

KINDERÄRZTE IM POST-CARRÉ

DR. WENDENBURG | DR. RINGELMANN | DR. HARTMANN | DR. BAIER

EMPFEHLUNGEN ZUR ERNÄHRUNG

Erstes Lebenshalbjahr

Stillen ist die beste Ernährung in den ersten Lebensmonaten

- Es senkt beim Kind das Risiko für Durchfall, Mittelohrentzündung, späteres Übergewicht und den plötzlichen Kindstod
- Es fördert bei der Mutter die Uterusrückbildung nach der Geburt mindert das Risiko für Brust- und Eierstockkrebs.
- Es begünstigt die emotionale Bindung zwischen Mutter und Kind.
- Stillen Sie – wenn möglich - mindestens bis zum Beginn des 5. Lebensmonats und spätestens bis zum Ende des 6. Lebensmonats ausschließlich.
- Ernähren Sie sich selbst ausgewogen. Sie brauchen in der Regel auf praktisch nichts zu verzichten. Das gilt auch bei Kindern mit erhöhtem Allergierisiko. Lediglich bei Alkohol und stimulierenden Getränken gibt es Einschränkungen. Wenn Sie Medikamente einnehmen müssen, klären Sie die Unbedenklichkeit mit uns oder dem verschreibenden Arzt.
- Auch wenn ausschließliches Stillen nicht möglich oder gewünscht ist und nach Einführung der Beikost kann und soll zusätzlich gestillt werden.
- Für wie lange Sie stillen bestimmen Sie und das Kind.

Säuglingsmilchnahrung kaufen und nicht selber herstellen!

- Können oder wollen Sie nicht stillen dann ist industriell hergestellte Säuglingsmilchnahrungen die einzige Alternative. Von einer Selbsterstellung aus Milch (Kuh-, Ziegen-, Schafs-, Stutenmilch) oder anderen Rohstoffen als Ersatz für Muttermilch raten wir eindringlich ab.
- Verwenden Sie ausschließlich „Pre“- und „1“-Nahrungen.
- Spezialnahrungen, Pro- und Präbiotika nur in Absprache mit einem Arzt
- Verwenden Sie (bis zum Beginn des 5. Monats) ausschließlich „HA-Säuglingsnahrung“ (= hypoallergene Nahrung), wenn Sie (die Eltern) oder Geschwister (des Kindes) von einer Allergie betroffen sind.
- Bereiten sie Säuglingsmilchnahrung nur mit gewaschenen Händen zu und schütten sie Milchnahrungsreste immer weg (Nicht wiedererwärmen!).

Nährstoffsupplemente Vitamin D: 400-500 IE/Tag ab der 2. Lebenswoche mindestens bis zum Ende des 1. Lebensjahres und gegeben falls noch über den Winter.