

# Wenn du nicht stillen kannst oder möchtest

## 1. Eine gute Sitzhaltung ist wichtig

Am besten setzt du dich in einen bequemen Stuhl mit Armlehne oder in eine Sofaecke und hältst dein Baby leicht sitzend im Arm. Mit einer Fußbank kann es noch bequemer werden. Der Kopf deines Kindes sollte in der Ellenbeuge ruhen. Wichtig ist auch der Blickkontakt: Wenn dein Baby die Flasche bekommt, möchte es sich nicht nur ankuseln und deine Körperwärme spüren. Es möchte dich auch anschauen und sich auf diese Weise mit dir austauschen. Nimm dein Kind abwechselnd in den rechten und den linken Arm, um seine beiden Seiten gleichmäßig anzuregen.

## 2. Der Sauger muss stimmen

Das Trinken aus der Flasche bedarf einer anderen Technik als aus der Brust. Die Bedingungen sollten aber ähnlich sein, weil Babys gerne saugen. Deshalb sind Form des Saugers und Größe des Saugerlochs wichtig. Es sollte nur so groß sein, dass aus der abwärts gehaltenen Flasche ein Tropfen pro Sekunde heraustropft. Bei einem zu großen Saugerloch trinken Babys meist zu hastig und schlucken zu viel Luft. Damit dein Baby nicht zu viel Luft schluckt, solltest du zudem die Flasche schräg in der Hand halten, und der Sauger sollte immer mit Nahrung gefüllt sein.

## 3. Dauer und Anzahl der Mahlzeiten bestimmt dein Baby

Im Allgemeinen trinken Babys ihre Flasche in etwa zehn bis 15 Minuten. Ungeduldige sind vielleicht schneller, schlucken aber bei aller Hast auch mehr Luft. In der Regel sollte eine Flaschenmahlzeit so lange wie eine Stillmahlzeit dauern. Wenn du die Mahlzeit ohne Riesengeschrei unterbrechen kannst, tut ein Bäuerchen zwischendurch ganz gut. Pre-Nahrung kann wie Muttermilch nach Bedarf, das heißt in vielen kleinen Portionen gefüttert werden – ganz nach Babys Hungergefühl. Dränge dein Baby nicht, die Flasche auszutrinken. Du würdest es nur überfüttern und belasten. Bedenke auch, dass Hunger nicht der einzige Grund ist, weshalb Babys quengeln und schreien. Oft suchen sie einfach körperliche Nähe oder Beschäftigung.

## 4. Ein „Bäuerchen“ erleichtert

Wenn die Flasche leer ist, lege dein Baby am besten mit einem Spucktuch an die Schulter. Meist kommt das Bäuerchen recht geräuschvoll, manchmal gleichzeitig mit etwas aufgestoßener Milch. Das ist kein Erbrechen. Manche Babys machen mehrere Bäuerchen – je nachdem wie viel Luft sie geschluckt haben. Vor allem in den ersten Lebenswochen möchten Babys nach den Mahlzeiten meist ruhen. Lege dein Kind zum Schlafen auf den Rücken. Neue Erkenntnisse zeigen, dass Babys in Rückenlage durch eventuell wieder hochkommende Nahrung nicht mehr gefährdet sind als in Seitenlage.

## 5. Die Milchflasche ist nicht zur „Selbstbedienung“

Wenn ein Kind die Flasche allein halten kann, finden Eltern es häufig ganz toll, wenn sie ihrem Kind die Milchflasche überlassen können. Sie setzen es damit zum Beispiel in die Babywippe und lassen es allein vor sich hinnuckeln. Doch Babys finden das gar nicht toll – sie möchten viel lieber auf dem Schoß sitzen, gehalten werden und etwas erzählt bekommen. Doch auch aus anderem Grund solltest du deinem Baby die Milchflasche nicht zur „Selbstbedienung“ überlassen: So gewöhnt es sich ein ständiges und oft unkontrolliertes Dauernuckeln erst gar nicht an, das – auch mit Säuglingsmilchnahrung – Karies an den Milchzähnen verursachen kann.

## 6. Zubereitung von Säuglingsmilch

Säuglingsmilch aus dem Handel ist einfach zuzubereiten. Wichtig ist, dass du dich an die Angaben auf der Verpackung hältst, vor allem an die Mengenverhältnisse. Füttere erst einmal die Nahrung, die es in der Klinik auch bekommen hat. Solltest du dich vorher informiert haben, welches Milchpulver (PRE, HA-PRE) du füttern möchtest, kannst du diese auch schon vor der Geburt kaufen und mit dieser beginnen, sobald du zuhause bist.

### a) Die Angaben zur Zubereitung beachten

Auf jeder Packung der Säuglingsmilchnahrung findest du genaue Anweisungen für die richtige Zubereitung, die unbedingt zu beachten sind. Aus hygienischen Gründen sollte die Nahrung erst kurz vor dem Verzehr zubereitet werden. Ebenfalls wichtig ist es, die angegebenen Mengenverhältnisse von Milchpulver und Wasser genau einzuhalten. Messbecher oder Messlöffel dürfen nicht gehäuft werden. Am besten streichst du mit einem Messerrücken darüber.

- Wenn du zu viel Pulver nimmst, ist der Nährstoffanteil zu hoch. Dies kann den Wasserhaushalt und die Nieren des Babys belasten.
- Nimmst du dagegen zu wenig Pulver oder zu viel Wasser, besteht die Gefahr, dass dein Kind zu wenig Nahrung erhält.

### b) Wasser für die Zubereitung von Babynahrung

Das Trinkwasser in Deutschland ist für die Herstellung von Babynahrung meist einwandfrei geeignet. Auf haushaltsübliche Wasserfilter sollte man dabei verzichten.

- Lasse das Wasser, das gewöhnlich in der Leitung steht, zuerst kurz ablaufen.
- Über Nacht abgestandenes Wasser in der Leitung solltest du so lange abfließen lassen, bis spürbar kühleres Wasser fließt. Das Ablaufwasser kannst du zum Beispiel zum Blumengießen verwenden.
- Wasser, das durch Bleileitungen geleitet wurde, darf grundsätzlich nicht für die Ernährung von Säuglingen verwendet werden.
- Trinkwasser von Hausbrunnen sollte nur nach Prüfung der Wasserqualität verwendet werden.
- Kupferleitungen sind in der Regel unbedenklich, mit Ausnahme von Fällen, in denen das Wasser einen sehr niedrigen pH-Wert (Säuregehalt) hat. Lasse dich in diesem Fall von Ihrem Kinderarzt oder Ihrer Kinderärztin beraten.
- In Regionen, in denen Urangelhalte deutlich über 10 µg/l bzw. 15 µg/l (WHO-Richtwert) gemessen wurden, sollte Säuglingsnahrung vorsorglich mit abgepackten Wässern zubereitet werden.
- Im Zweifelsfall verwende Mineralwasser, dieses sollte ein „stilles“, das heißt kohlenensäurearmes Wasser mit der Aufschrift „geeignet für die Zubereitung von Säuglingsnahrung“ sein.

Hier kannst du dein Trinkwasser auf bedenkliche Inhaltsstoffe testen lassen:

- [www.wassertest-online.de](http://www.wassertest-online.de) oder auf [www.test-wasser.de](http://www.test-wasser.de)

### c) Auf die richtige Trinktemperatur achten

Erwärme das benötigte Wasser immer selbst, und nimm kein warmes Wasser aus der Leitung. Bei der Zubereitung der Säuglingsmilch sollte das Wasser lauwarm (20 bis 50° Celsius) sein. Vorher abgekochtes Wasser – was für Säuglinge in der ersten Lebensminuten empfohlen wird – muss entsprechend abkühlen. Prüfe die Wärme des Fläschchens, indem du es an deine Wange oder an die Innenseite deines Unterarms hältst. Bitte nicht selbst an der Flasche trinken, um die Temperatur zu testen. Hierbei können Sie Kariesbakterien auf das Kind übertragen. Die einmal zubereitete Nahrung sollte nicht mehr als 2 Stunden genutzt und die Reste weggeschüttet werden.

## 7. Hygiene bei der Flaschenfütterung

Übertriebene Hygiene schadet oft mehr, als dass sie nutzt. Grundsätzliche Hygienemaßnahmen sind dagegen unerlässlich – insbesondere bei der Ernährung des Babys.

### a) Hygiene im Umgang mit Säuglingsmilchnahrung

Fertige Säuglingsmilchnahrung aus dem Handel wird mit einem sehr hohen Hygienestandard hergestellt. Um diesen zu erhalten, beachte bitte für den Umgang mit der Flaschenmilch folgende Hygienehinweise:

- Verwende nur frisch aus der Leitung entnommenes Trinkwasser. Lasse das Wasser so lange ablaufen, bis es kalt aus der Leitung fließt. Dann erst entnehme die benötigte Menge und erwärme sie für die Zubereitung der Milch. Wenn du für Säuglingsnahrung zugelassenes Mineralwasser verwendest, bewahren die angebrochenen Wasserflaschen im Kühlschrank auf und koche dieses Wasser bei der Weiterverwendung vorher ab.
- Bewahre angebrochene Verpackungen des Milchpulvers gut verschlossen und trocken auf. Das Pulver sollte nicht feucht werden. Das Milchpulver ist nach Anbruch oft nur 3 Wochen haltbar. Bitte achte auf die Hinweise auf der Verpackung. Schreibe ggf. das Anbruchdatum auf die Verpackung.
- Bei aller Sorgfalt können sich Bakterien in der Milch vermehren. Bereitedeshalb keine Flaschen auf Vorrat zu, sondern immer nur die erforderliche Menge unmittelbar vor der Mahlzeit. Vorher Händewaschen nicht vergessen.
- Auch für unterwegs oder nachts solltest du fertige Flaschennahrung nicht in Wärmebehältern aufbewahren. Besser ist es, abgekochtes Wasser in einer Thermosflasche und die richtige Pulvermenge in einem separaten Pulverportionierer einfüllen und nach dem Wasser in die Flasche füllen.
- Reste von Fertigmilch dürfen nicht wiederverwendet werden. Gieße sie sofort weg.

### b) Wasser für die Zubereitung von Babynahrung

Das Trinkwasser in Deutschland ist für die Herstellung von Babynahrung meist einwandfrei geeignet. Auf haushaltsübliche Wasserfilter sollte man dabei verzichten.

## c) Reinigen & Co.: Hygiene bei der Saugerflasche

- Flasche und Sauger sollten direkt nach jedem Gebrauch sorgfältig gereinigt werden.
- Spüle die Flasche und Sauger nach der Mahlzeit sofort mit heißem Wasser und Spülmittel aus, damit kein Milchbelag anhaftet, der später nur noch schwer zu entfernen ist. Die Flaschenbürste sollte nur für die Babyflaschen verwendet werden.
- Zum Trocknen stelle die Flaschen mit der Öffnung nach unten auf ein sauberes Tuch.
- Koche die Sauger nach dem Gebrauch aus. Am besten besorgst du dir ein Gerät zur Dampfsterilisation. Dies ist sehr praktisch.
- Zum Aufbewahren decke die Flaschen und Sauger am besten mit einem frischen Küchentuch ab.
- Bei Flaschenwärmern mit Wasserbad-Technik das Gerät jeden Tag einmal reinigen und das Wasser wechseln.
- Vermeide es, selbst an der Flasche zu trinken, zum Beispiel um die Temperatur zu überprüfen. Hierdurch können Kariesbakterien auf Ihr Kind übertragen – selbst wenn es noch keine Zähne hat. Dies unbedingt auch den Personen sagen, die mal auf das Baby füttern, wenn man nicht zuhause ist.

## 8. Ausstattung für das Fläschchen geben

Solltest du nicht stillen können und dich deshalb für das Fläschchen geben entscheiden, haben wir im Folgenden eine Liste, was du alles brauchst.

### a) Fläschchen

Für dein Baby benötigst du etwa vier bis sechs Fläschchen (am besten zu reinigen sind Glasfläschchen). Wenn Du einen Vorrat besitzt, kannst du ein Fläschchen benutzen, während das andere gesäubert wird und es kann auch mal eines verloren gehen. Am besten startest du mit Fläschchen mit geringem Fassungsvermögen.

### b) Sauger

Natürlich brauchst du passend zu den Fläschchen auch vier bis sechs Milchsauger und zwei bis drei Teesauger falls das Loch des Milchsaugers für das Baby zu groß ist.

Tipp: Achte beim Kauf auch immer auf die Altersangabe auf der Packung.

### c) Flaschenbürste

Damit Du die Milchflasche deines Babys auch innen gut reinigen kannst, solltest du dir eine Flaschenbürste kaufen. Dank ihrer Form kommst Du bei den Flaschen bis auf den Boden. Wichtig ist, dass diese Bürste nur für die Reinigung der Fläschchen benutzt wird.

### d) Mulltücher oder Baumwolltücher

Auch beim Fläschchen geben kann mal etwas daneben gehen. Deshalb brauchst du entweder Mulltücher oder Baumwolltücher zum Unterlegen und Abtupfen. Die Tücher sind mehrfach verwendbar und dienen nicht nur als

Spucktuch, sondern können auch als Auflage für den Kinderwagen oder die Wickelkommode genutzt werden. Achte darauf, dass diese Tücher regelmäßig gewaschen werden, da dort evtl. Milchrest vorhanden sein können.

#### e) Sterilisator

Zum Sterilisieren der Flaschen und Sauger kannst du dir einen Sterilisator zulegen. Die Hygiene im Babyhaushalt ist besonders in den ersten Lebensmonaten grundlegend. Mit einem Dampf-Sterilisator können sich Eltern sicher sein, dass die Fläschchen ihres Kleinen zuverlässig von Bakterien und Keimen befreit ist. Alternativ geht auch ein Topf indem man die Fläschchen und Sauger auskocht.

#### f) Wasserkocher

Ein Wasserkocher kann sehr praktisch sein, wenn Du schnell heißes Wasser für ein Fläschchen benötigst. Achte darauf, dass dieser regelmäßig gereinigt wird, da sich dort gerne Kalk sammelt. Außerdem müssen die Reinigungsrückstände zu 100% entfernt werden.

#### g) Thermoskanne

Eine Thermoskanne kann hilfreich sein um schon aufgekochtes Wasser längere Zeit warm zu halten. Wenn ihr schnell ein Fläschchen machen möchtet, habt ihr gleich heißes Wasser parat, welches ihr mit abgekühltem Wasser (oder geeignetem Babywasser bzw. Mineralwasser) auf die ideale Trinktemperatur bringen könnt.

#### h) Fläschchenwärmer

Auch dieser ist sehr praktisch. Dort könnt ihr das Fläschchen kurz wieder aufwärmen, falls das Trinken zu lange dauert oder durch eine Wickelpause das Auskühlen der Milch verhindert werden soll. Bitte lasse fertige Milch dort nicht längere Zeit stehen.

#### i) Welche Marke nutze in nun

Das ist eigentlich egal. Hauptsache euer Baby kommt mit der Form und dem Trinkfluss zurecht. Gerne kauft ihr erst einmal 2 Flaschen und probiert sie aus. Sollte euer Baby diese Fläschchen nicht gut annehmen, habt ihr nicht zuviel Geld verloren. Sollte das System passen, sind schnell Flaschen nachgekauft.

Bewährt haben sich: AVENT, MAM, Lansinoh und NUK. Entscheide selbst.

#### J) Zusätzliche Helferlein

- Milchzubereitungsmaschine [Milquino®](#)
- [CoolTwister®](#) zum sofortigen Herunterkühlen von abgekochtem Wasser
- [Milchpulverportionierer mit Schraubelementen](#) (die anderen gehen schnell auf)
- Fleischthermometer zum Einstellen des Fläschchenwärmers
- [Thermoskanne mit Temperaturanzeige](#)