



Stillen

- Stillen ist vorteilhaft für Kind und Mutter.
- Übergewicht, Diabetes und andere Erkrankungen im späteren Leben der Kinder sind seltener.
- Stillen ist praktisch, bequem und kostenlos.
- Es wird empfohlen, 4 Monate voll zu stillen.
- Zufüttern ist möglich zwischen dem 5. und 7. Monat.

Fertigmilch

- Wenn nicht gestillt werden kann, kann man Fertigmilch aus dem Handel nutzen.
- Hier unterscheidet man:
 - Fertigmilch mit der Vorsilbe PRE, der Muttermilch ähnlich, sie ist schon ab der Geburt und für das gesamte 1. Lebensjahr geeignet.
 - Fertigmilch, Nummer 1 (etwa ab dem vierten Lebensmonat) ist dickflüssiger, dadurch sättigender, und ebenfalls für das gesamte 1. Jahr geeignet.
 - Fertigmilch mit der Vorsilbe HA sollte man bei erhöhtem Allergierisiko nutzen.

Tee oder Wasser

- In den ersten Lebensmonaten ist die Zufütterung mit Wasser oder Tee nicht nötig.
- Mit Beikost sollte man zusätzlich stilles Mineralwasser oder ungesüßten Tee zu den Mahlzeiten anbieten.

Einfrieren von Muttermilch

- maximal 3 Tage im Kühlschrank bei unter +5° C aufbewahren
- im Gefrierfach bei –18 bis –22°C maximal für 6 Monate haltbar
- nach dem Auftauen innerhalb von 24 Stunden verfüttern
- nicht noch mal einfrieren
- auf eine hygienisch einwandfreie Pumpe und fest verschließbare Flaschen achten

Brei

- Brei ab dem 5. Monat, am besten Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei
- ab dem 6. Monat ein Milch-Getreide-Brei
- ab dem 7. Monat Getreide-Obst-Brei
- Wegen möglicher Unverträglichkeiten sollte man nur eine neue Zutat pro Woche ergänzen, um eventuelle Reaktionen seitens der Haut oder des Stuhlgangs zuordnen zu können.