



Das Flaeschchen

Fuer den Fall, dass eine Mutter nicht stillen kann oder will, stehen zahlreiche Saeuglingsmilchnahrungen zur Verfuegung.

Die Saeuglingsmilch

Spezialisierte Saeuglingsnahrung ist die einzig sinnvolle Alternative zur Muttermilch. Saeuglingsnahrung laesst sich sicher und einfach zubereiten und enthaelt die wichtigsten Naehr- und Aufbaustoffe fuer die jeweilige Altersstufe. Es gibt ein Stufensystem der Saeuglingsmilchnahrungen, das sicherstellen soll, dass das Baby eine auf das jeweilige Alter abgestimmte Ernaehrung erhaelt. Saeuglingsnahrung, die mit "pre" oder 1 gekennzeichnet ist, kann dem Baby von Anfang an gegeben werden. Milch, die mit einer 2 gekennzeichnet ist, ist erst fuer Babys ab dem 6. Lebensmonat geeignet. Die genaue Anleitung der Zubereitung und Richtlinien zur Mengenangabe stehen auf jeder Packungsrueckseite.

Die Pre-Nahrung kommt der Muttermilch am naechsten. Sie ist duennflussig und saettigt nur kurze Zeit, Typ 1 Milchnahrung ist dickflussiger und saettigt laenger. Die HA 1 Nahrung ist fuer Babys, die allergiegefaehrdet sind. Typ 2-Nahrungen sollte man nicht vor dem 6. Lebensmonat geben, da sie recht kalorienreich ist. Man beginnt mit der Pre-Nahrung und kann bei mangelnder Gewichtszunahme oder haeufigem Aufwachen in der Nacht auf die Typ 1 Milch umsteigen. Zusaeztlicher Tee ist meist nicht noetig.

Grundsaeztlich gibt man dem Baby die Flasche mit pre-Nahrung bei Bedarf. Allgemein werden fuenf Mahlzeiten in den ersten sechs Monaten empfohlen. Bei allen Empfehlungen denken Sie auch immer daran: Schon Neugeborene sind Individualisten. Die Anzahl und jeweilige Menge der Flaeschchenmahlzeiten koennen stark schwanken. Man kann in der Regel auf das Hungergefuehl des Babys vertrauen, kein Baby verhungert freiwillig. Ebenso wirken sich z.B. Blaehungen, ein Zahn oder Muedigkeit auf das Eszverhalten der Babys aus. Sollte Ihr Baby allerdings ueber einen laengeren Zeitraum weniger essen, sollte der Kinderarzt konsultiert werden.

Der Sauger

Aehnlich wie beim Stillen unterstuetzt der abgeflachte Sauger die Weitung des Unterkiefers, da die Zunge auf beide Seiten gedruickt wird. Die stark gewoelbte Oberseite sollte sich der Entwicklung des Gaumens anpassen. Eine flache Lippenauflage ermoeeglicht einen festen Lippenschluss. Das Saugerloch sollte weit hinten und nicht an der Spitze platziert sein, damit die Nahrung laenger im Mund bleiben kann. Dann wirkt der Speichel besser, eine Voraussetzung fuer eine gesunde Verdauung.

Es werden zwei unterschiedliche Materialien verwendet: Latex und Silikon.

Latex

Latex wird auf Basis von Naturkautschuk hergestellt und hat eine hohe Elastizitaet, gute Belastbarkeit, eine

große Zug- und Reißfestigkeit, umweltfreundliche Entsorgung und die fehlende Bereitschaft zur statischen Aufladung - Latex ist also nicht staubanziehend.

Damit besonders geeignet für Kinder, die schon Zähne haben - einem Latex-Sauger können sie damit nicht so schnell Schaden zufügen. Latex ist nicht so hitzebeständig wie Silikon. Durch Sonneneinstrahlung und häufiges Auskochen wird der Latexsauger schneller porös. Latex hat eine bräunliche Färbung - Silikon dagegen ist durchsichtig.

Silikon

Silikon ist ein gummielastisches Material von besonderer Weichheit, äußerst temperaturbeständig und geschmacksneutral. Silikon ist weicher und eventuell angenehmer für das Baby als Latex. Silikon ist weniger elastisch als Latex und reißt sehr schnell ein, wenn sich erst mal ein Riss gebildet hat. Dann können auch Stücke abbrechen und vom Kind verschluckt werden. Es ist frei von Schadstoffen, kochfest, geruchlos, transparent und hat eine glatte Oberfläche.

Die Größe

Die Mundhöhle wächst vom Neugeborenen bis zum Kleinkindalter sowohl in der Länge als auch in der Breite und Höhe. Es handelt sich zwar jeweils nur um wenige Millimeter, aber es hat sich gezeigt, dass Kinder mit Saugern, die sich z.B. nur in ihrer Länge um wenige Millimeter unterscheiden, bereits besser zurechtkommen als mit einer Einheitsgröße. Säuglinge kommen besser mit kleineren, Kleinkinder dagegen mit größeren Saugern klar.

Es gibt Sauger in der Größe 1 für Säuglinge von 0 bis 6 Monate, in der Größe 2 für Kinder ab 6 Monate - 18 Monate, und die Größe 3 ab 18 Monaten.

Bitte denken Sie daran: Die Altersangaben der Hersteller auf den Verpackungen der Sauger stellen lediglich eine grobe Richtlinie dar. Lassen Sie Ihr Kind auch selbst ausprobieren, welche Saugergöße es bevorzugt.

Lochgrößen

Die unterschiedlichen Lochgrößen sind optimal auf unterschiedliche Nahrungen und auch auf Muttermilch abgestimmt. Entsprechend gibt es drei Größen (S=Small, M=Medium, und L=Large).

- S steht für dünnflüssige Nahrung wie Muttermilch, Pre-Nahrung, Tee oder Wasser
- M ist mittelfein für Milchnahrung
- L ist groß für dickflüssige Nahrung (Breisauger)

Reinigung

Nach jeder Mahlzeit sollte das Fläschchen mit kaltem Wasser ausgespült werden, damit keine Milchreste im Fläschchen bleiben. Das Gleiche gilt für den Sauger. Um das Fläschchen oder den Sauger richtig reinigen zu können, benutzen Sie möglichst eine Flaschenbürste und normales Spülmittel. Nachdem das Fläschchen und der Sauger gereinigt worden sind, sollten sie, solange das Baby keine 6 Monate alt ist, beides sterilisieren. Ist das Baby älter als 6 Monate, genügt es, Fläschchen und Sauger mit dem normalen Geschirr in der Spülmaschine zu reinigen.

Zum Sterilisieren können Fläschchen und Sauger entweder im Wasser mindestens 3 Minuten ausgekocht werden oder sie nutzen einen Vaporisator. Alle Teile, die desinfiziert werden sollen, müssen vorher sorgfältig gereinigt werden. Abwaschen alleine reicht nicht aus, Nahrungsmittelreste können leicht zur

Bakterienbildung fuehren. Druicken Sie dabei auch etwas Wasser durch das Saugerloch, damit auch dieses von Nahrungsresten befreit wird.

Wenn alle Teile gruendlich gereinigt wurden, koennen sie nun bei Bedarf desinfiziert werden; etwa im Vaporisator.

Die Zubereitung

Vergewissern Sie sich, dass das gesamte Flaschenequipment sauber ist. Bereiten Sie jede Milchmahlzeit genau nach den Angaben auf der Packung zu. Wenn Sie unterwegs sind oder in der Nacht koennen Sie eine Isolierflasche mit frisch abgekochten Wasser bereithalten und die Flasche bei Bedarf zubereiten. Wenn Sie zu wenig Pulver nehmen wird die Milch duenn; wenn die Milch zu dick ist, nimmt Ihr Baby schnell zu.

In der Regel genuegt es, wenn Sie abgekochtes Leitungswasser verwenden. In manchen Regionen Oesterreichs gibt es Hausbrunnen mit einem zu hohen Nitratgehalt (es soll einen Wert von 50 mg/l nicht ueberschreiten). Dann sollten Sie das Flaeschchen mit abgekochtem, stillen Mineralwasser zubereiten. Ob das Leitungswasser den Anforderungen fuer die Zubereitung von Babynahrung genuegt, erfahren Sie ueber das zustaeundige Wasserwerk. Da Sie im Ausland selten die Wasserqualitaet kennen, sollten Sie dort grundsaeztlich auf abgekochtes, stilles Mineralwasser zurueckgreifen.

Das Wasser muss auf mindestens 60°C erhitzt werden und anschliessend circa 30 Minuten abkuehlen. Fuellen Sie nun die erforderliche Wassermenge in die Flasche. Man soll zuerst das Wasser in die Flasche geben, damit die Milch die korrekte Konzentration erhaelt. Geben Sie nun die angegebene Milchpulvermenge laut Packungsanleitung in die Flasche und achten Sie auf die richtige Messloeffelanzahl.

Verschlieszen Sie die Flasche mit dem entsprechenden Verschluss und schuettern diese anschliessend kraeftig, bis sich das Milchpulver voellig aufgeloeset hat.

Kontrollieren Sie bitte immer die Milchtemperatur. Ist die Milch zu heisz, dann kuehlen Sie sie ab, indem Sie die Flasche unter kaltes Wasser halten. Sie koennen die Temperatur ueberpruefen, indem Sie einige Tropfen auf die Innenseite Ihres Handgelenks trauefeln.

Die Aufbewahrung

Angeruehrte Milch soll nur kurz aufbewahrt werden, da das Milchpulver an sich nicht steril ist. Zubereitete und erwaermte Milchnahrung ist besonders bei Temperaturen von 25-45 °C ein recht guter Naehrboden fuer Bakterien. Abgepumpte Muttermilch kann im Kuehlschrank bei unter 5 Grad aufbewahrt werden.

© DDr. Peter Voitl

Inhalt erstellt: 1. Dezember 2008. Letzte Aenderung: 18. Juli 2011.