

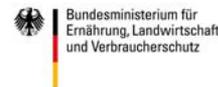


Was Babys brauchen

Einheitliche
Handlungsempfehlungen
zur Säuglingsernährung

Maria Flothkötter

Gefördert durch:



Ausgangslage



„Und plötzlich ist alles anders ...“

- Geburt eines Kindes: Sensible Lebensphase – CHANCE - für die Veränderung von Lebensstil
- verunsicherte Eltern treffen auf „fachfremde“ Multiplikatoren
- (Zu) viel Information, häufig widersprüchliche und ideologisch gefärbte Empfehlungen
- Keine Qualitätskontrolle des Informationsangebots, z. B. im Internet; viele gewerblich motivierte Informationsangebote

Multiplikatoren, als „Schlüssel“ zu den Familien



**Mittlerweile
über 300 NW-Partner**

Die Ziele

- ***Gleiche Botschaften für ALLE:*** Vereinbarung und Verbreitung einfacher und klarer Handlungsempfehlungen auf der Basis wiss. Erkenntnisse
- Dem aktuellen Trend von Fehlernährung, Übergewicht und Allergien entgegenwirken.
- ***Flächendeckende Kompetenz:*** Aufbau eines bundesweiten Kommunikationsnetzwerks (Multiplikatoren) und Erzielung großer Reichweiten (auch bildungsferne Schichten)

Die Maßnahmen



Handlungsempfehlungen



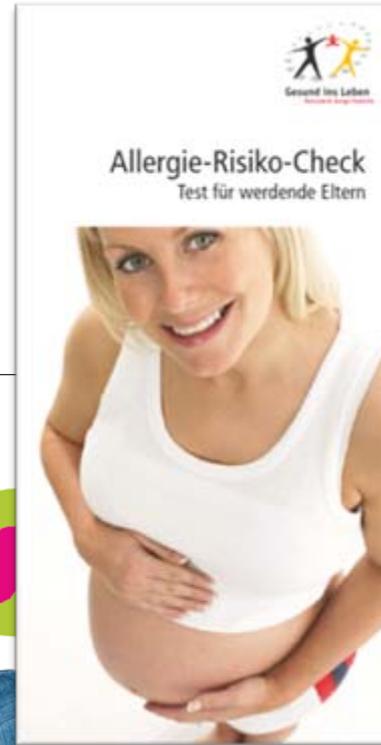
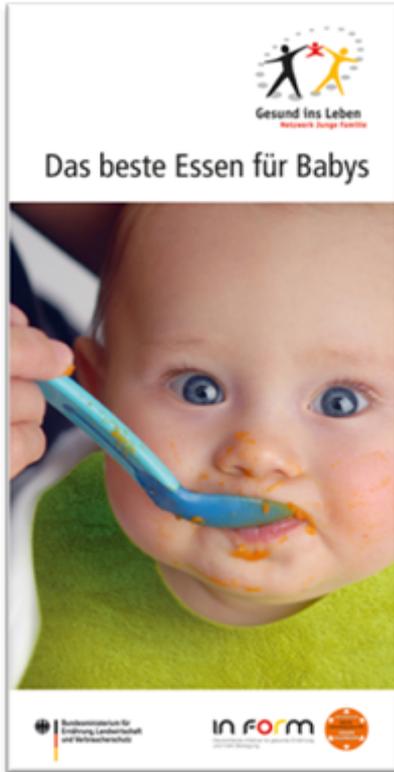
Handlungsempfehlungen





Gesund ins Leben
Netzwerk Junge Familie

Medien, Infomaterial: Flyer





Medien, Infomaterial: Aufkleber



Gesund ins Leben
Netzwerk Junge Familie

KINDER-UNTERSUCHUNGSHETT
BUNDESAUSSCHUSS
ÄRZTE UND KRANKENKASSEN

U3-4M: Aufkleber für das Kinder-Untersuchungshett (Rückseite)

Gesund ins Leben
Was Babys brauchen

- „Gib mir die Brust!“**
Babys wachsen großst werden. Es gibt nichts Besseres für Sie und ihr Kind.
- „Ich wachse auch mit Flaschenmilch!“**
Wenn die Mutter nicht stillt, brauchen Babys im 1. Jahr Fertigmilch. Füttere Sie nur frisch angegebene Milch – keine Reste.
- „Ich will was auf den Löffel!“**
Ab dem 1. bis 2. Monat bekommen Babys Lust auf Brei. Neben der Muttermilch darf es jeden Monat eine neue Brei-Mahlzeit sein.
- „Jetzt reicht’s!“**
Babys wissen selbst am besten, wann sie satt sind. Reize auf ihren Teller sind erlaubt.
- „Wasser marsch!“**
Babys trinken ihrem Durst gerne mit Wasser. Süße Getränke sind nichts für Babys.
- „Platz da!“**
Babys möchten drausgehen und kullern – am liebsten auf dem Stuhle. Dafür brauchen sie genügend Platz und ein sicheres Umfeld.
- „Mir stinkt’s!“**
Babys mögen frische Luft und keine Raucher. In diesem gemacht wird, Tabakrauch ist giftig.

© 2011 Infodienst e. V. 2011
www.gesund-ins-leben.de

IN FORM **bvkg.**

MUTTERPASS
BUNDESAUSSCHUSS
ÄRZTE UND KRANKENKASSEN

Aufkleber für den Mutterpass (Rückseite)

Gesund ins Leben
Mama, das wünsch' ich mir von dir!

- „Tu uns was Guten!“**
So reichlich Gemüse, Obst, Vollkorn und genug Milchprodukte.
- „Wasser marsch!“**
Wasser ist der beste Durstlöscher. Lass alle Getränke stehen.
- „Alkohol und Quake – Nein, danke!“**
Alkohol und Tabakrauch sind keine Gifte für dich. Auch kleine Mengen schaden dir.
- „Rente vom Sofa!“**
Bleib auch mit Bauch dabei. Das macht uns beide fit.
- „Stillpfeif gesucht!“**
Stillen ist für uns das Beste. Beweise dich schon jetzt gut drauf.

© 2011 Infodienst e. V. 2011
www.gesund-ins-leben.de

IN FORM



Gesund ins Leben
Netzwerk Junge Familie

Schulungsmaterial: Poster

Gesund ins Leben Essens-Fahrplan für Babys



Monat

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

1. Nur Milch: am besten Muttermilch

Wenn die Mutter nicht stillt, brauchen Babys im 1. Jahr Fertigmilch.



Lohn für die ersten (ersten) Monate!

2. Weiterstillen + B(ri)eikost

Monat

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Allergierisiko? So können Eltern vorbeugen

„Bitte kein Rauch – denn das stinkt mir gewaltig!“
Schaffen Sie eine rauchfreie Umgebung für sich und Ihr Baby! Nikotinsucht ist giftig.

„Hallo Mama, hallo Papa, hier ist es gemütlich!“
Bauen Sie ein gesundes Nest auf und vermeiden Sie Stresssituationen, Fieber und Lärmen. Früchte, Gemüse und Scheinwolle in der Wohnung sollten Sie vermeiden.

„An Mamas Brust fühl ich mich besonders wohl!“
Schützen Sie Ihr Baby mit Muttermilch!

„Wenn Mama gut isst, ist das auch prima für mich. Danke Mama!“
Essen Sie ausgewogen und mit Gemüsen. Vermeiden Sie das Abgeben von Muttermilch auf bestimmte Lebensmittel!

„Ich will was auf den Löffel!“
Zwischen dem 1. und 2. Monat bekommen Babys Löffel auf Brot. Dazu können auch allergenspezifische Babys mit der nächsten Beikost beginnen.

„Bitte kein Rauch!“
Bitte vermeiden Sie das Rauchen und das Tabakrauch in der Wohnung.

„Bitte kein Rauch!“
Bitte vermeiden Sie das Rauchen und das Tabakrauch in der Wohnung.

Wannhin Sie sehen...? ...und alle anderen Eltern...
01805 052251
www.gesund-ins-leben.de




Stillen – was sonst?

Stillen verbindet!
... denn Nicken, Schmecken und Fühlen schweißen zusammen.

Stillen macht schlank!
... denn es wird jeden Tag Extra-Energie verbraucht!

Echt praktisch das Stillen!
... denn ich hab immer alles dabei.

Wir steh'n auf Brüsten!
... und Brüste stehen auf Stillen, denn es hält sie gesund!

Ich werde mein Baby stillen – du auch?






Schulungsmaterial: Präsentationstafel



Gesund ins Leben
Netzwerk Junge Familie

Ernährung von Säuglingen

Präsentationstafeln für
die Elternberatung

Neu!

Mit Eltern- und
Fachkräfteseite
Schutzgebühr!





Qualifizierung von Multiplikatoren

- Primäre Allergieprävention
- Säuglingsernährung
- Ernährung in der Schwangerschaft
- Stillen und Stillförderung

Termine unter: www.gesund-ins-leben.de





Öffentlichkeitsarbeit



- Netzwerkpräsenz auf Kongressen, Fachtagungen, Messen
- Netzwerkkongresse, Pressegespräche
- Klassische Pressearbeit - dpa





Öff.-Arbeit - Internetauftritt



Gesund ins Leben
Netzwerk Junge Familie



Ministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz

Gesund ins Leben
Netzwerk Junge Familie

[mühen](#)
[chkräfte](#)
[er uns](#)

Startseite

Familien

Eltern möchten ihrem Nachwuchs einen gesunden Start ins Leben ermöglichen. Das Netzwerk Junge Familie unterstützt sie dabei. Mit einheitlichen, verständlichen und leicht umsetzbaren Empfehlungen zu einer ausgewogenen Ernährung und zur Vorbeugung von Allergien.

Fachkräfte

Sie begleiten werdende oder frisch gebackene Eltern? Das Netzwerk Junge Familie freut sich über Ihre Unterstützung – und bietet Ihnen

Gesund ins Leben
Netzwerk Junge Familie

TAG CLOUD (SCHLAGWÖRTER)

Schwangerschaft Stillen
 Mutternach Babybrei
 Säuglingsnahrung
 Allergienko Allergien vorbeugen
 Ernährung in Stillzeit



Gesund ins Leben
Netzwerk Junge Familie

Rat & Hilfe - Allergien vorbeugen

Persönliche Beratungsangebote

Adressen von Allergiespezialistinnen und -experten in Ihrer Nähe erhalten Sie hier.

- ▶ Deutscher Allergie- und Asthmabund e. V. (DAAB)
- ▶ Arbeitskreis Diätetik in der Allergologie

Telefonische Beratungsangebote

Allergie-Beratungstelefon

Anbieter: Deutscher Allergie- und Asthmabund e. V. (DAAB)/ Präventions- und Informationsnetzwerk Allergie/Asthma e. V. (pina)

Service-Telefon: 01805 052251
 Mo bis Fr 9:30 bis 12:00 Uhr
 (14 Cent/Minute aus dem Festnetz der Deutschen Telekom, maximal 42 Cent/Minute aus dem Mobilfunk)

Beratung im Internet

Online:

- ▶ www.forum-allergien-vorbeugen.de

Expertinnen und Experten des aid infodienst beantworten hier online Ihre Fragen zur Allergievorbeugung.

Per E-Mail:

- ▶ kontakt@pina.infodienst.de

Gesund ins Leben
Netzwerk Junge Familie

TAG CLOUD (SCHLAGWÖRTER)

Schwangerschaft Stillen
 Mutternach Babybrei
 Säuglingsnahrung
 Allergienko Allergien vorbeugen
 Ernährung in Stillzeit

Newsletter unter:
<http://www.gesundinsleben.de/fuer-fachkraefte/newsletter/>

Handlungsempfehlungen



- von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern verschiedenster Fachorganisationen und Institutionen gemeinsam erarbeitet
- aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse als Grundlage
- Alltag von jungen Familien im Blick

Konsensusprozess

Recherche



Vergleich der Empfehlungen (Gemeinsamkeiten, Unterschiede)



**Bewertung der Daten und Verabschiedung von Kernaussagen
und Empfehlungen durch den wissenschaftlichen Beirat**



Veröffentlichung der Handlungsempfehlungen
(10.6.2010 Netzwerk-Kongress in Berlin /
Sonderdruck der Monatsschrift Kinderheilkunde)

Zeitangaben in Empfehlungen

- Zeitangaben müssen eindeutig und unmissverständlich sein
- Beispiel: mit Beginn des XX. Monats



Kernaussagen zum Stillen

Breast is best –
aber wie lange?



Viele Vorteile
für Mutter und
Kind

Stillen: das Beste für Mutter und Kind

Stillen erwünscht

- **ausschließliches Stillen**
= beste Form der Ernährung für gesunde Säuglinge in den ersten Lebensmonaten
- **Teilstillen* ebenfalls wertvoll**

* Teilstillen = Säugling wird teilweise gestillt, teilweise mit Säuglingsmilchnahrung gefüttert

Stillen: das Beste für Mutter und Kind

Stillen ist ein Lernprozess

- Eltern sollten sich zur Praxis des Stillens beraten lassen*
- möglichst schon in der Schwangerschaft über das Stillen informieren

* am besten durch Hebammen, Stillberater/-innen, Frauen- und Kinderärzte/-ärztinnen

Empfehlungen zur Stilldauer

Im ersten Lebenshalbjahr sollten Säuglinge gestillt werden:

- mindestens bis zum Beginn des 5. Monats ausschließlich
- gilt auch für Kinder mit erhöhtem Allergierisiko*

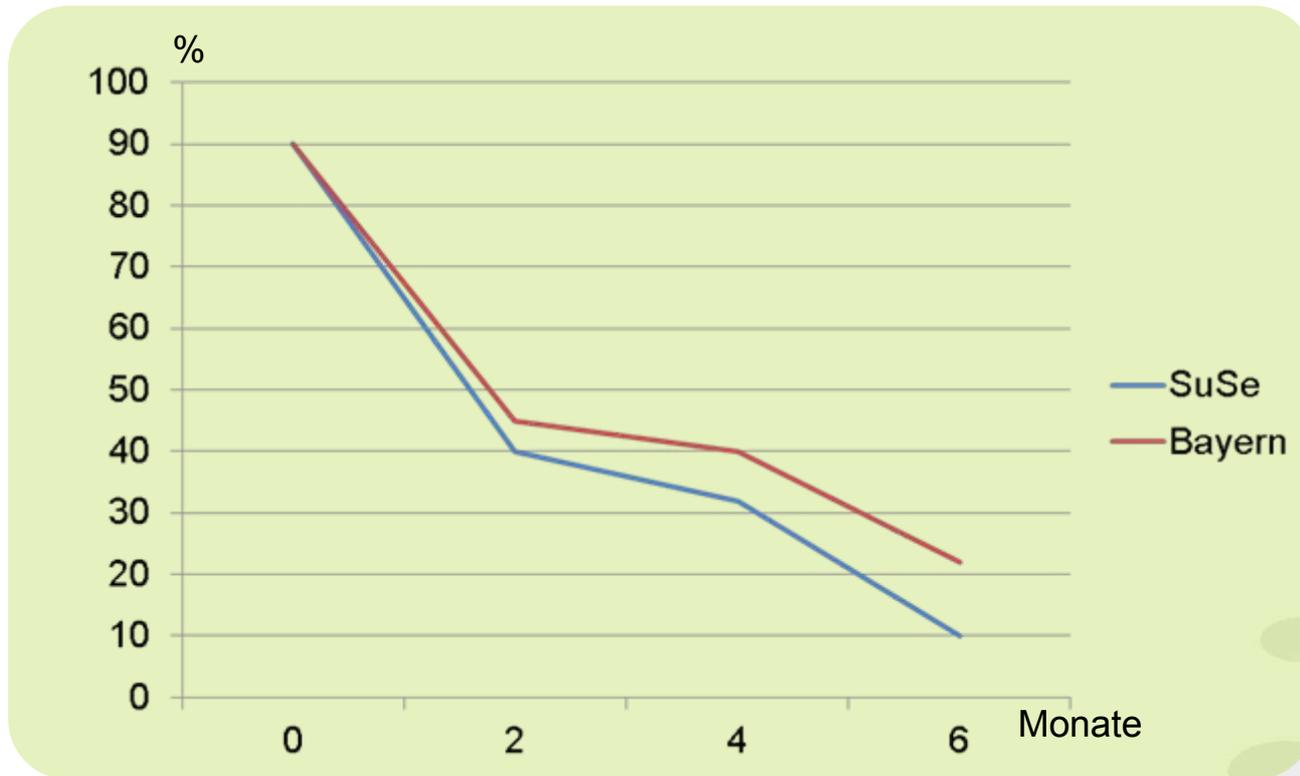
* Kinder, deren Eltern/Geschwister allergische Krankheiten hatten oder haben

Empfehlungen zur Stilldauer

- auch nach Einführung der Beikost* weiterstillen
- Stilldauer insgesamt (Zeitpunkt des Abstillens bestimmen Mutter und Säugling)

* Beikost frühestens mit Beginn des 5. Monats, spätestens mit Beginn des 7. Monats

So lange werden Säuglinge in Deutschland voll gestillt



Stillende Mütter brauchen Unterstützung, besonders in den ersten Lebenswochen!

Stillen lohnt sich



....und außerdem
kostet es nix!



Kernaussagen zur Säuglingsmilchnahrung

Welche ist
die richtige?

Worauf bei
der Zubereitung
achten?

Nutzen von
Probiotika,
HA ...



Empfehlungen zur Säuglingsmilchnahrung

Wird nicht oder nicht voll gestillt, dann ...

- **industriell hergestellte** Säuglingsmilchnahrung für das Baby
- Säuglingsmilchnahrung soll **nicht** aus Milch* oder anderen Rohstoffen selbst hergestellt werden
 - Nährstoffgehalt nicht ausgewogen
 - erhöhtes Risiko von Magen-Darm-Infektionen

* weder aus Kuh-, noch aus Ziegen-, Schafs- oder Stutenmilch

Auswahl von Säuglingsmilchnahrung

- **Säuglingsanfangsnahrung** („Pre“ oder „1“)
 - zur Fütterung von Geburt an
 - für das gesamte 1. Lebensjahr
 - nach Bedarf des Kindes
- **Folgenahrung** („2“)
 - frühestens mit Beginn der Beikost einführen

Auswahl von Säuglingsmilchnahrung

Pro- und Präbiotika in Säuglingsnahrung

Probiotika = Milchsäure bildende Bakterien

Präbiotika = nicht verdauliche Kohlenhydrate

- Vorteil der Zugabe derzeit nicht zweifelsfrei belegt
- widersprüchliche Ergebnisse zu gesundheitsfördernden Effekten* auf das Kind

* Schutzeffekte im Hinblick auf Allergie und Infektionen

Säuglingsmilchnahrung bei Allergierisiko*

Wird nicht oder nicht voll gestillt ...

- HA-Säuglingsnahrung (HA = hypoallergen)
 - im ersten Lebenshalbjahr (mindestens bis zum Beginn des 5. Monats)
 - mit Einführung der Beikost Umstellung auf „normale“ Säuglingsmilchnahrung möglich

* Kinder, deren Eltern/Geschwister allergische Krankheiten hatten oder haben

Säuglingsmilchnahrung bei Allergierisiko*

Zur Allergievorbeugung nicht geeignet:

Säuglings(milch)nahrung auf der Basis von Sojaprotein, Ziegen-, Stuten- oder einer anderen Tiermilch

* Kinder, deren Eltern/Geschwister allergische Krankheiten hatten oder haben

Fertigmilch richtig zubereiten



ins Leben
erke Junge Familie

Kernaussagen zur Beikost

Wann ist Zeit
für B(r)eikost?

Selbst
gekocht oder
Gläschen?

Kuhmilch in
der Beikost?



Abfolge der Beikost

Empfehlungen folgen dem Ernährungsplan des Forschungsinstituts für Kinderernährung



Empfehlungen zur Beikost

- Zutaten für Beikost variieren
 - verschiedene Gemüse- und Obstsorten
 - Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei auch mit kleinen Mengen Nudeln bzw. anderen Getreideprodukten, vorzugsweise aus Weizen*
 - gelegentlich fettreicher Fisch anstelle von Fleisch

* enthält Gluten. Einführung in kleinen Mengen solange noch gestillt wird, senkt Zöliakierisiko

Beikost bei erhöhtem Allergierisiko*



Keine speziellen Empfehlungen zur Beikost

- Start der Beikost frühestens ab Beginn des 5. Monats, spätestens ab Beginn des 7. Monats
- Abfolge der Beikost wie bei Kindern ohne erhöhtes Allergierisiko
- entgegen früherer Auffassung bietet die Vermeidung oder die spätere Einführung von Lebensmitteln, die häufig Allergie auslösen, keinen Allergie-Schutz

* Kinder, deren Eltern/Geschwister allergische Krankheiten hatten oder haben

Auswahl der Beikost

Selbst kochen oder fertig kaufen?

- beides hat Vor- und Nachteile

Selbst kochen

- kann für mehr Vielfalt sorgen
- frühe Vielfalt kann Akzeptanz für neue Lebensmittel, z. B. für Gemüse, fördern



Beikost – Fertigprodukte

- **Empfehlungen zur Auswahl**
Lebensmittelzutaten, die den anerkannten Rezepten der Selbstzubereitung entsprechen bei Verwendung industrieller Beikostprodukte auch gelegentlich selbst kochen und Geschmacksvielfalt erhöhen

Empfehlungen zu Milch in der Beikost

- Trinkmilch (Kuhmilch) nur in kleinen Mengen als Zutat des Milch-Getreide-Breis
- Kuhmilch zum Trinken
 - erst gegen Ende des 1. Lebensjahrs
 - nur im Rahmen der Brotmahlzeiten
 - aus Becher oder Tasse
 - **keine** Roh- oder Vorzugsmilch

Milch für Säuglinge = Muttermilch bzw. Säuglingsmilchnahrung

Kernaussagen zu Getränken

Ab wann müssen
Babys trinken?

Was ist das
ideale Getränk?

Becher oder
Flasche?



Ergänzende Flüssigkeitszufuhr

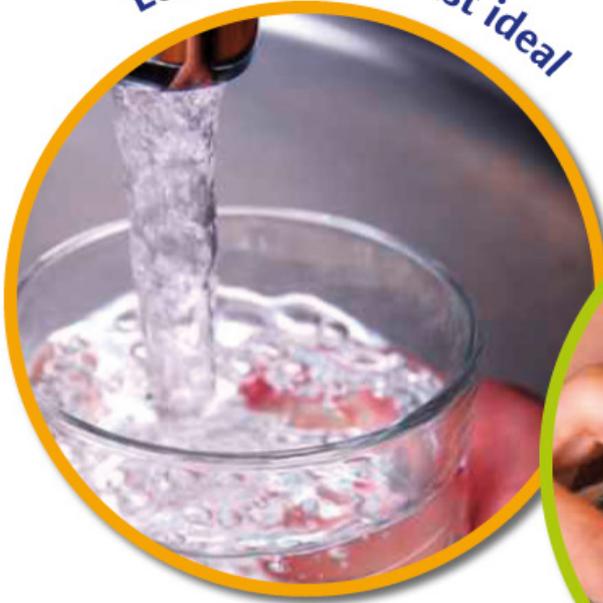
Zusätzliche* Getränke zur Beikost

- erst ab dem 3. Beikostbrei (Getreide-Obst-Brei) erforderlich
- Dauernuckeln und „Flasche zum Einschlafen“ unbedingt vermeiden
 - Risiko für Zahnschäden steigt

* zusätzlich zu Muttermilch bzw. Säuglingsmilchnahrung

So wird Babys Durst gestillt

Leitungswasser ist ideal



Etwa ab dem 3. Brei



Aus Tasse oder Glas



Kernaussagen zur Allergieprävention beim Kind

Ist langes
Stillen besser?

Manches besser
nicht essen?

Veränderungen
in der
Wohnung?



Kinder mit erhöhtem Allergierisiko

Ernährung der stillenden Mutter

- **keine** diätetische Einschränkung
- regelmäßig Seefisch

Nicht rauchen

- Stillende sollen auf das Rauchen verzichten
- **keinesfalls** in Gegenwart des Kindes rauchen oder in der Wohnung / in Räumen, in denen sich das Kind aufhält

Kinder mit erhöhtem Allergierisiko

Räumliche Umgebung des Kindes

- allergenarm
 - keine Katzen oder andere felltragende Haustiere
- für alle Säuglinge empfohlen
 - Schimmel und feuchte Stellen an Wänden vermeiden
 - lösungsmittelarme Lacke und Farben verwenden

Impfen

- nach den Empfehlungen der Ständigen Impfkommission



**Danke für Ihre
Aufmerksamkeit!**

**Alle Angebote des Netzwerks unter:
www.gesund-ins-leben.de**