

Nachfolgend finden Sie eine Zusammenfassung der häufigsten Fragen, Anregungen und Tipps, die von erfahrenen Müttern in Zusammenarbeit mit unserer Ernährungsberatung zusammengestellt wurden. Weitere Informationen finden Sie auch im Internet auf der Holle Homepage unter: www.holle.ch

Wie sollte ein Baby zwischen dem 7. und 8. Monat ernährt werden?

- Morgens Stillen oder Fläschchen.
- Vormittags eine für Säuglinge geeignete kleine Zwischenmahlzeit wie z.B. Zwieback, Baby-Keks oder ungesüßte Reiswaffel. Alternativ etwas Obstgläschen bzw. frisch püriertes Obst.
- Mittags Gemüse-Getreide-Brei. Zwei- bis dreimal pro Woche ergänzt durch etwas Fleisch.
- Nachmittags milchfreier Obstbrei.
- Abends Milchbrei.
- Nachts bzw. vor dem Einschlafen eventuell nochmals eine Still- bzw. Flaschenmahlzeit.

Zwischendurch sollte ausreichend ungesüßter Fenchel-, Kräuter-, Früchte-Tee (z.B. Holle Bio Kinder-Tee) oder Wasser angeboten werden.

Kann eine Säuglingsmilchnahrung 1 auch mit Reisflocken ergänzt werden?

Die Säuglingsmilchnahrung 1 ist eine vollständige Flaschennahrung und benötigt keine weiteren Zutaten. Wird ein Kind im Beikostalter mit Säuglingsmilchnahrung allein nicht mehr anhaltend gesättigt, während das Essen von Brei mit dem Löffel noch nicht gelingt, so ist eine Anreicherung der Flaschennahrung durchaus sinnvoll. Beginnen Sie mit 1–3 Teelöffeln Holle Reisflocken und steigern Sie die Menge nur nach Bedarf.

Wir möchten keine Frischmilch verwenden. Kann der Milchbrei auch nur mit Wasser und Getreide zubereitet werden?

Solange der Säugling noch 2–3 Stillmahlzeiten erhält, kann der Brei Übergangsweise auch nur mit Wasser zubereitet werden. Wenn nicht mehr gestillt werden kann, ist der Verzicht auf Milch jedoch nicht möglich, denn die Milch ist ein wichtiger und wesentlicher Bestandteil in der Babyernährung. Bei einer Ernährung ohne Milch fehlen dem Säugling wichtige Nährstoffe wie das Vitamin B₁₂, das Calcium und weitere. Sofern aus Gründen einer diagnostizierten oder möglichen Allergiegefahr auf Kuhmilch verzichtet werden soll, ist eine entsprechende Alternative heranzuziehen. Dies können so genannte HA- (= hypoallergene) Säuglingsmilchnahrungen sein. Biologische HA-Nahrungen sind noch nicht verfügbar. Im Rahmen der Milchbrei-Zubereitung können die HA-Säuglingsmilchnahrungen allerdings in Kombination mit den Holle Bio-Babybreien zubereitet werden. Aus dem ökologischen Bereich gibt es gute Erfahrungen mit der Verwendung von anderen tierischen Milchen wie der Ziegenmilch oder Stutenmilch. Entsprechende Produkte sind über den Bio- bzw. Reformfachhandel erhältlich. Holle bietet speziell eine biologische Säuglingsnahrung auf Ziegenmilchbasis an (siehe Seite 14/15). Pflanzliche Ersatzmilch wie die selbstzubereitete Sojamilch oder Mandelmilch sind kein geeigneter Ersatz für eine tierische Milch, da sie kein Vitamin B₁₂ enthalten. Auch im Calciumgehalt und in der Eiweißwertigkeit sind sie tierischer Milch unterlegen. Die flüssig angebotene Reismilch ist überhaupt nicht für die Säuglingsernährung geeignet. Hierbei handelt es sich lediglich um ein Erfrischungsgetränk, aber um keine Milch. Vor der Verwendung einer möglichen Alternative zu den industriell hergestellten Säuglingsmilchnahrungen oder frischer Kuhmilch sollten Sie auf jeden Fall mit entsprechendem Fachpersonal, z. B. dem Kinderarzt, der Hebamme oder Mütterberaterin, Rücksprache halten. Die Ernährung von Allergikerkindern sollte immer durch entsprechendes Fachpersonal begleitet werden.



Kann der Milchbrei auch mit Muttermilch zubereitet werden?

Ja, mit den vollwertigen und ungesüßten Holle Bio-Babybreien ist dies ohne weiteres möglich. Für das Standardrezept wird ca. 130 ml frisch abgepumpte oder vorher eingefrorene Muttermilch auf ca. 40°C erhitzt und mit 25 – 30 g (ca. 5 – 7 EL) Getreideflocken Ihrer Wahl verrührt. Weitere Zutaten sind nicht notwendig. Die Milch sollte nicht über 40 bis 45°C erhitzt werden, damit die Nährstoffe nicht verloren gehen. Unsere Erfahrungen haben gezeigt, dass es oft günstiger ist, die zu fütternde Menge in zwei Portionen à 60 ml (10 – 15 g Flocken) nacheinander anzurühren, da bereits kürzere Standzeiten zu einer Verflüssigung des Breies führen können. Dies wird durch die intakten, da nicht erhitzten Enzyme der Muttermilch hervorgerufen. Diese Konsistenzänderung hat jedoch keinerlei Auswirkung auf die Qualität des Breies.



Kann der Milchbrei statt mit frischer Kuhmilch auch mit einer Säuglingsmilchnahrung zubereitet werden?

Durch die einfache und schnelle Löslichkeit der Holle Getreidebrei-Flocken ist eine Zubereitung mit einer Säuglingsmilchnahrung problemlos möglich. Für die Zubereitung des Milchbreies kann eine Säuglingsmilchnahrung 1 oder eine Folgemilch verwendet werden. Bei allergiegefährdeten Kindern ist die Zubereitung auch mit einer HA-Milchnahrung (hypoallergene Milchnahrung) möglich. Bei Verzicht auf Kuhmilch kann der Milchbrei mit der Holle Bio-Säuglingsnahrung auf Ziegenmilchbasis zubereitet werden. 170 ml trinkfertige Milchnahrung (nach Packungsangabe) zubereiten und in einen Teller geben. Danach ca. 22 g (4 – 5 Esslöffel) Holle Bio-Babybrei Ihrer Wahl unterrühren. Fertig. Weitere Zutaten sind nicht notwendig, da alle notwendigen Stoffe bereits in der Säuglingsmilchnahrung enthalten sind.

Der Milch-Flaschensauger verstopft bei der Fütterung der Frischmilch-Flaschenmahlzeit. Welcher Sauger sollte verwendet werden?

Leider gibt es für die Vollkorn-Flaschenernährung mit Frischmilch und Getreide keine passenden Schnulleraufsätze. Die Industrie kennt nur Breisauger oder Milchsauger, die sich entweder für Breie oder ausschließlich für dünnflüssigere Säuglingsmilchnahrungen verwenden lassen. In der Praxis wird deshalb empfohlen, das Loch eines Milchsaugers mit einer spitzen Schere durch einen Längsschnitt vorsichtig zu erweitern. Durch mehrfaches Ausprobieren gelangt man so zu einem Schnulleraufsatz, der sich zur Fütterung eignet. Bei größeren Babys, welche bereits eine größere Menge schlucken können, empfiehlt sich eher die Verwendung des Breisaugers.



Sind Vollkorn-Babybreie für Säuglinge nach dem 4. Monat nicht schwer verdaubar?

Nein. Erstens wird die Getreidestärke während des Verarbeitungsprozesses durch Wärme und Feuchtigkeit schonend aufgeschlossen und somit für die Verdauung des Säuglings leicht verwertbar. Und zweitens bleiben bei der Verwendung des vollen Kornes neben den Nähr- und Wirkstoffen des Keimlings die wichtigen verdauungsfördernden Ballaststoffe des Getreides weitgehend erhalten.

Zusätzliches Trinken

Voll gestillte Babys erhalten mit der Muttermilch ausreichend Flüssigkeit. Auch durch die Zubereitung der Flaschenmahlzeiten erhält das Baby genügend Flüssigkeit. In besonderen Situationen wie bei Fieber oder Durchfall muss der erhöhte Wasserverlust ausgeglichen werden. Sollte Ihr Baby darüber hinaus Durst bekunden, geben Sie ihm ausreichend zu trinken. Geeignet ist der Holle Bio Kinder-Tee oder ungesüßter Fencheltee, Früchtetee, stilles Mineralwasser und bei guter Wasserqualität abgekochtes Leitungswasser.

Geben Sie die Getränke immer etwas temperiert und nie direkt aus dem Kühlschrank. Um das Baby zum zusätzlichen Trinken zu animieren, ist die Zugabe von 1 – 2 Teelöffeln Karottensaft in den ungesüßten Tee oder das abgekochte Wasser hilfreich. Meistens kennen und mögen die Babys den etwas süßeren Geschmack der Karotte und sind so eher gewillt, zusätzlich zu trinken. Überlassen Sie dem Baby das Fläschchen nicht zum Dauernuckeln zum Schutz der Zähne vor Karies. Bitte achten Sie deshalb auf eine ausreichende Mundhygiene.

Kann die Frischmilch-Flaschenmahlzeit für die Nacht bereits am Abend vorgekocht werden?

Für Säuglinge bis zum 6. Lebensmonat ist die Nahrung immer frisch zuzubereiten. Sofern das Baby nach der Stillphase während der Nachtruhe eine Mahlzeit benötigt, zeigt die Erfahrung, dass die Wartezeit, bis eine frisch aufgekochte Mahlzeit abgekühlt und verzehrfertig ist, häufig zu lange dauert. Zudem sorgt das längere Schreien des Babys teilweise zu Verzögerungen beim anschließenden Einschlafen. Ebenso können sich hierdurch Geschwister oder Nachbarn in ihrer Nachtruhe beeinträchtigt fühlen. Deshalb mag es ratsam sein, die Nachtflasche bereits vor dem Schlafengehen vorzukochen, sodass im Bedarfsfall diese nur noch auf Trinktemperatur erwärmt werden muss. In der Zwischenzeit ist die Nahrung auf jeden Fall im Kühlschrank aufzubewahren. Sofern die Flaschenmahlzeit mit einer Säuglingsmilchnahrung zubereitet wird, ist diese jeweils frisch zuzubereiten.



Wie können die Breie ohne zu klumpen zubereitet werden?

Nach strikter Befolgung der auf den Packungen enthaltenen Zubereitungshinweise erfolgt kein Klumpen der Nahrung. Die feinen Flöckchen zeichnen sich gerade dadurch aus, dass ein homogener, sämiger Brei einfach und schnell zubereitet werden kann. Sofern jedoch zuerst das Getreide in einen Teller gegeben und an-

schließend das Wasser eingerührt wird, kann es teilweise zu einer Klumpenbildung kommen. Deshalb immer laut Rezept zuerst die Flüssigkeit in einen Teller geben und dann das Getreide einrühren. Sanftes Rühren mit einem Schneebesen kann eine bessere Durchmischung bewirken.



Was ist bei den ersten Zähnchen zu beachten?

Beim Durchbruch der ersten Zähnchen entzündet sich das Zahnfleisch. Das Baby wird oftmals quengelig und weint. Nachts wird das Baby häufiger wach und teilweise erfolgt eine verminderte oder unregelmäßigere Nahrungsaufnahme. Erleichterung beim Zahnen bringen Zahngel, Veilchenwurzel oder homöopathische Präparate gegen Zahnungsbeschwerden. Achten Sie auf zahnschonende, zuckerfreie Präparate und lassen Sie sich vom Arzt oder Apotheker beraten. Da die ersten Zähne (Milchzähne) von entscheidender Bedeutung für das Kauen und die Sprachentwicklung sind, sollten Sie bereits ab dem ersten Zähnchen auf eine regelmäßige Mundhygiene achten.

