

Stillen ist die optimale ausschließliche Ernährung für Säuglinge während der ersten 6 Lebensmonate.

Spätestens im 7. Lebensmonat soll mit der Gabe von Beikost begonnen und dabei weiter bis ins zweite Lebensjahr und darüber hinaus gestillt werden, solange Mutter und Kind das wollen.

Österreichische Stillempfehlungen basierend auf den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO)

Das Kind ist bereit für Beikost, wenn folgende Reifezeichen erkennbar sind:

- ▶ Das Baby sitzt mit wenig Hilfe aufrecht. Zum Essen sitzt es auf dem Schoß oder in einem geeigneten Hochstuhl. Vorsicht: Babys nie in halbbliegender Position füttern, wie zum Beispiel in der Wippe – Verschluckungsgefahr!
- ▶ Junge Babys schieben, wenn etwas ihre Lippen berührt, die Zunge zwischen den Zahnreihen vor, um theoretisch entweder die Brust zu umschließen oder um feste Nahrung aus dem Mund zu befördern. Dieser Schutzreflex sollte bereits abgeschwächt oder verschwunden sein.
- ▶ Das Kind zeigt Interesse daran, sich Lebensmittel in den Mund zu stecken und diese mit der Zunge zu erkunden. Es kann Hand, Mund und Augen koordinieren und greift gezielt nach Nahrung. Babys beobachten sehr genau und lernen viel dabei. Allein das Beobachten, wie ein Erwachsener isst, zeigt nicht an, dass ein Baby gefüttert werden möchte.

GRUNDSÄTZLICH GILT:

BEI-kost soll die Ernährung *ergänzen* und nicht, wie häufig empfohlen, rasch eine nach der anderen Mahlzeit ersetzen.

Muttermilch ist im 1. Lebensjahr weiterhin eine Hauptnahrungsquelle und im 2. Lebensjahr ein wichtiger Bestandteil der Ernährung des Kindes.



WENN DAS KIND SELBST ISST ...

- ▶ ... ist es besonders wichtig, auf die vorhandenen Reifezeichen und eine aufrechte Haltung zu achten.
- ▶ ... ist der beste Zeitpunkt jener, an dem das Baby wach, gut gelaunt und interessiert ist.
- ▶ ... ist ein Ort optimal, an dem kleine Patzer und Spritzer nichts ausmachen und das Baby entspannt beobachtet werden kann.

WENN DAS KIND BEIM ESSEN UNTERSTÜTZT WIRD, IST ES WICHTIG, DASS ...

- ▶ ... der Löffel langsam zum Mund des Kindes geführt wird und seine Signale beachtet werden.
- ▶ ... der Löffel nur dann in den Mund gesteckt wird, wenn das Kind seinen Mund von selbst öffnet und zeigt, dass es bereit ist.
- ▶ ... es niemals zum Essen gedrängt wird, auch nicht zum Aufessen!

LEBENSMITTEL - BITTE MEHR DAVON!

- ▶ Gemüse
- ▶ Obst
- ▶ Getreide
- ▶ Fleisch
- ▶ Hochwertige Öle und Fette

LEBENSMITTEL - FINGER WEG!

- ▶ Honig
- ▶ Lebensmittel mit viel Salz oder Zucker
- ▶ Kleine harte Lebensmittel, z.B. Erdnüsse
- ▶ Fisch, Fleisch und Eier im rohen oder halbroyen Zustand

WAS SOLL MEIN BABY TRINKEN?

Zu Beginn reicht Muttermilch noch als Durstlöscher.
Am besten bietet man dem Kind stilles Wasser aus einem Glas an.
Es wird von selbst immer geübter und wird mehr trinken.

Der beste Schutz vor **Allergien** ist, wenn das neue Lebensmittel mit Muttermilch kombiniert wird.
Das heißt Stillen vor, während oder nach der festen Kost ist die beste Prävention!

Dieses Informationsblatt ersetzt keine individuelle Beratung!

Weitere Informationen unter www.richtigessenvonanfangen.at oder bei Ihren IBCLC Still- und LaktationsberaterInnen. Eine Liste aller IBCLCs finden Sie unter www.stillen.at.

