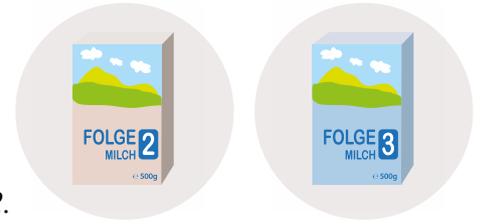


Welche Flaschennahrung kann nach Beginn der Beikost gegeben werden?

Auch nach Einführung der Beikost sind Ersatzprodukte für Muttermilch eine wichtige Nahrungsquelle für Ihr Kind wenn nicht gestillt wird. Sie können Ihrem Kind dieselbe Säuglingsanfangsnahrung füttern wie davor.

Frühestens ab Beginn des 7. Monats können Sie auf **Folgenahrung** wechseln. Auf der Verpackung steht 2 oder 3, zum Beispiel *Folgemilch 2*.



Wie oft Sie Ihrem Kind an einem Tag Folgenahrung füttern, hängt von seinem Appetit ab. Die Trinkmengen auf der Verpackung sind nur ungefähre Richtwerte. Die tatsächliche Trinkmenge Ihres Kindes kann sich davon unterscheiden, je nach Hunger. Mit der Zeit trinkt Ihr Kind von selbst immer weniger von der Säuglingsanfangsnahrung oder Folgenahrung und isst immer mehr Beikost. Spätestens ab dem 10. Monat braucht ein Kind zusätzlich regelmäßig Wasser zum Trinken.

Wählen Sie Folgenahrung mit diesen Eigenschaften aus:

- ✓ Zutaten: **NUR Laktose** (Milchzucker) als einziges Kohlenhydrat
- ✓ Gehalt an **Eiweiß**: zwischen **0,96 g/100 ml** und **1,54 g/100 ml**



Wechsel auf Folgenahrung ist nicht notwendig!

Im Idealfall sind auch DHA (Docosahexaensäure) und ARA (Arachidonsäure) in der Folgenahrung enthalten.

Sprechen Sie mit der Kinderärztin oder dem Kinderarzt bevor Sie ...

- ... Hypoallergene(HA)-Nahrungen verwenden!
- ... Nahrungen aus Soja verwenden!
- ... Spezialnahrungen wie Anti-Reflux verwenden!



Welche Flaschennahrungen sind im 1. Lebensjahr nicht geeignet?

Selbst hergestellte Flaschennahrungen...



... aus **Tiermilch**, zum Beispiel Kuh, Ziege, Schaf oder Stute, sind nicht geeignet.



... aus **Milch-Alternativen**, zum Beispiel Mandeldrink, Reisdink, Haferdrink oder Sojadrink, sind nicht geeignet.



Diese Nahrungen können die besonderen Ernährungsbedürfnisse des Kindes nicht erfüllen und sind ein mögliches Risiko für Entwicklungsstörungen!



Zusatzinfo zu Beikost: Ab dem 6. Monat darf Kuhmilch als Zutat für den Getreidebrei verwendet werden.

Wie bereite ich das Fläschchen richtig zu?

Folgen Sie der Anleitung auf der Verpackung. Bereiten Sie die Säuglingsanfangsnahrung oder Folgenahrung genau so zu wie beschrieben. Achten Sie besonders auf Hygiene, wenn Sie das Fläschchen zubereiten.

Das ist wichtig:

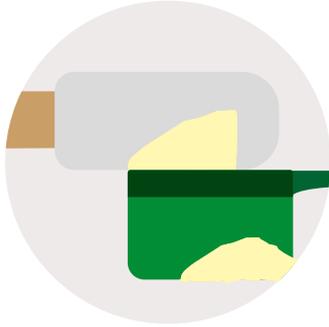


Verwenden Sie kein Wasser mit über 50 mg Nitrat pro Liter. Auskunft zur Trinkwasserqualität gibt Ihre Gemeinde. Ansonsten können Sie abgepacktes Wasser aus dem Handel mit der Aufschrift „geeignet für die Zubereitung von Säuglingsnahrung“ verwenden.

- **Frisches Trinkwasser** verwenden und immer abkochen.
- Standwasser meiden. Daher vor dem Verwenden: Wasser laufen lassen, bis **kaltes Wasser** aus der Leitung fließt.
- Bei Wasser aus Hausbrunnen oder Quelle die Wasserqualität vorher von zuständiger Stelle prüfen lassen!



Fläschchen immer frisch zubereiten.



Pulver genau dosieren!



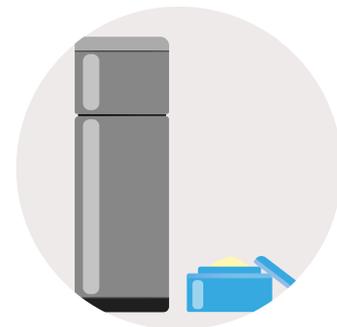
Gleich füttern bei einer Trinktemperatur von zirka 37 Grad Celsius.



Reste wegschütten. Eventuell beim nächsten Fläschchen Zubereitungsmenge an Appetit des Kindes anpassen.



Zubereitete Nahrung nicht warmhalten! Es könnten sich Keime vermehren.



Für unterwegs: Wasser und Pulver getrennt mitnehmen.

Tipps für das Füttern mit dem Fläschchen

Bieten Sie Ihrem Kind die Nahrung nach Bedarf an. Füttern Sie es, wenn es **Zeichen von Hunger** zeigt: zum Beispiel Unruhe, Schmatzen, Hand in den Mund stecken.

Beobachten Sie Ihr Kind! Es zeigt Ihnen wann es eine Pause braucht und wann es satt ist. **Zeichen von Satt-sein:** zum Beispiel Kopf Wegdrehen, Aufhören zu trinken, entspannter und zufriedener Eindruck.



Ruhige Atmosphäre ✓

Kind aufrecht halten ✓

Kind rechts/links im Wechsel halten ✓

Körperkontakt ✓

Hautkontakt ✓

Blickkontakt ✓



Schauen Sie, dass der Sauger immer gut mit Nahrung gefüllt ist. Sonst schluckt Ihr Kind Luft!



Nicht nur Mamas, auch andere Familienmitglieder können das Fläschchen geben.

Wie reinige ich das Fläschchen?



Reinigen

Nach dem Füttern Flasche und Sauger immer sofort mit Wasser ausspülen damit nichts antrocknet!

Reinigen Sie anschließend Flasche, Löffel und Sauger mit heißem Wasser und Spülmittel gründlich.



Auskochen

Um Keime ganz sicher abzutöten – vor allem in den ersten Lebensmonaten: Geben Sie Flasche, Löffel und Sauger nach dem Abspülen in kochendes Wasser für mindestens 2 Minuten oder in einen Sterilisator für Fläschchen.



Trocknen

Anschließend alles vollständig trocknen. Achten Sie auf saubere Geschirrtücher!



Achten Sie auch auf die Angaben der Hersteller.

Für weitere Informationen:

www.richtigessenvonanfangan.at | richtigessenvonanfangan@ages.at

Medieninhaber und Herausgeber:
AGES | © 2023 AGES, BMSGPK & DVSV