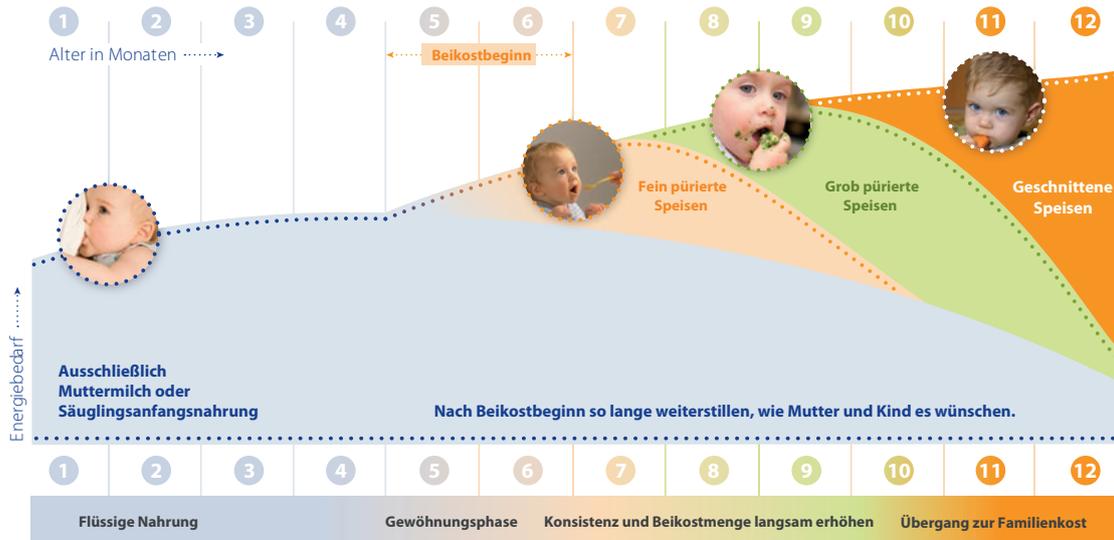


# ERNÄHRUNGSPLAN IM 1. LEBENSJAHR FÜR EINEN OPTIMALEN START IN DIE ZUKUNFT



**Die ersten 1000 Tage** – von der Zeugung bis etwa zum 2. Geburtstag – bieten die einzigartige Chance mit der richtigen Ernährung einen entscheidenden Einfluss auf die spätere Gesundheit deines Babys zu nehmen. Der Ernährungsplan gibt Vorschläge, wie du dein Baby bestmöglich ernährst.



## Hast du Fragen zur Ernährung oder Entwicklung deines Babys?

Der Aptaclub Elternservice begleitet dich. Unsere Ernährungswissenschaftlerinnen und Hebamme beraten dich mit Fachwissen und eigenen Erfahrungen als Mutter u.a. für einen individuellen Ernährungsplan für dein Baby.



0800 - 311 512  
(gebührenfrei)



service@aptaclub.at



www.aptaclub.at



@aptaclubat

Quelle: REVAN - www.richtigessenvonanfangen.at - Die Ernährung des Säuglings im ersten Lebensjahr.

Einführung der Beikost um das 6. Lebensmonat, je nach Entwicklungsgrad des Kindes, nicht jedoch vor Beginn des 5. Monats bzw. nach Ende des 6. Monats. Mit nährstoffreichen Lebensmitteln beginnen, eisen- und jodhaltige Lebensmittel (z.B. rotes Fleisch, Meeresfisch) bevorzugen.



### STILLEN - DAS BESTE FÜR DEIN KIND

Laut WHO sollen Säuglinge in den ersten 6 Monaten nach der Geburt ausschließlich gestillt werden. Rund um das 6. Lebensmonat zeigen Kinder Reife für die Einführung von Beikost. Neben der Einführung einer nahrhaften Beikost, sollte das Stillen wenn möglich, bis ins 2. Lebensjahr und darüber hinaus beibehalten werden. Für einen Umstieg von Muttermilch auf Säuglingsmilchnahrung besteht keine Notwendigkeit.



### STELL DICH AUF VERÄNDERUNGEN EIN

Sollte auf Flaschennahrung umgestellt werden, kann es zu Veränderungen im Bereich der Verdauung kommen: Konsistenz, Farbe und Häufigkeit des Stuhls können sich ändern - das ist normal und ein Zeichen, dass sich das Verdauungssystem deines Babys an die neue Nahrung anpasst. Nimm im Zweifelsfall aber bitte immer mit deinem Arzt Kontakt auf.

**Wichtige Hinweise:** Stillen ist die beste Ernährung für Ihr Baby und bietet viele Vorteile. So ist es ein guter Schutz gegen Krankheiten und Allergien und fördert die Mutter-Kind-Beziehung. Wir befürworten dies uneingeschränkt und möchten stillenden Müttern unterstützend zur Seite stehen. Wichtig für den Stillserfolg ist unter anderem eine gesunde und ausgewogene Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit. Regelmäßiges Anlegen fördert den Milchfluss. Wenn Sie sich dazu entschließen, nicht zu stillen, oder Stillen und Säuglingsnahrung zu kombinieren, sollte Ihnen bewusst sein, dass dadurch die Muttermilchmenge abnehmen kann. Die Entscheidung, nicht zu stillen, kann nur schwer rückgängig gemacht werden. Die Verwendung anderer Lebensmittel außer Muttermilch oder einer Säuglingsnahrung kann, ebenso wie unsachgemäße Verwendung, die Gesundheit Ihres Babys gefährden. Bedenken Sie vor der Verwendung von Flaschennahrung auch soziale und finanzielle Aspekte. Lassen Sie sich bitte auch in Ihrer Klinik, von Ihrem Kinderarzt/Ihrer Kinderärztin oder Ihrer Hebamme beraten, wenn es sich um eine Entscheidung zur Ernährung Ihres Babys handelt. Bitte beachten Sie bei Verwendung von Flaschennahrung die jeweiligen Hinweise zu Dosierung, Zubereitung und Lagerung auf den Packungen.



### EIN WENIG SPUCKEN IST NORMAL

Dein Baby muss die Saugbewegung für das Trinken aus dem Fläschchen erst lernen. Ein wenig Milch kann dabei aus dem Mund fließen, doch das heißt nicht, dass dein Baby das Fläschchen nicht annimmt. Ändere so wenig wie möglich: du kannst zu Beginn der Umstellung abgepumpte Muttermilch aus der Flasche füttern, um den Übergang zum Fläschchen zu erleichtern.



### WÄHLE DEN PASSENDEN SAUGER FÜR DAS FLÄSCHCHEN

So findest du den optimalen Sauger: Das Sauger Loch sollte so klein sein, dass sich das Baby, ähnlich wie beim Stillen, beim Trinken anstrengen muss. Andererseits sollte das Loch aber nicht so klein sein, da allzu große Anstrengung und Erschöpfung dazu führen, dass das Baby zu wenig trinkt. Ist das Sauger Loch zu groß, muss das Baby zu hastig trinken.

### Zubereitungsanleitung



1. Frisches, abgekochtes Trinkwasser auf ca. 40°C abkühlen lassen und 2/3 der benötigten Wassermenge in die Flasche geben
2. Verwende ausschließlich den Messlöffel, der dieser Packung beiliegt. Vollen Messlöffel an der eingebauten Vorrichtung abstreifen.
3. Benötigte Menge Pulver in die Flasche geben. Flasche verschließen und kräftig schütteln, restliche Trinkwassermenge dazugeben und den Flascheninhalt nochmals kräftig schütteln.
4. Flasche öffnen und Sauger befestigen. Flascheninhalt auf Trinktemperatur (ca. 37°C) überprüfen.

Hast du Fragen?  
Wir sind für dich da!



- 📞 0800 - 311 512 (gebührenfrei, Mo-Fr 9-12h & 13-15h)  
 ✉ service@aptaclub.at 🌐 www.aptaclub.at  
 📘 fb.com/aptaclubat 📷 @aptaclubat

Danone Österreich | 5142 Puch/Hallein