

## Bis ca. 4 / 6. Lebensmonat Milch, am besten Muttermilch

- Stillen ist praktisch und kostet nichts
- Immer auf die Bedürfnisse des Babys abgestimmt
- Stillt Hunger und Durst

„Pre“ immer nach Abstillen, der Muttermilch am ähnlichsten (Ø Stärke, Ø Zucker, Ø Überfüttern)

- Säuglingsanfangsnahrungen heißen „Pre“ oder „1“
- Bei Allergien „HA-Pre“ oder „HA-1“

Spezialnahrungen nur auf Anraten des Arztes

- Flaschennahrung immer frisch, kurz vor dem Füttern zubereiten
- Bei Bleileitungen oder Hausbrunnen – Wasser für Säuglingsnahrung / entsprechendes Mineralwasser
- Keine Säfte oder Flocken unterrühren
- Reste wegwerfen – nicht aufwärmen
- Flaschen reinigen, Sauger auskochen

Für die Herstellung der Milch nehmen Sie am besten Leitungswasser: Lassen Sie es ablaufen, bis kaltes Wasser aus der Leitung kommt. Auf 30-40° erwärmen.

Folgenahrung „2“ erst wenn Kind Brei bekommt.

## Ab ca. 6. Lebensmonat Weiterstillen / Milchnahrung + Breikost

Kind kann Kopf gerade halten  
Will Essen der Eltern  
Kann vom Löffel essen

Jede Breimahlzeit ersetzt eine Flaschenmahlzeit

### 1. Mittags (ab 6. LM) Gemüse-Kartoffel-Fleisch Brei

- Rotes Fleisch wegen Eisen (z.B. Rinderhack)
- Achtung: In Fleischgläsern nur 50% Fleisch
- Rapsöl zur Verminderung von Blähungen / Olivenöl ist schwerstverträglich

Ohne Kakao, Schokolade, Aromen, Gewürze

### 2. Abends (ca. frühestens 6.-8. LM) Milch-Getreide-Brei

- Entweder Babymilch, ab 6. LM Kuhmilch
- Am Anfang ½ Milch ½ Wasser -später mehr
  - Erst Getreideflocken (z.B. Kölln Schmelzflocken) dann Grieß (z.B. Poms Kinder Grieß)
  - Bei Fertigbrei darauf achten, dass Milch/-pulver und Vollkorn-Getreide enthalten sind

### 3. Nachmittags (frühestens 7. LM) Getreide-Obst-Brei

Keine Milch

Jede gelöffelte Mahlzeit = 1 Getränk anbieten.  
Trinken: nur Wasser/Tee – ungesüßt, kein Saft, ...

Obst abwechseln: Apfel, Birne, Banane, Pfirsich, Nektarine, Aprikose

**Granulattee hat immer Maltodextrin = Zucker**

Max. 2 Milchmahlzeiten: 1x Flasche, 1x Brei Abends

## Ab ca. 10. – 12. Lebensmonat Übergang zum Familienessen

Ihr Kind braucht jetzt keinen Brei mehr, aber 5 „richtige“ Mahlzeiten

- Der Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei geht in die Mittagsmahlzeit der Familie über
- Aus dem Milch-Getreide-Brei am Abend wird das Abendbrot mit Milch aus der Tasse
- Das Stillen/die Flaschennahrung am Morgen geht langsam in ein Frühstück aus Milch und Brot oder Müsli über
- Der milchfreie Getreide-Obst-Brei wird durch zwei Zwischenmahlzeiten aus Brot/Zwieback plus Obst und später auch Rohkost ersetzt.
- Zusätzliche Milch, Joghurt oder Quark – zum Beispiel als Zwischenmahlzeit – sind nicht empfehlenswert.

Zu jeder Mahlzeit und zwischendurch ein Getränk  
Geben Sie Ihrem Kind am besten Wasser oder ungesüßten Kräuter- oder Früchtetee aus Gla, Becher oder Tasse. Ständiges Nuckeln am Fläschchen schadet den Zähnen.

- Vorsicht bei...
- Kleinen, harten Lebensmitteln wie Johannisbeeren und Nüssen. Sie können leicht verschluckt werden.
  - Stark gesalzene und scharf gewürzte Lebensmitteln und Speisen.

Essensregeln für die ganze Familie:

- Eltern bieten an – Kind entscheidet was und wie viel
- Wasser, das beste Getränk – Eltern Vorbild
- Beim Essen wird nur gegessen – kein Fernseher
- Keine „Extrawürste“
- Essen zu den Mahlzeiten, nicht zwischendurch



**Kinder- und Jugendarztpraxis  
Dr. med. Karl Schmitt**

**Oberer Graben 62  
97980 Bad Mergentheim  
Tel.: 07931/2069  
Fax.: 07931/2060**

Zufütter-Empfehlungen:

### **Kind ist im 5. Monat**

(z.B. Geburtstag 01.01. → 5 Monate 01.05.)

#### → Essensstart

- 1 Glas Frühkarotten, 1/3 entnehmen, dies warmmachen, Rest Kühlschrank
- Diese Drittel anbieten, muss nicht leer gegessen werden, nicht mehr füttern (wegen Gefahr der Obstipation), danach Flasche oder Stillen
- 3 Tage so anbieten
  
- Ab dem 4. Tag 1 Glas Frühkarotten halbieren
- Hälfte warmmachen, anbieten, muss nicht leer gegessen werden, nicht mehr füttern (wegen Gefahr der Obstipation), danach Flasche oder Stillen
- 2 Tage so anbieten
  
- Danach darf Kind vom Löffel so viel Essen wie es möchte
- Wenn satt durch Brei muss auch nicht mehr gestillt werden oder Flasche nachgegeben werden
- Brei ersetzt eine Milchmahlzeit