

demeter



Holle
biodynamisch
seit  1934



**Dein Baby – der wichtigste
Grund, das Beste zu geben.**

Alles ums Stillen und die erste Milchnahrung





Inhalt

- 4 **MUTTERMILCH IST DAS BESTE FÜR DAS BABY**
Bedürfnisse wollen gestillt werden
- 6 **DAS 1 X1 DES STILLENS**
Von Beginn an optimal versorgt
- 10 **SCHWIERIGKEITEN BEIM STILLEN**
Aller Anfang kann schwer sein
- 12 **GUTES ESSEN FÜR GUTE MILCH**
Ernährungstipps für die Stillzeit
- 14 **MUTTERMILCH EINFACH ABPUMPEN**
Neue Freiräume schaffen
- 17 **MUTTERMILCH RICHTIG AUFBEWAHREN**
Bestens bevorratet
- 18 **MILCHNAHRUNGEN FÜR DEN ANFANG**
Wenn nicht (uoll) gestillt wird
- 20 **VOM STILLEN ZUR BEIKOST**
Sanfter Abschied von der Brust
- 22 **DIE SECHS PRINZIPIEN UNSERES DENKENS UND HANDELNS**
Nachhaltig von Anfang an
- 24 **HOCHWERTIGE QUALITÄT**
Ganzheitlich natürlich
- 26 **ÜBERBLICK BEWAHREN BEI MILCHNAHRUNGEN**
Gut versorgt ab dem zweiten Lebenshalbjahr
- 32 **FRAGEN & ANTWORTEN ZUR MILCHNAHRUNG**
Wieso? Weshalb? Warum?
- 38 **FRAGEN & ANTWORTEN ZUR ZUBEREITUNG**
Vom Abkochen, Schütteln und Aufbewahren



Holle
biodynamisch
seit  1934

Liebe Eltern

Bereits vor Geburt Eures Babys beginnt eine aufregende und unvergleichbar schöne **Zeit des Entdeckens und Staunens**. Eine einzigartige Beziehung zwischen Eurem Schützling und Euch entsteht.

Wenn Euer Baby das Licht der Welt erblickt, braucht es in den ersten Lebensmonaten neben Liebe und Geborgenheit vor allem eins: die richtige Ernährung. **Muttermilch ist das Beste für das Baby.**

Wer nicht oder nicht ausreichend stillen kann, darf auf Holle als erfahrenen Demeter-Babykosthersteller vertrauen. Wir bieten Euch verschiedene, weitestmöglich schonend verarbeitete **Milchnahrung in sorgfältig geprüfter sowie hochwertiger biologischer und biodynamischer Qualität.**

Doch was solltet Ihr rund um das Thema Stillen und Säuglingsmilch wissen? In unserem Ratgeber erfahrt Ihr es – und erhaltet zusätzlich **zahlreiche Tipps zu Babys erster Nahrung.**

Mit den besten Wünschen
Euer Holle-Team



Wichtiger Hinweis

• Stillen ist das Beste für Dein Baby, denn Muttermilch versorgt Dein Baby mit allen wichtigen Nährstoffen, die es für sein Wachstum und seine Entwicklung benötigt. • Zudem ist Stillen die preiswerteste Art der Ernährung. • Eine vollwertige Ernährung der Mutter in Schwangerschaft und Stillzeit ist besonders wichtig und begünstigt die Milchbildung. Diese wird durch frühes und regelmässiges Anlegen gefördert. • Beachte bitte, dass die vermehrte Gabe von Säuglingsmilchnahrung sich negativ auf die Milchbildung auswirken kann. • Solltest Du die Entscheidung treffen Dein Baby nicht zu stillen, ist es physiologisch schwierig, diese Entscheidung wieder rückgängig zu machen. • Wenn eine Säuglingsmilchnahrung verwendet wird, weisen wir darauf hin, dass es für die Gesundheit Deines Babys wichtig ist, die Anweisungen zur Zubereitung und Lagerung genau zu befolgen. • Lass Dich vom Fachpersonal des Gesundheitswesens beraten, wenn Du dieses Produkt verwenden willst.

A photograph of a woman with long brown hair holding a baby. The woman is looking down at the baby with a gentle expression. The baby is looking directly at the camera with large, dark eyes. The background is a soft-focus green, suggesting an outdoor setting with foliage. A blue circular graphic is overlaid on the bottom left of the image, containing text.

Erst flüssig, dann fest

Holle empfiehlt vier bis sechs Monate ausschliessliches Stillen und danach Stillen in Verbindung mit einer altersgemässen und ausgewogenen Beikost. Hierdurch kann die Verträglichkeit neu eingeführter Lebensmittel erhöht werden. Ein möglicher Beikoststart ist frühestens nach vollendetem 4. Monat möglich – richte Dich hier ganz individuell nach Deinem Kind.

Bedürfnisse wollen gestillt werden

Muttermilch ist die beste und natürlichste Ernährung für Dein Baby. Sie stillt Durst, Hunger und das Bedürfnis nach Nähe zugleich.

Dabei liefert sie genau die Nährstoffe und Substanzen, die Dein Schützling zum Heranwachsen und zum Aufbau seines Immunsystems benötigt. So schützt Stillen Dein Baby etwa vor Infektionen und beugt Entzündungen vor. Zudem senkt es das Risiko einer späteren Übergewichtsneigung und fördert die Entwicklung von Babys Gesichts- und Mundmuskulatur.

Vorteile auch für Mütter

Auch Müttern tut Stillen gut. Infektionsrisiken nach der Entbindung sinken, die Gebärmutter erlangt schneller ihre normale Grösse, die Gewichtsabnahme nach der Schwangerschaft wird gefördert und das Risiko von Brust- und Eierstockkrebs vor der Menopause vermindert. Darüber hinaus wird durch die Oxytocinausschüttung eine positive Mutter-Kind-Beziehung gefestigt.

Und dabei schont Stillen nicht nur den Geldbeutel, sondern ist auch besonders praktisch: Du hast Deine Muttermilch

immer und in richtiger Temperatur dabei. Daher kannst Du jederzeit und ganz bequem Dein Kind stillen, wobei sich Menge und Zusammensetzung natürlich dem Bedarf Deines Kindes anpassen.

Unvergleichbar

- ✓ Stillen schenkt Dir besonders innige Momente mit Deinem Baby und kann die emotionale Bindung zueinander stärken.
- ✓ Du nimmst Dir bewusst Zeit für Dein Kind und kommst dabei selbst zur Ruhe.
- ✓ Dein Baby kann an der Brust entspannen, findet hier Nahrung, Zärtlichkeit, Trost und häufig auch Schlaf. All dies gibt Sicherheit, Geborgenheit und Halt.
- ✓ Es ist ein Geschenk, sein Kind durch die eigene Milch ernähren zu dürfen.

Von Beginn an optimal versorgt

Das Stillen beginnt unmittelbar nach der Geburt. Wenn Dein Baby auf Deinem Bauch liegt, sucht es zumeist von selbst die Brustwarze und fängt ganz intuitiv an zu saugen.

Das zuerst noch gelbliche Kolostrum ist sehr konzentriert, nahrhaft und mit wichtigen Antikörpern für die Immunabwehr versetzt. Nach wenigen Tagen bildet der Körper die weissliche Milch, dies sollte durch häufiges und regelmässiges Anlegen nach der Geburt unterstützt werden.

Alles spielt sich ein

Mache Dich bestenfalls schon vor der Geburt mit dem Thema Stillen vertraut. Deine Hebamme oder Stillberatung kann Dir verschiedene Stillpositionen zeigen und erklären, wann welche geeignet ist.

Zu Beginn trinkt Dein Kind sehr kleine Mengen, aber dafür nicht selten acht- bis zwölfmal in 24 Stunden – mindestens das erste halbe Lebensjahr ist es auch nachts

erforderlich. Anfängliches Zwicken oder Ziehen beim Saugen ist vollkommen normal und verschwindet nach einiger Zeit von selbst, wenn sich das Stillen eingespielt hat. Auch dauert das Trinken zu Beginn länger, nach mehreren Wochen trinkt Dein Liebling die Brust viel schneller leer.

Das richtige Anlegen

- ✓ **Ohr, Schulter und Hüfte des Babys sollten beim Stillen in einer Linie liegen.**
- ✓ **Berühre mit der Brustwarze die Lippen des Kindes, sodass der Reflex zum Öffnen des Mundes ausgelöst wird.**
- ✓ **Sobald dieser weit geöffnet ist, ziehe das Kind heran, sodass es die Brustwarze und möglichst viel vom Hof umfasst, die Lippen sind nach aussen gestülpt.**
- ✓ **Es kann durchaus ein Weilchen dauern, bis das Baby richtig angelegt ist, richtig saugt und Ihr beide eine Position gefunden habt, in der Ihr Euch wohlfühlt.**



Viel Durst

Bei hohen Temperaturen oder wenn Dein Kind fiebert, hat es einen höheren Bedarf an Flüssigkeit, der aber ebenso durch ausschliessliches Stillen gedeckt werden kann. Lege Dein Kind hierfür zusätzlich zu den eigentlichen Stillmahlzeiten kurz an, damit es lediglich die Durst stillende Vordermilch zu trinken bekommt.



Die ersten Monate mit dem neuen Familienmitglied: viel Liebe, viel Freude und jede Menge Fragen.

Lege Dein Kind am besten an, bevor es vor Hunger schreit. Zur Förderung des Milcheinschusses nach Geburt, wenn Babys krank und besonders schläfrig sind oder nicht gut gedeihen, kann ein verstärktes Anbieten hingegen sinnvoll sein.

Beide Seiten anbieten

Lasse immer erst die eine Brust von Deinem Baby leer trinken und biete zum Sattwerden nach kurzer Pause auch die andere Seite an. Das komplette Leertrinken regt die Brust zur Neubildung von Milch an.

Was heisst Stillen nach Bedarf?

Dein Kind zeigt Dir, wann es gestillt werden möchte. Stille daher nicht nach der Uhr, sondern lerne die frühen Hungerzeichen Deines Babys deuten. Dein Baby

- ✓ wird unruhiger und dreht sein Köpfchen hin und her,
- ✓ leckt sich die Lippen, saugt und schmatzt,
- ✓ streckt die Zunge heraus und nimmt die Händchen in den Mund.

Ein Bäuerchen zwischen dem Wechsel der Seiten und auch nach dem Stillen hilft, möglicherweise geschluckte Luft loszuwerden und Verdauungsbeschwerden sowie vermehrtem Spucken vorzubeugen. Keine Sorge: Etwas Spucken (etwa ein Mund voll) von Milch nach dem Stillen ist vollkommen normal.

Von Mengen und Rhythmen

Die Mengen pro Mahlzeit können sehr unterschiedlich sein, lasse Dich davon nicht verunsichern. Der Bedarf des Kindes kann sich im Tagesverlauf ändern und auch nach Wochen kann sich ein neuer Bedarf einstellen. Vor allem in sogenannten Wachstumsphasen wird Dein Baby öfter die Brust verlangen, die Nachfrage reguliert hier das Angebot. Klassische Zeiten für solche Schübe

liegen bei reif geborenen Kindern in etwa zwischen dem 7. und 14. Tag, der 4. und 6. Woche sowie dem 3. und 4. Monat.

Bis sich ein Rhythmus eingestellt hat und die Stillabstände grösser werden, bestimmt das Stillen den Alltag mit Deinem Baby. Eine frisch gebackene Mama sollte sich daher viel Zeit, Ruhe und Geduld zum Stillen nehmen. Trotz Müdigkeit und vieler neuer Aufgaben solltest Du gelassen ans Stillen gehen und dich unterstützen lassen.

Trinkt es genug?

Dass Dein Kind genug trinkt, merkst Du an den Schluckgeräuschen und daran, dass es nach dem Stillen entspannt ist, altersentsprechend an Gewicht zulegt und täglich bis zu sechs Windeln nässt.

Mama und Baby genießen ruhige Momente des Kuscheins.



A close-up photograph of a woman with blonde hair kissing a baby on the cheek. The baby has light hair and blue eyes and is looking directly at the camera. The woman is wearing a light blue top. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting.

Dranbleiben ...

... denn es lohnt sich.

Viele Schwierigkeiten lassen sich bereits durch einfache natürliche Hilfsmittel, die richtige Stillposition und zudem eine Portion Ruhe und Gelassenheit beheben.

Aller Anfang kann schwer sein

Wer das erste Mal stillt, wird überrascht sein, wie sein eigener Körper sich verändert und zu welchem Wunder er fähig ist.

Ob reif oder früh geboren, Mehrlingsgeburten oder Kaiserschnitt – Stillen ist immer das Beste und grundsätzlich immer möglich. Doch auch anfängliche Schwierigkeiten oder Unsicherheiten beim Stillen zu erleben ist vollkommen normal.

Insbesondere die Techniken der Brustmassage und des Ausstreichens, die vor allem bei Stauungen, zu viel Milch oder einem starken Milchfluss unverzichtbar sind, solltest Du Dir von Deiner Hebamme oder Stillberatung zeigen lassen.

Geduld, Geduld

Ein unangenehmer Milcheinschuss in den ersten Tagen, ein mitunter starker Milchspendereflex bei sehr vollen Brüsten, zu wenig oder zu viel Milch, gereizte Brustwarzen durch mögliche Anlege- oder Saug Schwierigkeiten, eine das Saugen erschwerende Brustwarzenform, Babys die nicht richtig trinken wollen oder können oder drückender Milchstau – das alles muss nicht, kann aber passieren.

Lasse Dich davon nicht entmutigen, Du bist damit nicht allein! Wende Dich vertrauensvoll und vor allem rechtzeitig an Deine Hebamme oder Stillberatung, die Dich auf diesem Weg begleiten wird.



Ernährungstipps für die Stillzeit

Ausreichendes Trinken ist besonders wichtig, damit genug Milch fürs Stillen gebildet wird.

Trinke am besten zu jeder Stillmahlzeit eine Portion Wasser, Fruchtsaftschorle, ungesüßten Tee oder Stilltee und achte auf eine Trinkmenge von etwa 1,5 bis 2 Litern täglich. **Achtung:** Übermässiges Trinken – ausser es ist sehr heiss – ist weder erforderlich noch erhöht es die Milchmenge.

Iss, was Dir gut tut. Eine abwechslungsreiche, regelmässige Ernährung deckt den erhöhten Bedarf an Nährstoffen beim Stillen und sorgt

für eine nahrhafte Muttermilch. Wichtiger ist hier Qualität statt Quantität.

Vielfalt schmeckt auch das Baby

Zugleich beeinflussen viele Lebensmittel den Geschmack der Muttermilch, wodurch Dein Schützling auf die Vielfalt der Beikost vorbereitet wird. Tue Dir, Deinem Baby und der Umwelt etwas Gutes und kaufe saisonal und regional ein, am besten Bio-Lebensmittel.



Eine ausgewählte Kräutermischung aus Anis, Fenchel, Kümmel und Zitronenmelisse kann die Milchbildung unterstützen und fördert die Regulierung des Flüssigkeitshaushaltes. Verwendung ab Ende der Schwangerschaft und während der gesamten Stillzeit.





Bitte zugreifen!

- ✓ reichlich pflanzliche Lebensmittel: bunt und vor allem grün essen, fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag,
- ✓ täglich hochwertige Kohlenhydrate: Nudeln, Reis, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, am besten Vollkornprodukte,
- ✓ regelmässig Milchprodukte, Eier, Fleisch, Nüsse,
- ✓ ein- bis zweimal pro Woche Fisch (z. B. fettreiche Seefische wie Lachs oder Makrele),
- ✓ pflanzliche Öle, Nüsse und Avocados sowie Fisch liefern Omega-3-Fettsäuren, die wichtig für die Gehirnentwicklung sind,
- ✓ nur wenige fett- und zuckerreiche Mahlzeiten,
- ✓ zusätzlich 100 bis 150 µg Jod am Tag in Absprache mit dem Arzt.



Deinen Speiseplan einzuschränken ist jedoch unnötig! Nicht jedes Baby reagiert beim Verzehr von Zitrusfrüchten mit wundem Po oder beim Verzehr von Kohl, Hülsenfrüchten, Zwiebeln und Knoblauch mit Blähungen. Probiere es selbst aus und beobachte genau, ob Dein Kind reagiert oder nicht.

Auch zum Zwecke einer Allergievorbereitung solltest Du nicht einfach Lebensmittel streichen. Meide erst dann Lebensmittel in Deiner Ernährung, wenn Du eindeutig eine damit direkt in Zusammenhang stehende Unverträglichkeit bei Deinem Kind feststellst und besprich Dich am besten zuvor mit einer Ernährungsberaterin oder Ernährungsberater.

Ernährungs-Tabus

- ✗ Alkohol kommt durch die Muttermilch beim Baby an und kann die Entwicklung Deines Babys unwiderprüflich stören. Nikotin geht ebenfalls in die Muttermilch über. Alkoholkonsum und Rauchen sollten daher absolut tabu sein.
- ✗ Koffeinhaltige Getränke wie Cola, Kaffee, grüne und schwarze Tees solltest Du nur in geringeren Mengen geniessen, da das Koffein ebenfalls in die Muttermilch übergeht und den Schlaf des Kindes stören kann.

Neue Freiräume schaffen

Als praktische Ergänzung zum Stillen kannst Du Deine Muttermilch mit Hilfe einer elektrischen Pumpe oder einer Handpumpe bevorraten. Hat Dein kleiner Schatz Hunger, bekommt er die Milch einfach mit der Flasche.

Als Mutter schaffst Du dir so Flexibilität und bietest Deinem Baby dennoch die beste Nahrung. Zudem hilft Abpumpen bei zu geringer Milchmenge, da es die Milchproduktion erhöhen kann. Ein positiver Nebeneffekt: Auch der Vater kann nun mit der Flasche bei den nächtlichen Mahlzeiten unterstützen und die Mutter dafür erholsamen Schlaf finden. Hierbei kann zugleich die Vater-Kind-Beziehung gestärkt werden.

Gründlich reinigen

Babys sind für Bakterien und Keime besonders anfällig. Achte nicht nur auf saubere Hände und hygienisch einwandfreie Utensilien während der Benutzung, sondern nimm Dir auch danach Zeit, die Milchpumpe sorgfältig zu säubern.

Nach jeder Benutzung müssen alle Teile, die mit Milch oder der Brust in Berührung gekommen sind, mit warmem Wasser, sanften Spülmittel und einer sauberen Bürste gereinigt und anschließend mit Wasser nachgespült und trocken aufbewahrt werden.

Ausserdem solltest Du täglich Pump-teile, Flaschen und Sauger im Vaporisator oder kochendem Wasser für fünf Minuten sterilisieren. Das Sterilisieren ist vor allem in den ersten vier bis sechs Lebensmonaten des Babys wichtig.





Pumpen auf Rezept

Die meisten Krankenkassen übernehmen die Mietkosten einer elektrischen Milchpumpe, wenn Dein Kind zu früh geboren wurde oder eine Trinkschwäche hat, auch, wenn bei Dir Flach- oder Hohlwarzen oder eine Brustentzündung bestehen. Das Rezept stellt Deine Frauenärztin oder Frauenarzt aus.



Auch der Vater kann mit der Flasche bei den Mahlzeiten unterstützen und so zugleich die Vater-Kind-Beziehung stärken.

Solltest Du Fragen zum Abpumpen haben, frage Deine Hebamme, Stillberatung oder die Mütter- und Väterberatung.

Alles im Fluss

Beim Abpumpen ist es wichtig, eine Routine und vor allem Ruhe zu finden, damit sich die Milchbildung entsprechend einstellen kann. Damit die Milch zum Fließen kommt, können Massagen und eine warme Dusche helfen. Auch das Ansehen des Babys oder eines Fotos können beim Abpumpen

unterstützen. Ein guter Zeitpunkt zum Abpumpen ist etwa eine Stunde nach einer Stillmahlzeit. Dem Körper bleibt damit genügend Zeit, bis zum nächsten Stillen Milch neu zu bilden.

Schon bald wirst Du den für Dich richtigen Zeitpunkt herausgefunden haben, sodass sich ein Rhythmus einstellen kann.

MUTTERMILCH RICHTIG AUFBEWAHREN

Bestens bevorratet

Zum Auffangen und Lagern der Muttermilch achtest Du auf eine insgesamt einwandfreie Hygiene. Verwende hierfür geeignete Fläschchen oder Beutel. Ein Tipp: Beschrifte alle Behälter im Kühl- oder Gefrierschrank, damit die ältesten Portionen immer zuerst aufgebraucht werden.

Milch, die Du innerhalb von 24 Stunden abgepumpt hast, kann zusammen aufbewahrt werden. **Wichtig:** Lasse die neu abgepumpte Milch erst vollständig abkühlen und schüttele diese erst dann zur bereits gekühlten abgepumpten Milch dazu.

Einfrieren erlaubt

Sinnvoll kann es ebenso sein, kleinere Portionen Muttermilch einzufrieren (60 bis 100 ml), um möglichst wenig wegschütten zu müssen, falls das Baby nicht so hungrig ist. Gefrorene Milch kannst Du über Nacht im Kühlschrank oder, wenn es schnell gehen muss, im warmen Wasserbad auftauen. Einmal aufgetaute Milch darf nicht wieder eingefroren, kann ungeöffnet aber für 24 Stunden bei +4°C aufbewahrt werden.

Richtig kühlen

- ✓ Bei Raumtemperatur (20–22°C) oder in einer Kühltasche mit Akkus (ca. 15°C) die Milch innerhalb von sechs bis acht Stunden verbrauchen.
- ✓ Im Kühlschrank bei 4°C (unterstes Fach, ganz hinten) die Milch maximal 72 Stunden aufbewahren.
- ✓ Im Tiefkühlfach bei -18°C ist die Milch bis zu sechs Monate haltbar (dennoch solltest Du diese innerhalb von zwei Monaten verbrauchen, da sich die Bedürfnisse des Kindes im Laufe der Monate ändern).

Achtung!

Tau die Milch nicht in der Mikrowelle auf, da aufgrund der hohen Temperaturen wichtige Inhaltsstoffe zerstört werden. Vor dem Füttern solltest Du die Milch leicht schwenken und im Flaschenwärmer oder Wasserbad auf Trinktemperatur (ca. 37°C) erwärmen. Teste die Temperatur an Deinem Handrücken.



MILCHNAHRUNGEN FÜR DEN ANFANG

Wenn nicht (voll) gestillt wird

Manchmal steht Muttermilch als die beste Nahrung für Deinen Schützling nicht oder nur in geringer Menge zur Verfügung. Wenn diese sich durch häufigeres Anlegen oder Abpumpen nicht steigern lässt, ist Säuglingsmilchnahrung eine hilfreiche Ergänzung oder mitunter die einzige Nahrungsalternative in den ersten Lebensmonaten.

Von Beginn an geeignet

Die Zusammensetzung von Säuglingsmilchnahrung ist gesetzlich streng geregelt. Sie versorgt Dein Kind mit allen wichtigen Nährstoffen, sodass es sich gesund entwickeln kann, sofern Stillen nicht oder nicht ausreichend möglich ist. Anfangsmilch (gekennzeichnet mit PRE oder I) unter den Säuglingsmilchnahrungen ist als alleinige Nahrung oder zum Zufüttern ab Geburt geeignet. Holle bietet Dir Bio-Anfangsmilch als PRE und I aus Kuh- oder Ziegenmilch in bester Bio-Qualität nach Demeter-Standard.

Flasche kann Milchbildung reduzieren

Wer Säuglingsmilchnahrungen nur zufüttern möchte, sollte häufiger stillen als die Flasche geben. Anderenfalls besteht die Gefahr, dass immer weniger Muttermilch gebildet wird. Plane, wann Du stillst und zufütterst. So lernt Dein Körper, wann er Milch produzieren muss. Bei den Stillmahlzeiten achte darauf, dass Dein kleiner Schatz die Brust komplett leertrinkt. Dein Kind erhält auf diese Weise die fettärmere Vormilch und die fettreichere Hintermilch. Zudem funktioniert dann die Nachbildung der Milch am besten.



Tipps für Babys, die die Flasche verweigern

Sollte Dein Kind anfangs Probleme mit dem Trinken aus der Flasche haben, helfen folgende Tricks:

- ✓ **Bleibe dran:** Biete die Flasche regelmässig immer wieder an, am besten wenn der Hunger noch nicht zu gross ist.
- ✓ **Versuche, wenn möglich anfangs noch Muttermilch aus der Flasche zu geben, das kennt Dein Kind bereits.**
- ✓ **Probiere verschiedene Saugerformen aus, aber überfordere Dein Kind nicht und pausiere auch einmal ein paar Tage, bevor Du einen neuen Sauger einführt.**
- ✓ **Lasse jemand anderes die Flasche geben.**

Nicht vergessen: Zum Ende des ersten Lebensjahres können Kinder bereits schon aus dem Becher trinken lernen!

Sanfter Abschied von der Brust

Mit dem Beginn des Abstillens fällt die besondere Nähe zu Deinem Baby langsam weg. Das ist anfangs neu und ungewohnt für Dich und Dein Kind.

Nimm Dir daher Zeit und gib Deinem Baby in dieser Phase besonders viel Zuwendung, indem Du das innige Stillen durch Kuscheln und Spielen ersetzt. Stille erst dann ab, wenn Du selbst das Gefühl hast, es ist der richtige

Zeitpunkt gekommen. Auch wenn Du über das erste oder zweite Lebensjahr hinaus noch zusätzlich stillen willst, ist das möglich.

Nur keine Eile

So fällt es leichter

Wenn die Brust beim Abstillen wehtut:

- ✓ **Streiche zwischendurch die Brust aus oder pumpe etwas Milch ab.**
- ✓ **Auch Kühlen, Quark- und Kohlwickel können helfen.**
- ✓ **Lasse die Brust nicht mehr vollständig leertrinken, damit die Milchbildung weniger angeregt wird.**
- ✓ **Reduziere Deine eigene Trinkmenge etwas, auch eine Tasse Salbeitee täglich kann die Milchbildung reduzieren.**

Mit dem langsamen Abstillen verhinderst Du, dass Deine Brust überuoll wird und schmerzt. Ersetze je nach Alter Deines Babys die einzelnen Stillmahlzeiten im Abstand von drei bis vier Wochen durch Flaschen- oder Breinahrung. Dadurch bildet sich die Milchmenge langsam zurück.

Sei Dir auch dessen bewusst, dass der Entschluss nicht mehr zu stillen kaum rückgängig zu machen ist, wenn die Milchmenge bereits stark verringert ist. Musst Du aus gesundheitlichen oder anderen Gründen schneller als gewünscht abstillen, kontaktiere eine Hebamme, eine Stillberatung oder die Mütter- und Väterberatung.



Breistart

Holle empfiehlt vier bis sechs Monate ausschliessliches Stillen und danach weiteres Stillen in Verbindung mit einer altersgemässen und ausgewogenen Beikost. Hierdurch kann die Verträglichkeit der neu eingeführten Lebensmittel erhöht werden. Mit der Beikost kann frühestens mit dem abgeschlossenen 4. Monat und sollte mit beginnendem 7. Monat gestartet werden.

DIE SECHS PRINZIPIEN UNSERES DENKENS UND HANDELNS

Nachhaltig von Anfang an

PARTNERSCHAFTEN

Wertschätzend wirtschaften

PRODUKTVERANTWORTUNG

Gesunde & nachhaltige
Ernährung fördern

BIODYNAMISCH

Zukunft ökologisch
gestalten

UNTERNEHMENSFÜHRUNG

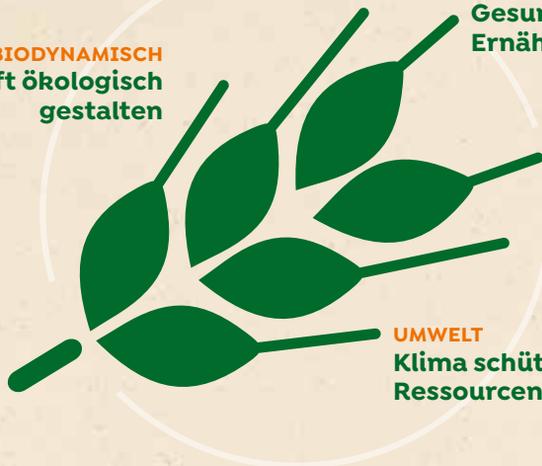
Wertebewusst handeln

MITEINANDER

Für Mensch & Gesellschaft
einstehen

UMWELT

Klima schützen &
Ressourcen schonen



Was wir unter Nachhaltigkeit verstehen, stellen wir mit dem Bild einer Ähre dar. Sie steht für den Ursprung, aus dem die Marke Holle vor über 85 Jahren mit der Verarbeitung von Getreide in biodynamischer Qualität gewachsen ist. Sie findet sich auch in unserem Unternehmenslogo. Zugleich steht die Ähre für die Frucht, die aus unserem ganzheitlichen, zukunftsorientierten Denken und Handeln wachsen kann: eine nachhaltige, soziale und faire Zukunft.

Von Anfang an begleiten wir Schwangere und junge Familien von der Säuglings- bis in die Kindergartenzeit – und oftmals auch darüber hinaus. Pure Rezepturen ohne Zusätze, Rohwaren aus Bio-Betrieben, mit denen wir langjährige und faire Partnerschaften pflegen sowie die Schonung von Boden, Tier und Umwelt. All diesen Prinzipien fühlen wir uns zutiefst verpflichtet. Wie die Körner einer Ähre sind diese fest miteinander verbunden.

So sind wir überzeugt davon, dass wir nur dann sinnvoll und nachhaltig sein können, wenn wir diese Ganzheitlichkeit achten und als Unternehmensphilosophie leben.

Das bedeutet für uns
Nachhaltig von Anfang an.



Ganzheitlich natürlich

Es ist die Demeter-Milch, die unsere Holle-Milchnahrungen so besonders macht.

Im Demeter-Anbau steht die ganzheitliche Qualität der Produkte im Mittelpunkt, die Einhaltung dieser strengsten Richtlinien im gesamten Bio-Anbau wird kontinuierlich von unabhängigen Instituten geprüft.

The Demeter logo consists of the word "demeter" in a white, lowercase, sans-serif font, set against a dark orange rectangular background with a slight shadow effect.

Was macht Demeter so besonders?

- ✓ **Natürliche Kreislaufbewirtschaftung ohne Ausbeutung des Bodens**
- ✓ **Qualität statt Quantität**
- ✓ **Artgerechte Tierhaltung**
- ✓ **Verzicht auf Tierhormone und Wachstumsregulatoren**
- ✓ **Natürliche Düngung und Verzicht auf alle chemischen Pflanzen- und Insektenschutzmittel**
- ✓ **Besonders schonende Verarbeitung und keine Verwendung von chemischen Zusätzen**

Demeter-Kuhmilch ist von hochwertiger Qualität und bestem Geschmack – all das verdankt sie vor allem der wesensgemässen Haltung der Rinder: Diese leben in kleinen Herden, dürfen regelmässig auf die Weide, bekommen ausschliesslich Bio-Futter mit viel Heu und Grünfutter zumeist vom eigenen Hof. Das macht die Tiere robust und vital. Ausserdem dürfen Demeter-Kühe ihre Hörner behalten. Diese sind, so sagen Demeter-Bäuerinnen und -Bauern, wichtig für die Verdauung des Futters und damit auch bedeutsam für die Qualität der Milch. Unsere Demeter-Kuhmilch stammt von zertifizierten Höfen in Süddeutschland.

Worauf es ankommt

Wusstest Du, dass unsere Milchnahrungen ausschliesslich das beinhalten, was dem Wohl Deines Schützlings zugutekommt? Um sie so natürlich wie möglich zu belassen, fügen wir nur hinzu, was gesetzlich vorgeschrieben ist. Alle Zutaten werden streng kontrolliert, so dass wir eine grösstmögliche Produktsicherheit erreichen.



Jedes Lebewesen verdient Respekt.

Tierwohl ist daher wesentlicher Bestandteil der Demeter-Richtlinien. Die Demeter-Bäuerinnen und -Bauern kümmern sich um ein würdevolles Leben ihrer Tiere. Dazu gehört gutes Bio-Futter, Auslauf, genug Platz im Stall und ein Name für jede Kuh. Antibiotika werden nicht präventiv verabreicht, sondern nur im medizinischen Notfall.

ÜBERBLICK BEWAHREN BEI MILCHNAHRUNGEN

Gut versorgt ab dem zweiten Lebenshalbjahr

Der Nährstoffbedarf Deines Kindes steigt mit zunehmendem Lebensalter. Holle bietet für jede Altersstufe das passende Produkt.

Folgemilch ist in seiner Nährstoffzusammensetzung angepasst an die Bedürfnisse, abgestimmt auf das Alter des Kindes sowie die Beikost, die zusätzlich gegeben wird.

ENTHÄLT
DHA!*

Holle-Bio-Milchnahrung aus Kuhmilch

Bezeichnung	PRE	1	2	3	4
Alter	von Geburt an	von Geburt an	nach dem 6. Monat	ab dem 10. Monat	ab dem 12. Monat
Hinweise	<ul style="list-style-type: none">✓ Zum Zufüttern oder zur alleinigen Flaschenernährung geeignet.✓ Enthält ausschließlich Lactose als Kohlenhydratlieferant✓ Laut Gesetz mit allen Vitaminen und Mineralstoffen, die das Baby braucht.	<ul style="list-style-type: none">✓ Zum Zufüttern oder zur alleinigen Flaschenernährung geeignet.✓ Laut Gesetz mit allen Vitaminen und Mineralstoffen, die das Baby braucht.	<ul style="list-style-type: none">✓ Zum Zufüttern oder anstelle von Muttermilch und nur in Kombination mit Beikost geeignet.✓ An die Bedürfnisse des wachsenden Säuglings angepasst.✓ Enthält Maltodextrin und Stärke als Kohlenhydratlieferanten.✓ Laut Gesetz mit allen Vitaminen und Mineralstoffen, die das Baby zusätzlich zur Beikost braucht.✓ Zur Zubereitung der Holle Bio-Getreidebreie geeignet.		

Der Energiegehalt von Anfangs- und Folgenahrungen ist nahezu identisch.

* gesetzlich für Milchmahlungen vorgeschrieben

Holle Bio-Folgemilch 2

Die Holle Bio-Folgemilch 2 mit Kuhmilch ist Teil einer gemischten Ernährung aus Flaschen- und Breimahlzeiten. Bekommt Dein Kind mit sieben Monaten noch keine komplette Beikost-Mahlzeit am Tag, warte mit der Folgemilch 2 noch etwas ab und verwende stattdessen solange eine Holle Bio-Anfangsmilch (PRE oder 1).

Seit Jahren sind unsere Milch-nahrungen klimaneutral. Seit 2022 gehen wir mit klimapositiv noch einen Schritt weiter. Mehr unter:

holle-klimapositiv.ch



Holle Bio-Folgemilch 3

Für den steigenden Nährstoffbedarf älterer Säuglinge eignet sich ab dem 10. Monat die Holle Bio-Folgemilch 3 mit Kuhmilch. Auch sie ist Bestandteil einer gemischten Ernährung mit Fläschchen- und Breimahlzeiten und ist nicht als alleinige Flaschennahrung geeignet.



Holle Bio-Folgemilch 4

Die Holle Bio-Folgemilch 4* mit Kuhmilch wird für ältere Babys ab dem 12. Monat und Kleinkinder bis Ende des 3. Lebensjahres empfohlen, die noch nicht „gut“ bzw. sehr ausgewählt essen. Sie versorgt Dein Kind mit allen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen, die noch nicht über die Beikost in ausreichenden Mengen aufgenommen werden.

* Holle Bio-Folgemilch 4 trägt in der Schweiz die Bezeichnung Holle Bio-Kindermilch 4

Ab dem 7. Lebensmonat kannst Du auf eine Folgemilch wechseln, wenn Deine Muttermilch nicht ausreicht oder Stillen nicht möglich ist und Dein Kind schon Beikost isst.

Zurück zum Ursprung – Die Holle-Bio-Milchnahrungen aus A2-Kuhmilch

A₂

Die Holle-A2-Bio-Milchnahrungen enthalten eine ausgewählte Molkenprotein- und Kasein-Mischung. Unsere A2-Milch aus biologischer Landwirtschaft stammt von speziell ausgesuchten Kühen, die auf natürliche Weise nur den A2-Proteintyp und kein A1 erzeugen.

**ENTHÄLT
DHA!***

Holle-Bio-Milchnahrung aus A2-Kuhmilch

Bezeichnung	1	2	3
Alter	von Geburt an	nach dem 6. Monat	ab dem 10. Monat
Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Zum Zufüttern oder zur alleinigen Flaschenernährung geeignet. ✓ Enthält ausschliesslich Lactose als Kohlenhydratlieferant. ✓ Laut Gesetz mit allen Vitaminen und Mineralstoffen, die das Baby braucht. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Zum Zufüttern oder anstelle von Muttermilch und nur in Kombination mit Beikost geeignet. ✓ An die Bedürfnisse des wachsenden Säuglings angepasst. ✓ Enthält Maltodextrin und Stärke als Kohlenhydratlieferanten. ✓ Laut Gesetz mit allen Vitaminen und Mineralstoffen, die das Baby zusätzlich zur Beikost braucht. ✓ Zur Zubereitung der Holle-Bio-Getreidebreie geeignet. 	

**Der Energiegehalt von Anfangs- und
Folgenahrungen ist nahezu identisch.**

* gesetzlich für Milchnahrungen vorgeschrieben

Wie stellt man fest, welches Milch-Protein die Kühe produzieren?

Direkt nach der Geburt (2-3 Tage) wird beim Einziehen der Ohrmarke organisches Material entnommen, um den Genotyp (A1 oder A2) des Jungtieres in einem dafür akkreditierten Labor feststellen zu können.



Holle-A2-Bio-Folgemilch

Unsere A2-Bio-Folgemilch aus A2-Milch bietet eine alternative Milchnahrung auf Kuhmilchbasis, die insbesondere von empfindlichen Babys und Kindern gut vertragen werden kann. Die A2-Bio-Milchnahrung unterscheidet sich geschmacklich nicht von unserer Kuhmilchnahrung.

Die A2-Bio-Folgemilch enthält alle wichtigen Vitamine, Mineral- und Nährstoffe, die Dein Baby benötigt. Die Zutaten stammen aus biologischer europäischer Landwirtschaft.





Jetzt neu:
die einzige
Milchnahrung
aus Ziegenmilch in
Demeter-Qualität

ENTHÄLT
DHA!

Holle-Bio-Milchnahrung aus Ziegenmilch

Bezeichnung	PRE	1	2	3	4
Alter	von Geburt an	von Geburt an	nach dem 6. Monat	ab dem 10. Monat	ab dem 12. Monat
Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Zum Zufüttern oder zur alleinigen Flaschen-ernährung geeignet. ✓ Enthält ausschliesslich Lactose als Kohlenhydratlieferant. ✓ Laut Gesetz mit allen Vitaminen und Mineralstoffen, die das Baby braucht. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Zum Zufüttern oder zur alleinigen Flaschen-ernährung geeignet. ✓ Enthält Milchzucker als einziges Kohlenhydrat. ✓ Laut Gesetz mit allen Vitaminen und Mineralstoffen, die das Baby braucht. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Zum Zufüttern oder anstelle von Muttermilch und nur in Kombination mit Beikost geeignet. ✓ An die Bedürfnisse des wachsenden Säuglings angepasst. ✓ Enthält Lactose, Maltodextrin und Stärke als Kohlenhydratlieferanten. ✓ Laut Gesetz mit allen Vitaminen und Mineralstoffen, die das Baby zusätzlich zur Beikost braucht. ✓ Zur Zubereitung der Holle Bio-Getreidebreie geeignet. 		

**Der Energiegehalt von Anfangs- und
Folgenahrungen ist nahezu identisch.**

* gesetzlich für Milchnahrungen
vorgeschrieben

Ohne Palmöl

Die weiterentwickelten Rezepturen mit vollwertiger biodynamischer und biologischer Ziegenvollmilch erlauben es, das Palmöl zu ersetzen. Das Ziegenmilchfett liefert in Verbindung mit den pflanzlichen Ölen die notwendigen gesättigten Fettsäuren, die den Einsatz von Palmöl überflüssig machen. Allen Eltern, die auf Palmöl in der Milchnahrung verzichten wollen, bieten die Holle-Milchnahrungen aus Ziegenmilch eine gute Alternative.

Beratung empfohlen

Hole Dir Rat in deiner Kinderarztpraxis, der Mütter- und Väterberatung, bei einer Hebamme, der Stillberatung oder in unserer Holle-Ernährungsberatung, falls Dein Kind eine Säuglingsmilchnahrung oder spezielle Nahrung benötigt oder wenn Du nicht oder nicht ausreichend stillen kannst.

demeter

Holle-Bio-Folgemilch aus Ziegenmilch

Unsere Bio-Folgenahrungen 2, 3 und 4 aus Ziegenmilch sind eine Alternative für Eltern, die bei der Ernährung ihres Kindes bewusst auf Kuhmilch verzichten wollen oder müssen – beispielsweise, weil es Ziegenmilch besser verträgt. Holle-Bio-Folgemilchnahrungen aus Ziegenmilch enthalten alle wichtigen Vitamine, Mineral- und Nährstoffe, die Dein Baby benötigt. Unsere Ziegenmilch stammt von Höfen, die die Kriterien des Demeter-Verbands (Anfangs- sowie Folgemilchen 2 und 3) EU-Bio-Standards (Folgemilch 4**) erfüllen.



* EU-Bio (nicht Demeter)

** Holle Bio-Folgemilch 4 trägt in der Schweiz die Bezeichnung Holle Bio-Kindermilch 4

Wieso? Weshalb? Warum?

Was zeichnen unsere Anfangsmilch- nahrungen Pre & 1 aus?

- Geeignet als alleinige Nahrung oder zum Zufüttern zur Muttermilch ab Geburt
- Enthalten wie Muttermilch als einziges Kohlenhydrat Lactose (Milchzucker)

Was steckt hinter ARA?

ARA oder auch AA (Arachidonsäure) ist eine langkettige, mehrfach ungesättigte Omega-6-Fettsäure die auch natürlicherweise in der Muttermilch enthalten ist.

Ob Du Anfangsmilch PRE oder eine Anfangsmilch 1 fütterst, hängt von der Präferenz Deines Säuglings ab. Manche Kinder sind etwas hungriger, weshalb sie mit einer Anfangsmilch 1 zufriedener sein können.

Was steckt hinter DHA?

Der Inhaltsstoff DHA ist verpflichtend. DHA (Docosahexaensäure) ist eine langkettige, mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäure, die auch in der Muttermilch enthalten ist. DHA trägt zur Entwicklung der Sehkraft bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 100 mg DHA ein.

Zur DHA Gewinnung werden entweder Algen direkt verwendet oder Fische, die sich von diesen Algen ernähren. Bislang konnte DHA optional zugesetzt werden. DHA war unseren Bio-Rezepturen bis dato nicht zugefügt. Mit der Festsetzung eines Mindestgehaltes für DHA hat der Gesetzgebende in 2020 die Zugabe verpflichtend gemacht.



Warum setzt Holle auf Bio-Palmöl?

Palmöl ist das Öl aus dem gepressten Fruchtfleisch der Ölpalme. Zusammen mit Raps- und Sonnenblumenöl ist Palmöl für Holle unverzichtbarer Bestandteil der Fettmischung, welche wir für unsere Säuglingsmilchnahrung bewusst einsetzen.

Als einer der ältesten Produzenten für Lebensmittel in Demeter-Qualität nimmt Holle seine Verantwortung gegenüber Mensch und Umwelt sehr ernst. Daher legen wir hohen Wert auf ausgewählte und verträgliche Rezepturen und Zutaten. Säuglinge im ersten Lebensjahr haben besondere Bedürfnisse und benötigen einen hohen Anteil an gesättigten Fetten. Auch Muttermilch enthält davon 51 Prozent.

Die meisten Pflanzenöle bestehen überwiegend aus einfach oder mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Es gibt nur sehr wenige, die einen hohen Gehalt an gesättigten Fettsäuren enthalten. Unter diesen nimmt Palmöl eine besondere Stellung ein, da andere in Frage kommende Öle unerwünschte Komponenten enthalten. Palmöl hingegen zeigt sich wesentlich verträglicher für viele Kinder, dies ist vor allem auch darauf zurückzuführen, dass Muttermilch selbst Palmitinsäure enthält.

Aus nachhaltiger Produktion

Die Palmölproduktion hat die höchste Ausbeute pro Fläche im Vergleich zu allen anderen Ölen. Das Holle-Bio-Palmöl wird in nachhaltigen Kulturen in Kolumbien, Ecuador und West-Afrika unter sozialen und ökologischen Gesichtspunkten produziert. Neben angemessener Bezahlung der Arbeitenden vor Ort wird das Palmöl als Permakultur und ohne Einsatz von Pestiziden angebaut. Es dürfen weder Brandrodung noch eine sonstige Beseitigung von Primärwald vorgenommen werden. Unser Palmöl ist RSPO-zertifiziert unter dem Lead von WWF. Erfahre mehr unter: <https://www.holle.ch/unsere-verantwortung/partnerschaften/>



A₂

Was sind Folgenahrungen?

Folgenahrungen sind an die Bedürfnisse von Säuglingen im zweiten Lebenshalbjahr angepasst, mit leicht höheren Gehalten an Vitaminen und Mineralstoffen im Vergleich zur Anfangsnahrung. Zudem enthalten sie einen geringen Stärkezusatz, der als Kohlenhydratlieferant dient.

Warum ist Stärke in der Folgemilch sinnvoll?

Stärke ist ein komplexes Kohlenhydrat, das im Vergleich zu Lactose zu einer längeren Sättigung führt, da es langsamer verdaut wird. Durch den Stärkezusatz wird die Milch sämiger.

Der Energiegehalt der Folgenahrungen ist sehr ähnlich wie bei der Mutter- und bei den Anfangsnahrungen.

Auch mit der Beikost fütterst Du Deinem Kind vor allem über die Getreidekomponenten sowie Obst und Gemüse ganz natürlich Stärke.

Welchen Unterschied gibt es zwischen Milchnahrungen mit Kuh- und Ziegenmilch?

Der Hauptunterschied liegt in der Milchquelle und folglich im Geschmack. Dass eine Milchnahrung mit Ziegenmilch besser vertragen wird, kann – muss aber nicht sein. Im Gegensatz zu Kuhmilch enthält Ziegenmilch mehr kurz- und mittelkettige Fettsäuren. Diese können mitunter vom Körper etwas leichter verdaut werden.

Die gesetzlichen Vorgaben bezüglich der Zusammensetzung für Milchnahrung aus Kuh- und Ziegenmilch sind identisch.

Allergie?!

Falls eine Kuhmilcheiweissallergie vorliegt, kommt es darauf an, auf welches Protein das Kind reagiert. Sofern es lediglich auf das Kasein reagiert, kann dennoch Ziegenmilch vertragen werden. Ziegenmilch enthält im Vergleich zu Kuhmilch teilweise Proteine anderer Struktur und ist daher für einige Kinder möglicherweise besser verträglich.

Bitte kläre den Verdacht auf eine Allergie zwingend mit Deiner Kinderärztin oder Deinem Kinderarzt ab.

Warum gibt es bei Holle eine A2-Milchnahrung?

Kuhmilch besteht überwiegend aus Eiweissen, Fetten, Milchzucker und Wasser. Eine Säuglingsmilchnahrung wird zusätzlich mit den gesetzlich geforderten Vitaminen, Mineralstoffen und Fetten angereichert, die Babys und Kleinkinder für ihre Entwicklung brauchen. Holle verfolgt hierbei seit jeher den eigenen Ansatz, jegliche Milchrezeptur so pur wie möglich zu halten. Holle-A2-Milch basiert auf einer gänzlich ursprünglichen Milch von nachweislich reinen A2-Kuhherden. Hierbei ergänzt daher nun die Holle-A2-Säuglingsmilchnahrung im Sortiment ideal unsere Philosophie.

Was ist der Unterschied zwischen A1 und A2?

Heutzutage enthält reguläre Kuhmilch zwei Haupttypen von β -Kasein-Proteinen, nämlich A1- und A2-Protein. Ursprünglich waren alle Kühe A2-Kühe. Im Laufe der Zeit gaben die ersten Milchrühe infolge von Mutation A1- β -Kasein.

Milch enthält verschiedene Milchproteinen. Dabei unterscheidet man zwischen Kaseinen und Molkenproteinen. Das β -Kasein von A1- und A2-Milch unterscheidet sich an nur einer Stelle in der Struktur durch das Vorhandensein verschiedener Aminosäuren.

Beim Verdauen von A2-Milch wird kein BCM7 frei (bioaktives Eiweissbruchstück). BCM7 ist ein Endprodukt des Eiweissabbaus, dem verschiedene, nicht förderliche Wirkungen nachgesagt werden.

Was hat BCM7 für Auswirkungen?

Hierzu gibt es noch keine anerkannte wissenschaftliche Beurteilung. BCM7 werden in der Wissenschaft verschiedene, positive aber auch negative Eigenschaften zugeschrieben, die aber abschliessend in Studien derzeit noch nicht bestätigt werden können. Am ehesten gibt es nach systematischer wissenschaftlicher Auswertung erste Hinweise darauf, dass bei manchen Kindern A2-Milch besser magen-darm-verträglich ist, als A1-Milch. Insgesamt bedarf es jedoch weiterer wissenschaftlicher Studien, um solche praktischen Erfahrungswerte zu stützen. Betont werden muss zudem: A2-Milchnahrung ist kein Ersatz für Kinder mit diagnostizierter Kuhmilcheiweissallergie.

Kann Milchnahrung Verstopfung oder Koliken hervorrufen?

Verdauungsprobleme sind unspezifisch und haben vielfältige Ursachen. So sind vor allem die Unreife des Verdauungsystems in den ersten Monaten sowie die Umstellung

auf feste Nahrung für mögliche Beschwerden verantwortlich.

Auch beim Wechsel von Muttermilch auf eine Säuglingsmilchnahrung oder bei der Umstellung von einer Säuglingsmilchnahrung auf eine andere können sich mitunter vorübergehend leichte Verdauungsbeschwerden zeigen.

Habe hier etwas Geduld. Selbst verzögerter Stuhlgang über mehrere Tage kann normal sein. Sofern Dein Kind bereits Beikost isst, meide stopfende Lebensmittel wie Reis in allen Varianten, rohen Apfel, Banane und Karotte.

Kann ich mein Baby überfüttern?

Säuglinge haben von Natur aus einen funktionierenden Hunger-Sättigungs-Mechanismus. Sie schmatzen, werden unruhig oder schreien, wenn sie Hunger haben und hören auf zu trinken oder drehen den Kopf weg, wenn sie satt sind. Achte genau auf die Signale Deines Kindes. Eine Gewichtszunahme in den ersten Lebensmonaten ist natürlich erwünscht. Solange Du Dein Kind nicht zum Essen zwingst, wird es nicht überfüttert. Gib Säuglingsmilchnahrungen wie Muttermilch nach Bedarf, also nach Hunger des Kindes.



Jedes Kind ist und isst bzw. trinkt anders – das eine mehr, das andere weniger. Wichtig ist, sich auf den eigenen Instinkt zu verlassen und darauf zu achten, ob Dein Kind zufrieden ist und sich normal entwickelt. Bist Du dir unsicher, zögere nicht, dich mit Deiner Hebamme, Stillberatung, Mütter- und Väterberatung oder Deiner Kinderärztin oder Deinem Kinderarzt zu besprechen.

Sind die Trinkmengen aus der Mahlzeitentabelle verbindlich?

Lasse Dich nicht von unterschiedlichen Trinkmengen Deines Kindes verunsichern. Die Trinkmenge hängt ganz individuell vom Alter, der Still- und Beikostmenge, dem Wachstum, Zahnen, Gesundheitszustand und vielen anderen Faktoren ab. Die Angaben auf der Verpackung sind daher nur Richtwerte.

Der richtige Umgang

- ✓ Eine gute Hygiene steht an erster Stelle: Stets die Hände waschen und die Flaschenutensilien direkt nach jedem Gebrauch säubern. Anschliessend sterilisierst Du die Fläschchen (wichtig vor allem in den ersten vier bis sechs Monaten).
- ✓ Bereite das Fläschchen gemäss Packungsanleitung zu.
- ✓ Verwerfe Reste nach spätestens einer Stunde (bei Raumtemperatur).

Vom Abkochen, Schütteln und Aufbewahren



Muss Wasser immer abgekocht werden?

Dies ist vor allem in den ersten vier Monaten notwendig, wenn Du Leitungswasser verwendest. So lassen sich mögliche unerwünschte Mikroorganismen im Wasser abtöten.

Warum sollte das Wasser eine Temperatur von etwa 50°C haben?

Bei dieser Temperatur löst sich das Milchpulver am besten. Dies ist besonders wichtig bei den Folgemilchmahlungen 3 und 4 mit einem höheren Stärkeanteil. Es kühlt sich schnell auf Trinktemperatur (ca. 37°C) ab.

Laufen lassen

Trinkwasser aus der Leitung solltest Du stets kurz vorher ablaufen lassen und kalt entnehmen. Bist Du dir wegen der Qualität Deines Leitungswassers unsicher, lasse diese prüfen oder verwende Mineralwasser mit der Kennzeichnung „Zur Herstellung von Säuglingsnahrung geeignet“.

Wie lagere ich Milch-nahrung?

Wir empfehlen, die geöffnete Packung gut mit einem Clip zu verschliessen und sie trocken und geschützt vor direkter Sonneneinstrahlung vorzugsweise bei Raumtemperatur zu lagern.

Verbrauche das geöffnete Produkt innerhalb von etwa drei Wochen. Leider können wir nicht ausschliessen, dass sich einige Vitamine, nachdem das Produkt viel länger geöffnet war, langsam abbauen.

Kann ich die Haltbarkeit verlängern?

Leider gibt es hierfür keine Methode. Du solltest auf keinen Fall das Milchpulver einfrieren oder im Kühlschrank lagern. Durch die Feuchtigkeit ist das Risiko hoch, dass das Pulver dabei nicht nur verklumpt, sondern auch verdirbt.

Wie bereite ich das Fläschchen nachts oder unterwegs zu?

Am besten hältst Du abgekochtes Wasser in einer Thermoskanne bereit. Im Fläschchen bereitest Du die benötigte Menge an Milchpulver vor. Wenn das Wasser zu heiss ist, mischst Du es mit abgekochtem Wasser, das bereits stärker abgekühlt ist.

Darf ich Flaschen im Voraus zubereiten?

Die frische Zubereitung ist immer die beste. Sollte es in Ausnahmefällen erforderlich sein, dass Du das Fläschchen vorbereiten musst, bereitest Du es wie gewohnt zu, kühlst es im kalten Wasserbad oder unter fließendem Wasser ab und lagerst es sofort bis zu 24 Stunden im Kühlschrank.

Warum löst sich das Pulver nicht auf?

Vergewissere Dich, dass Du das Fläschchen exakt nach Anleitung zubereitest. Eventuell ist die Wassertemperatur zu hoch oder zu niedrig? Bei etwa 50°C löst sich das Pulver am besten. Auch, wenn Du die Mischung nicht kräftig und lange genug (bis zu 20 Sekunden), teils bis zur Schaumbildung, schüttelst, kann dies das Auflösen des Pulvers verhindern.

Möglicherweise ist das Fläschchen zu klein, sodass sich die Mischung nicht richtig schütteln lässt. Zudem solltest Du darauf achten, dass die Zeit, in der das Wasser mit dem Pulver geschüttelt in Kontakt steht, möglichst kurz ist.



Das Holle-Babywasser ist ein natürliches Mineralwasser ohne Kohlensäure. Mit seinem abgestimmten Mineralgehalt erfüllt es die speziellen Bedürfnisse von Säuglingen und eignet sich ideal für die Zubereitung von Säuglingsnahrung.

- ✓ sofort gebrauchsfertig, ohne Abkochen
- ✓ ohne Kohlensäure
- ✓ natriumarm





Holle
biodynamisch
seit  1934

Hast Du Fragen an uns?

Wenn Du weitere Fragen zur Ernährung Deines Kindes oder zu unseren Produkten hast, steht Dir unser Holle-Ernährungsservice gerne telefonisch oder per E-Mail zur Verfügung. Wir rufen Dich auch gerne zurück.

So kannst Du uns erreichen:

Holle-Ernährungsservice: 0800 6622110

Holle-Kontaktformular: www.holle.ch

Holle baby food AG
Lörracherstrasse 50
CH-4125 Riehen
www.holle.ch



7640161877566

Folge uns auf



Du hast Fragen
zur Beikost-Einführung?
Mehr Infos unter:
www.holle.ch/ratgeber

Und noch ein Tipp:

Jetzt kostenlos Mitglied im
Holle babyclub werden!

www.holle-babyclub.de
www.holle-babyclub.ch