



sich entsprechend entwickelt hat. Die Beginnzeiten setzen also meist später ein als beim reif geborenen Säugling. Führen Sie bei Ihrem Kind die Beikost in Stufen ein (☞ Beikostpläne)!

Gewicht und Größe

Nach der Geburt verlieren gestillte und reif geborene Babys 5 bis 7 % ihres Geburtsgewichtes ohne Schaden zu nehmen. Dabei wird eingelagertes Wasser aus dem Zwischenzellraum nachhaltig ausgeschieden. ☞ Zufüttern kann dies nicht verhindern, sondern nur verzögern. Nach spätestens 2 Wochen sollten Babys das Ausgangsgewicht jedoch wieder erreicht haben.

Faktoren wie Geburtsgewicht, Aktivität und familiäre Veranlagungen des Kindes beeinflussen das Wachstum im ersten Lebensjahr.

Gestillte Kinder haben in den ersten Monaten in der Regel eine höhere Gewichtszunahme als Flaschengefütterte, ohne dass Überernährung besteht. Sie nehmen in den ersten Monaten im Durchschnitt 120 bis 150 g pro Woche zu und verdoppeln ihr Geburtsgewicht im Laufe eines knappen halben Jahres. Zwischen dem 6. und 12. Lebensmonat ist die Zunahme dafür langsamer – und sie wiegen mit einem Jahr etwa 500 g weniger als nicht gestillte Kinder. Dabei haben sie mit Ende des ersten Lebensjahres ihr Geburtsgewicht etwa verdreifacht und bis zum Ende des 2. Lebensjahres sogar vervierfacht.

Das Längenwachstum kann ebenfalls mit der Ernährung zusammenhängen. Experten der WHO haben mittlerweile neue Wachstumskurven erarbeitet, die diese Erkenntnisse berücksichtigen. (Näheres unter ☞ www.who.int/child-growth/standards/weight_for_age/en/index.html)

Abweichungen von den Durchschnittswerten können ganz normal sein, wenn das Kind sonst wohlauf ist! Die Gewichtskontrolle beim Kinderarzt reicht in der Regel aus, um abzuklären, ob Größe und Gewicht altersentsprechend sind.

Neuere Studien des Forschungsinstitutes für Kinderernährung in Dortmund zeigen, dass vor allem Buben übergewichtiger Mütter im späteren Alter gewichtsmäßig profitieren, wenn sie gestillt wurden. Auch andere Studien zeigen selteneres Auftreten vor allem von schwerem Übergewicht, wenn 4 bis 6 Monate gestillt wird. Stillen trägt auch dazu bei, dass die Mutter das vorgeburtliche Gewicht wiedererlangt. Es schützt somit Mutter und Kind vor Übergewicht.

Ein auffällig schneller Gewichtsverlust kann bei Säuglingen lebensbedrohlich sein.

Wenn Säuglinge sichtlich Gewicht verlieren oder längere Zeit kein Gewicht zunehmen (z. B. infolge von ☞ Durchfall), ist unbedingt rasch der Kinderarzt aufzusuchen!

Hungerzeichen (Stillzeichen)

Sobald es Hunger verspürt, zeigt Ihr Baby das durch bestimmte Zeichen an. Meist gibt es erst dann lauthals Bescheid, dass etwas Essentielles fehlt, wenn diese Zeichen eine längere oder kürzere Zeit nicht beachtet wurden. Achten Sie daher auf Folgendes:


Hungerzeichen (Stillzeichen):

- erhöhte Wachheit & Aktivität
- schnelle Augenbewegungen
- suchendes Hin- und Herdrehen des Kopfes
- suchende Bewegungen des Mundes
- leises Seufzen und Schmatzen
- Saugen an der eigenen Hand



Wenn niemand auf diese Zeichen reagiert und der Hunger unstillbar erscheint, beginnen Babys zu weinen und lautstark nach Nahrung zu verlangen. Unruhe und Weinen sind späte Hungerzeichen. Es ist schwieriger, ein aufgebrachtetes Kind anzulegen.

Wenn es richtig angelegt ist und effektiv saugen kann, kann das Kind seinen Hunger problemlos stillen. Achten Sie auf die Tipps von ☞ Seite 21 und 22. Entspannung und gute Abstützung sind wichtig. Ebenso, dass Ihr Kind den Kopf nicht verdrehen muss.

Das Kinn des Kindes berührt die Brust der Mutter und seine Nase ist beim Anlegen auf der Höhe der Brustwarze.

Sollte sich daraufhin keine Verbesserung zeigen, sprechen Sie bitte mit Ihrem Kinderarzt, er kann eine  Spezialnahrung gegen Verdauungsbeschwerden und Blähungen anraten.


Wie kann ich Blähungen vermeiden?

Leidet das flaschengefütterte Kind unter  Blähungen, sollten Sie darauf achten, dass das Kind nicht zu rasch trinkt. Lassen Sie immer ausreichend  aufstoßen (auch zwischendurch), und legen Sie vielleicht eine Pause ein, z. B. um das Kind zu wickeln.


Um Schaumreste zu vermeiden, die durch verschluckte Luft Bauchdrücken verursachen können, sollten Sie die Flasche rollen statt schütteln. Oder Sie rühren das Pulver mit einem langen Löffel um.

Manche Kinder vertragen die Zusammensetzung bestimmter Nahrungen nicht. Wechseln Sie evtl. die Marke. Fragen Sie unbedingt Ihren Kinderarzt um Rat, wenn die Blähungen länger andauern.

Oft schluckt das Kind auch deshalb Luft, weil das Saugloch zu groß ist und die Nahrung bei umgedrehter Flasche herausläuft, anstatt langsam – etwa im Sekundenabstand – herauszutropfen.

Der Arzt kann eine  Spezialnahrung gegen Blähungen empfehlen! Diese Nahrungen sollten nur unter ärztlicher Anleitung gegeben werden.

Ab wann soll ich eine Lerntasse anbieten?

Das Trinken aus der Tasse hat den Vorteil, dass Kinder nicht  „dauernackeln“ können. Zwischen dem 6. und dem 8. Monat sind die meisten Kinder fähig, aus einer Tasse, die für sie gehalten wird, zu trinken.

Mit 12 Monaten gelingt es ihnen oft schon, eine Schnabeltasse selber zu halten und wie die Großen zu trinken. Die motorische Entwicklung ist jedoch von Kind zu Kind unterschiedlich.

Gestehen Sie Ihrem Kind deshalb sein persönliches Tempo der Entwicklung zu. Es gewinnt Sicherheit daraus, langsam und seinem Rhythmus gemäß lernen zu dürfen.



Viele Kinder trinken im 2. und 3. Lebensjahr noch gerne aus der Flasche, das Saugen bedeutet einen vertrauten Genuss.

Bieten Sie in diesem Fall Tasse und Flasche im Wechsel an, bis Ihr Kind bereit ist, auf die Flasche zu verzichten.

Mein Kind verweigert die Flasche!?

Manchen Kindern fällt der Umstieg auf eine neue Nahrung, die in solch

ungewohnter „Verpackung“ angeboten wird, schwer. Kinder wissen einfach, wie wunderbar Muttermilch schmeckt und profitieren gern möglichst lange davon.

Sollten Sie jedoch  abstillen müssen oder unbedingt wollen, dann könnte ein Zwischenschritt darin bestehen, dass Sie die gewohnte Muttermilch  abpumpen und in der Flasche anbieten, bevor Sie auf eine Säuglingsnahrung umsteigen. Erwärmen Sie die Muttermilch jedoch nicht in der Mikrowelle!

Wenn Ihr Kind die Flasche verweigert, kann das ebenso an der ungewohnten Form des Saugers liegen.

Haben Sie Ihr Kind lange gestillt, können Sie die Milchnahrung auch direkt aus der Tasse bzw. dem Trinklernbecher anbieten und die Phase der Flaschenfütterung überspringen.

Mein Kind erbricht häufig!?

Ab und zu vertragen Kinder industrielle Kuhmilch- oder Soja-Nahrung nicht, weil sie auf einzelne Zutaten empfindlich reagieren oder weil der natürliche Verschlussmechanismus des Mageneingangs noch nicht ganz ausgereift ist. Es kann zu mehrfachem, schwallartigem Erbrechen kommen.

Fragen Sie Ihren Kinderarzt um Rat. Wenn das auch bei einer Spezialnahrung gegen Erbrechen der Fall ist, ist es notwendig, nochmals ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Noch ein Hinweis:

In unserem Online-Shop unter www.hanreich-verlag.at finden Sie Poster zur „Ernährung der (werdenden) Mutter“ und zur „Ernährung im 1. Lebensjahr“. Weiters sind auch welche zur Ernährung von Klein- und Schulkindern um je 2,90 €/Stück erhältlich.

Sie bieten den idealen Überblick auf Ihrem Kühlschrank oder auf Ihrer Pinwand.



Das Ergänzen der Milchmahlzeiten


Das Ergänzen der gewohnten Milchmahlzeiten durch Beikost erfolgt fließend. Noch monatelang kann Muttermilch ein wertvoller Bestandteil der Beikostmahlzeiten sein und den Durst löschen.

Dabei werden die Brustmahlzeiten vermutlich kürzer, weil das Kind die dünnflüssigere erste Milch (Vordermilch) bevorzugt bzw. zügiger trinkt. Beachten Sie folgende Punkte:



- **Der Austausch der Mahlzeiten erfolgt „fließend“.** Ersetzen Sie die Still- oder Flaschenmahlzeiten nicht von heute auf morgen, sonst bekommt Ihr Kind das Gefühl, ihm würde das Gewohnte entzogen. Die Einführung der Beikost könnte dann in einen „Machtkampf“ zwischen Mutter und Kind ausarten.

- Bieten Sie zu Beginn (oder am Ende) der Mahlzeit wenige Löffel Brei an. Anschließend (bzw. davor) wird noch gestillt oder die Flasche gegeben. Spätestens bei der 3. Beikostmahlzeit soll vor oder zu den Mahlzeiten aus einem Becher (oder einer Flasche) **babytaugliches Wasser als Getränk** angeboten werden.

- Es werden **nur etwa 1 bis 2 Beikostmahlzeiten pro Monat** eingeführt, damit sich das Kind und die stillende Mutter an die geänderten Bedingungen gewöhnen können.

- Ihr Kind lernt ein Lebensmittel nach dem anderen kennen. **Nehmen Sie maximal alle 4 Tage ein neues Lebensmittel** im  Beikostplan **dazu**. Sie können aber auch langsamer vorgehen. Allergologen empfehlen neuerdings jedoch die rasche Bekanntmachung mit Neuem zur Schulung des Immunsystems.

- Geben Sie Gemüseallerlei mit 7 Sorten erst, wenn bereits 6 Sorten gut vertragen wurden. Durch die stufenweise Einführung der Beikost-Lebensmittel wird der Darm Ihres Kindes geschont, und Sie können leicht erkennen, wie Ihr Kind auf Einzelnes reagiert.

- Sollte Ihr Kind auf ein neues Lebensmittel starke  Blähungen bekommen, können Sie rasch handeln und darauf verzichten. Verfestigt sich der Stuhl Ihres Kindes allzu sehr, sind  **stuhlauflockernde Lebensmittel**, wie z. B. Birnen, Kartoffeln und Kürbis, die nächste Wahl. Wird der Stuhl sehr flüssig, können Sie als Nächstes einen **stuhlfestigeren Brei**, z. B. mit Bananen oder Reis, anbieten.

- Haben Sie Mut zur Lücke, wenn eine Zutat einmal nicht erhältlich ist oder nicht schmeckt. Allerdings wurden die Zutaten bewusst in dieser Reihenfolge gewählt. Wenn Sie vom Plan abweichen, empfiehlt es sich, Gläschenetiketten genauer zu studieren.

- Unser Mahlzeitenfahrplan zeigt Ihnen, wie die Mahlzeiten aufgebaut werden können.

Der Mahlzeitenfahrplan zu Beikostplan 1

