eine längere Pause zu machen. Viele Babys schlafen auch einige Minuten an der Brust, um dann weiter zu trinken. Besonders abends verlangen viele Babys häufigere Mahlzeiten.

Wenn es möglich ist, soll normalerweise ein Abstand von ca. 2 Stunden zwischen den Stillmahlzeiten eingehalten werden. (Die Babys werden dann zur nächsten Mahlzeit hungriger, trinken länger und erreichen das nahrhafte Milchfett, das erst nach mehreren Minuten in großer Menge in der Milch erscheint). Aus diesem Grund sollte das Stillen an einer Brust nicht weniger als ca. 15 min betragen und jedesmal beide Seiten angeboten werden.

Im Alter von ca. 6-7 Wochen fühlt sich die Brust weicher an und die meisten Babys verlangen, öfter gestillt zu werden. Durch das öftere Anlegen wird mehr Milch gebildet und der Rhythmus kann sich wieder einspielen. Auch im Alter von ca. 3 Monaten kann solch eine unruhige Phase auftreten.

### WANN DARF NICHT GESTILLT WERDEN?

Erkrankungen, Medikamente, Genußmittel

Es gibt nur sehr wenige Gründe, die zwingend das Stillen verbieten:

#### ERKRANKUNGEN

Einige seltene Stoffwechselerkrankungen des Kindes (Galaktosämie, PKU, Eiweißabbaustörungen...).

Mütterliche HIV- Infektion

Hepatitis C bei sehr hoher Viruslast

Bei kurzen akuten Erkrankungen der Mutter (z.B. Erkältungen, Brechdurchfall, grippaler Infekt) sollte weitergestillt werden, weil die mütterlichen Antikörper, die das Kind über die Muttermilch bekommt schützen!!

## MEDIKAMENTE

Nur wenige Medikamente, die die Mutter nehmen muß, sind mit dem Stillen nicht vereinbar. Die meisten Antibiotika, viele Schmerz- und Grippemittel, Lokalanästhesie und Stillen nach Narkosen sind erlaubt. Auch ein Röntgen stellt kein Stillhindernis dar.

Dauermedikationen müssen sorgfältig überlegt werden, bei Chemotherapie ist ein Stillen oft nicht möglich.

Das Stillen sollte unterbrochen werden, wenn eine Szintigrafie durchgeführt werden muß.

Während Methadon in den üblichen Dosen kein Stillhindernis darstellt, sind die meisten Suchtmittel nicht mit dem Stillen vereinbar.

Nikotin sollte in der Stillzeit und das Rauchen im Beisein des Kindes gemieden werden. Wenn die Mutter unbedingt rauchen möchte, sollte sie nur nach dem Stillen, ohne Kind und nicht mehr als 5-10 Zigaretten/Tag rauchen.

Alkohol in ganz kleinen Mengen ist erlaubt (Keine harten Getränke).

Umweltschadstoffe können in der Muttermilch nachgewiesen werden, bei einer gesunden Mutter besteht deswegen aber kein Grund zur Besorgnis.

## HÄUFIGE FRAGEN

### HAT DAS BABY GENUG ZU TRINKEN?

Gute Gewichtszunahme, 5-6 sehr nasse Windeln/Tag und regelmäßiger Stuhlgang (zumindest täglich in den ersten 4 Wochen, später mehrmals täglich bis zu alle 4-5Tage) sowie Ruhephasen zwischen den Stillzeiten sind Zeichen für ausreichende Ernährung. Viele Babys sind auch zwischendurch manchmal unruhig, ohne wirklich hungrig zu sein und verlangen nach Kontakt und Gesellschaft. (Babys können einfach noch nicht verstehen und wissen, daß die Mama immer zu ihnen zurückkommt und ängstigen sich leicht, wenn sie ihre Mutter nicht sehen oder spüren können)

### SOLL ICH ZUSÄTZLICH TEE GEBEN?

Tee ist beim voll gestillten Baby üblicherweise nicht nötig, bei extremem Bedarf (Fieber!) kann Tee zugefüttert werden.

### WIE LANGE REICHT MUTTERMILCH ALLEIN AUS?

Bei guter Gewichtszunahme kann mit dem Zufüttern bis zum Alter von ca. 6 Monaten gewartet werden, dann soll langsam mit Beikost begonnen werden.

### MEIN BABY HAT BLÄHUNGEN!

Viele Babys leiden, besonders zwischen 2 und 4 Monaten, unter Blähungen. Die Ernährung der Mutter hat darauf fast keinen Einfluß. Manchmal hilft es, das Baby möglichst lange trinken zu lassen, damit das Baby viel fettreiche Milch erhält und dann zu versuchen, Stillabstände von mindestens 2 Stunden einzuhalten.

### WIE SOLL ICH MICH WÄHREND DES STILLENS ERNÄHREN?

Stillen ist keine Krankheit, Sie brauchen keine Diät, sondern eine ausgewogene Ernährung. Gerade in der Stillzeit vergessen die Mütter oft, selber zu essen. Lassen Sie sich verwöhnen und essen Sie nach Bedarf aus allen Nahrungsmittelgruppen, was Ihnen schmeckt und bekommt. Auch Ihren Durst sollten Sie nach Ihrem Bedarf stillen, achten Sie auf eine Zufuhr von mindestens 2 l am Tag. Wasser, Mineralwasser, Früchtetees sind geeignet, 1-2 Tassen Kaffee oder 3-4 Tassen Schwarztee dürfen Sie gerne auch zu sich nehmen

## HILFE BEI PROBLEMEN - ADRESSEN & LINKS

Viele Stillprobleme sind lösbar, ohne daß ein Abstillen erforderlich ist. Wenn Sie Hilfe brauchen, können Ihnen Stillberaterinnen, Stillgruppen der LaLecheLiga, Mutter-Kind- Zentren, Kinderschwestern, Hebammen und Ihr Kinderarzt/Ihre Kinderärztin helfen.

Auch hier wollen wir Ihnen einige Hilfsmöglichkeiten angeben:

Stillberaterinnen IBCLC: Kommen meist aus medizinischen Berufen und haben eine ausführliche, zusätzliche Ausbildung in allen Belangen des Stillens durch eine Prüfung bestanden. Die Beratung wird auf Honorarbasis bezahlt (MuKI übernimmt die erste Beratung) - [www.stillen.at](http://www.stillen.at); [www.velb.org](http://www.velb.org);

LaLecheLiga: Hier werden Mütter von Müttern beraten, die eine Zusatzausbildung in Stillberatung genossen haben. Die Beratung erfolgt zumeist im Rahmen von Stillgruppentreffen. [www.lalecheliga.at](http://www.lalecheliga.at)

Hebammen erreichen Sie über das Hebammenzentrum oder Sie wenden sich direkt an Ihre Hebamme. Ihre Kinderärztin/Ihren Kinderarzt oder eine Kinderambulanz sollten Sie bei akuten Problemen des Kindes aufsuchen. Ihre Frauenärztin/Ihr Frauenarzt berät bei Brustproblemen.

## **ZUFÜTTERN - WANN, WAS, WIE?**

Wenn Sie zufüttern müssen oder wollen oder gar nicht stillen, stehen Ihnen sehr gute Milchfertignahrungen zur Verfügung, die dem Baby die Nährstoffe geben, die es benötigt. Auch wenn Sie nicht stillen, können Sie Ihrem Baby die Liebe und Wärme vermitteln, auf die es angewiesen ist.

**Neugeborene:** In den ersten Tagen ist ein Gewichtsverlust gegenüber dem Geburtsgewicht von 8-10% üblich und tolerabel. Erst wenn bei guter Stilltechnik die Gewichtsabnahme darüber hinausgeht, muß eine Milchfertignahrung gegeben werden. Solange der Gewichtsverlust nicht so groß ist, kann bei Bedarf auch Tee oder Zuckerlösung (MDF) angeboten werden. An vielen Abteilungen ist man bemüht, die Gewöhnung an den Schnuller in den ersten Tagen zu vermeiden, um das Saugen an der Brust nicht zu stören. Dann kann vorübergehend mit dem Fingerfeeder oder dem Becher zugefüttert werden. Diese Techniken müssen allerdings gut gelernt werden.

**Säuglinge:** Die meisten Babys nehmen in den ersten 3-4 Monaten ca. 150-200g/Woche zu. Zumindest soll eine Gewichtszunahme von 100g/Woche erreicht werden. Wenn ein Baby in den ersten Monaten über mehrere Wochen nur wenig oder gar nicht zunimmt, obwohl das Stillen funktioniert, muß zugefüttert werden.

Optimal wäre es, abgepumpte Milch der eigenen Mutter zuzufüttern. Wenn das Abpumpen nicht klappt, muß eine industrielle Fertignahrung zugefüttert werden. Bei jeder Mahlzeit soll das Baby aber dennoch vor dem Zufüttern angelegt werden.

**Ältere Säuglinge:** Ab dem 5. Monat kann auch mit Beikost zugefüttert werden.

## **BEIKOST - WANN UND WIE?**

Ab dem Anfang des 5., besser erst mit 6 Monaten sollten Sie mit der Beikost beginnen. Babys brauchen dann zusätzliches Eiweiß und Eisen, das sie aus der Beikost bekommen können. Außerdem ist Ihr Baby nun in seiner Entwicklung so weit, daß es Interesse am Essen der Erwachsenen zeigt. Auch die ersten Zähne können sich jetzt zeigen (Wann die ersten Zahnchen durchbrechen, hat keine Bedeutung für die sonstige Entwicklung).

Als erste Beikost empfehlen wir gerne Karotten, weil sie nur wenig allergen sind und den Babys recht gut schmecken. Haben Sie Geduld, die wenigsten Babys können sofort vom Löffel zu essen beginnen. Auch der ungewohnte Geschmack erfordert eine Umstellung von Ihrem Kind. Bieten Sie Ihrem Baby immer wieder ohne Zwang kleine Mengen an, bis es sich daran gewöhnt hat.

Nach einigen Tagen, in denen Sie Karottenbrei gefüttert haben, könne Sie ein anderes Gemüse dazugeben. Jedes zusätzliche Nahrungsmittel sollte erst einige Tage dazugegeben werden, bevor ein neues Nahrungsmittel dazukommt. Damit sehen Sie gleich, was Ihrem Baby schmeckt und bekommt.

Als nächstes Nahrungsmittel können Erdäpfel oder Reis in die Ernährung eingeführt werden. Es ist wichtig, daß Sie Ihrem Baby ab etwa 6 Monaten Fleisch (Kalb, Huhn, Pute) anbieten, damit sein Eiweißbedarf und sein Eisenbedarf gedeckt werden. Auch die Gläschenkost nimmt Rücksicht auf den Bedarf des Säuglings.

Nach etwa einem Monat kommt als zweite Beikostmahlzeit eine Obstmahlzeit dazu. Die Tageszeit für die Beikostmahlzeiten können Sie selber wählen.

Erst jetzt sollten alle Mehlprodukte (Ausnahme Reis, Mais, Erdäpfel) in die Ernährung eingeführt werden. Kekse, Biskotten, Zwieback, Brot enthalten Gliadin, das nicht von allen Babys gut vertragen wird.

Selbstverständlich kann Ihr Baby die ganze Zeit weiterhin gestillt werden und auch bei den einzelnen Mahlzeiten anschließend noch Muttermilch bekommen.

Wenn Sie einen Brei geben, nehmen Sie bitte ein Produkt, das mit Wasser anzurühren ist. Hier ist die Milch an den Bedarf Ihres Babys angepaßt. Kuhmilch, auch verdünnt, sollte durch das gesamte erste Jahr gemieden werden.

Mit dem Ende des ersten Lebensjahres ist ein Baby dann soweit, von der Familienkost alles mitessen zu können. Es sollte auch die Möglichkeit haben, selber das Essen in die Hand zu nehmen und mit Freude das Essen zu entdecken.

Lebensmonat	Anzahl der Mahlzeiten (MZ)	Milchtyp	Beikost
1.	6 MZ ( ca. 6 x 100 ml )	Muttermilch ( MM ) oder <b>voll</b> adaptierte Anfangsnahrung	-
2. / 3.	5 MZ ( ca. 5 x 140 – 160 ml )	wie oben	-
4.	4 ( -5 ) MZ ( ca 4 x 230 –250 ml )	wie oben	-
5. / 6.	5 Milch-MZ oder 3 ( - 4 ) Milch-MZ und ev. 1 Löffel-MZ je 250 ml	MM oder <b>teil</b> adaptierte Anfangsnahrung	ev. 1. Löffel-MZ mit 1 x 250 ml Gemüse ( langsam steigern ) Beginn mit Karotte
7. / 8.	2 Milch-MZ ( ca. 250 ml ) und 3 Löffel-MZ	MM oder Folgemilch	1 x 250 ml Gemüse- Fleisch-Kartoffelbrei, 1 x 250 ml Getreide- Obstbrei, Fertigmilch-Getreidebrei
ab 9.	wie oben	Folgemilch	wie oben zusätzlich 1 x / Woche Ei Brot (-rinde )

### **Muttermilchersatzprodukte:**

**Anfangsnahrung volladaptiert** / 0-4 ( -12 ) Monate, bei gutem Gedeihen: Pre-Aptamil, Pre-Beba, Pre-Humana, Pre-Hipp, Ja Natürlich Pre

**Anfangsnahrung teiladaptiert** / 5. – 12. Monat, bei schlechtem Gedeihen: Aptamil 1, Milumil 1, Beba 1, Humana 1, Hipp 1, Ja Natürlich 1

**Folgemilch** / ab dem 5. Monat möglich ( besser ab 7 Monat ), zusammen mit Beikost: Aptamil 2, Milumil 2, Beba 2, Humana 2, Hipp 2, Ja Natürlich 2

**Trinkmengen:** 0-3 Monate: 150-200 ml/kg pro Tag, 4-6 Monate: 140 ml/kg pro Tag, im 1. Lebensjahr beträgt die maximale Milchmenge pro Tag 1000 ml

**Kein Karotten-Obstsafte vor dem 4. ( -6 ) Monat**

**Keine Glutenthaltigen Nahrungsmittel in den ersten 6. Monaten:** kein Weizen, kein Hafer, keine Gerste, kein Roggen, kein Dinkel, keine Biskotten, kein Zwieback !

**Glutenfrei:** Mais, Reis, Hirse

**Keine Frischmilch im 1. Lebensjahr**

**Täglich 1 Tropfen Vitamin D3 nicht vergessen !**

## **Ernährung im 1. Lebensjahr bei Vorliegen einer familiären Allergiebelastung**

Wenn möglich – **ausschließliches Stillen** in den ersten 6 Monaten,  
**beim Stillen beachten:** Milch, Zitrusfrüchte, Fisch, Ei, Nüsse, Schoko sind die häufigsten Allergene, und sollten nur ungeringem Maße genossen werden

ansonsten

**hypoallergene Anfangsnahrung** / 0-4 Monate: Aptamil HA Pre, Aptamil HA 1, Beba Start HA, Beba HA 1, Humana HA, Hipp HA 1

**hypoallergene Folgenahrung** / 5. – 12. Monat: Aptamil HA 2, Milumil HA 2, Beba HA 2, Hipp HA 2

**Beikost:** keine Mischkost am Anfang, **keine** Frischmilchprodukte, Ei, Zitrusfrüchte ( incl. Kiwi, Ananas, Grapefruit ), Nüsse, Schokolade im 1. Lebensjahr

**Zusätzliche Vorsichtsmaßnahmen:** Rauchverbot in der Wohnung, keine Haustiere, wenn möglich kein Teppichboden im Kinderzimmer, wenig Stofftiere ( regelm. waschen )