

# Informationen für nicht-stillende Mütter



## **Sie ernähren Ihr Kind mit Flaschennahrung**

Ein Team aus Mitarbeiterinnen der Entbindungsstation, Hebammen und der Kinderklinik der Städtischen Krankenhaus Kiel GmbH hat einen Leitfaden mit den für Sie wichtigsten Fragen rund um das Thema Säuglingsernährung erarbeitet. Dieser soll die persönliche Betreuung im Wochenbett unterstützen, und Ihnen als Hilfestellung für Zuhause dienen.

Säuglingsnahrung gibt es in verschiedenen Zusammensetzungen, die dem jeweiligen Entwicklungsstand Ihres Babys angepasst ist.

Damit die Ernährung für Sie und Ihr Kind so problemlos wie möglich verläuft, möchten wir Sie über einige grundlegende Zusammenhänge informieren.

## **Wann sollten Sie Ihr Kind füttern?**

### **Füttern Sie Ihr Kind, wenn es Hungerzeichen zeigt:**

- Schmatz Bewegungen
- Fäuste zum Mund führen

Diese Signale zeigt Ihr Kind lange bevor es schreit. Wenn Sie diese erkennen, wird es Ihnen leichter fallen zu entscheiden wann Sie Ihr Kind füttern sollen. Unsere Klinik bietet und empfiehlt Ihnen 24 Stunden- Rooming in, so können Sie die Signale Ihres Kindes frühzeitig wahrnehmen und darauf reagieren.

## **Wie füttern Sie Ihr Kind?**

Nehmen Sie zum Füttern eine für Sie bequeme Körperhaltung ein und legen Sie Ihr Kind so in den Arm, dass Sie ständigen Blickkontakt zu Ihrem Baby halten können.

Körperliche Nähe und Augenkontakt sind für die Geborgenheit Ihres Kindes wichtig. Es ist förderlich für die Mutter-Kind-Bindung, dass überwiegend Sie selbst die Fütterung übernehmen. Füttern Sie Ihr Kind abwechselnd auf dem linken und rechten Arm zur Förderung seiner Augen-Hand-Koordination.

- stimulieren Sie mit dem Sauger den Mund Ihres Kindes, damit es den Mund weit öffnet und den Sauger in den Mund zieht
- die Zunge muss dabei unter dem Sauger liegen
- die Lippen sind nach außen gestülpt und umschließen den Sauger

Lassen Sie Ihr Kind wegen der Gefahr des Verschluckens nie allein trinken und beenden Sie die Flaschenmahlzeit, wenn das Kind nicht mehr trinken möchte – selbst wenn noch etwas Milch in der Flasche sein sollte.

## **Wie oft und wie lange füttern Sie Ihr Kind?**

*Immer, wenn Ihr Kind hungrig ist!*

Eine Flaschenmahlzeit sollte am Anfang ca. 20 Minuten dauern. Die Nahrung ist dann bekömmlicher und es kann sich ein natürliches Sättigungsgefühl einstellen.

## **Sollten Sie Ihr Kind zu den Mahlzeiten wecken?**

*Im Normalfall nicht!*

Ein Säugling sollte in der ersten Lebenswoche ca. 6 Mahlzeiten in 24 Stunden bekommen, es können auch mehr sein. Es gibt Situationen, in denen es sinnvoll ist Ihr Baby zu wecken, z. B. bei Neugeborenenengelbsucht.

### **Unsere Tipps für das Wecken eines Babys:**

- richten Sie das Baby auf, sprechen Sie es an
- entkleiden Sie es teilweise
- massieren Sie sanft Arme, Beine und Rücken
- wickeln Sie evtl. Ihr Baby wach

## **Woran erkennen Sie, dass Ihr Kind ausreichend Flüssigkeit zu sich genommen hat?**

### **Ab der ersten Lebenswoche gilt:**

- mindestens 6 nasse Windeln in 24 Stunden
- der Stuhlgang sollte immer weich sein
- Gewichtszunahme

## Welche Nahrung wählen Sie für Ihr Kind?

*Wir empfehlen Ihnen die Pre-Nahrung!*

### **Pre-Nahrung**

ist der Muttermilch weitgehend angepasst und immer die erste Nahrung für Ihr gesundes Kind. Diese Milch kann nach Bedarf des Kindes gefüttert werden und ist geeignet für das gesamte erste Lebensjahr.

### **1<sup>er</sup>- Nahrung**

Der Unterschied zur Pre-Nahrung ist, dass diese Nahrung mehr Energie enthält. Diese kann durch verschiedene Inhaltsstoffe erreicht werden. Wir raten von einer Nahrung mit Stärke als Energielieferant ab.

### **HA-Nahrung**

ist geeignet für Kinder, deren Eltern oder Geschwister an allergischem Asthma oder Neurodermitis leiden – jedoch immer nach Rücksprache mit dem Kinderarzt.

### **Vollmilch**

sollte während des ersten Lebensjahres nicht zum Trinken gegeben werden, auch nicht in verdünnter Form. Vollmilch kann jedoch im zweiten Lebensjahr für Getreidemilchbrei verwendet werden bis zu max. 200 ml/Tag.

## Wie bereiten Sie die Nahrung zu?

*Grundsätzlich nach Herstellerangaben!*

Bitte beachten Sie, dass das Wasser auf ca. 50 Grad abgekühlt wird, um wichtige Nährstoffe nicht zu zerstören. Die Milchflasche sollte immer frisch zubereitet werden und nicht länger als eine Stunde warm stehen.

## Welchen Sauger verwenden Sie?

- wählen Sie einen altersentsprechenden Sauger in dem Material Ihrer Wahl
- wählen Sie eine kleine Lochgröße für dünnflüssige Nahrung

## Wie reinigen Sie Flaschen und Sauger?

### Gehen Sie mit Flaschen und Saugern immer hygienisch um:

- reinigen Sie dies nach der Mahlzeit gründlich mit heißem Wasser, Spülmittel sowie Flaschenbürste und spülen Sie mit klarem Wasser nach
- kochen Sie Flaschen und Sauger in einem ausschließlich dafür genutzten Topf 3 bis 5 Minuten aus (Vaporisator ist alternativ möglich)
- lassen Sie beides anschließend auf einem gebügelten Geschirrtuch trocknen

Eine Schimmelgefahr besteht bei Restfeuchte und Aufbewahrung in luftdicht geschlossenen Behältern.

## Wie handhaben Sie es mit den Flaschen, wenn Sie unterwegs sind?

Um mobil zu sein, können Sie sich eine Flasche mit zuvor abgemessenem Milchpulver vorbereiten. In einer eigens dafür verwendeten Thermosflasche kann abgekochtes Wasser mitgeführt werden und dann bei Bedarf die Nahrung zubereitet werden.

## Welche Hilfsangebote und Rechte können in Anspruch genommen werden?

Jede Mutter hat durch die Krankenversicherung Anspruch auf die Unterstützung einer Nachsorgehebamme. Diese Hilfestellung kann bis zum Ende der Stillzeit in Anspruch genommen werden. Hilfe und Unterstützung können Mütter auch in Stillgruppen erfahren.

### Die Städtische Krankenhaus Kiel GmbH bietet für alle Mütter eine Stillgruppe ohne Voranmeldung an:

- jeden Mittwoch von 10.00 bis 12.00 Uhr und von 14.00 bis 16.00 Uhr
- in der Stillgruppe werden unterschiedliche Schwerpunkte behandelt.
- für die Beratung wird ein Unkostenbeitrag von 4,00 € erhoben. Dieser beinhaltet auch kleine Erfrischungen und Getränke.

### Telefonnummer der Stillberaterinnen: 0431 1697-1706

Schauen Sie auch auf die Internetseite des Städtischen Krankenhauses.



**Andrea Drube**

*Kinderkrankenschwester und Still- und Laktationsberaterin IBCLC*



**Stephanie Fröse**

*Kinderkrankenschwester und Still- und Laktationsberaterin IBCLC*

## Folgende weitere Angebote finden Sie in der Kinderklinik:

---

- **Mukoviszidose Ambulanz**  
Tel. 0431 1697-1899
- **Gastroenterologische Ambulanz**  
Tel. 0431 1697-1899
- **EEG- und Neuropädiatrische Ambulanz**  
Tel. 0431 1697-1880
- **Diabetesambulanz**  
Tel. 0431 1697-1840

## Schutz der Mütter durch das Mutterschutzgesetz:

---

Eine Broschüre zum Mutterschutzgesetz kann kostenlos bezogen werden über das „Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend“.

### **Service:**

Tel. 0180 - 907050

Fax: 030 - 85554400

## Weitere Informationsmöglichkeiten:

---

- Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund: [www.fke-do.de](http://www.fke-do.de)
- Frühe Hilfen - Willkommensbuch der Stadt Kiel Amt für Gesundheit, Stadt Kiel

Wir hoffen, dass wir Ihnen viele Ihrer Fragen beantworten konnten. Sollten Sie dennoch Wünsche oder Anregungen haben, teilen Sie uns diese bitte mit.

***Wir wünschen Ihnen einen guten Start und eine schöne und spannende Zeit mit Ihrem Baby.***



Städtisches Krankenhaus Kiel GmbH  
Chemnitzstraße 33 • 24116 Kiel




Stillberaterinnen:

Tel. 0431 1697 - 1706

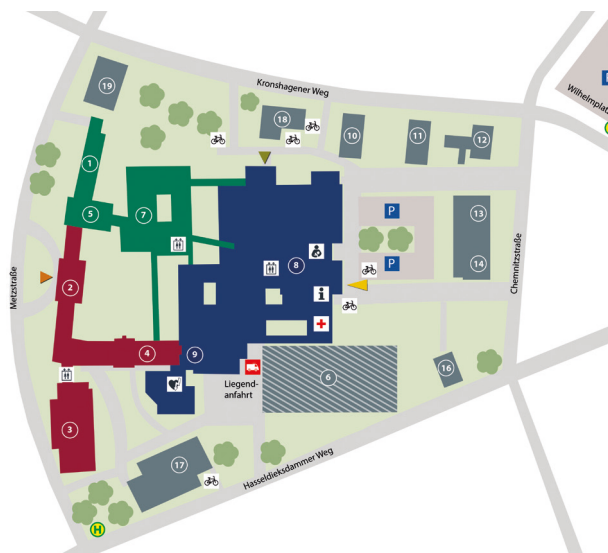
Fax 0431 1697 - 4131

info@krankenhaus-kiel.de

www.krankenhaus-kiel.de

Folgen Sie uns auf:   

Anfahrtskizze:



Stand: April 2023





## Städtisches KRANKENHAUS KIEL

Städtisches Krankenhaus Kiel GmbH  
Chemnitzstraße 33  
24116 Kiel

Tel. 0431 1697 - 0

Fax 0431 1697 - 4131

[info@krankenhaus-kiel.de](mailto:info@krankenhaus-kiel.de)

[www.krankenhaus-kiel.de](http://www.krankenhaus-kiel.de)

Folgen Sie uns auf:



**Kiel.** Sailing.City  
**Kiel**