

Ab wann, was füttern , Kleinkinder ?

Meine lieben Mütter und Väter von Kleinkindern !

hier möchte ich Ihnen etwas an die Hand geben,wenn Sie dies noch nicht wissen aber sicher behilflich sein wird für ein Vorbildliches gedeien Ihres Kindes.

1. - 6. Woche

Das Baby hat in den ersten Wochen noch keinen Rhythmus für Wachen und Schlafen und auch nicht für Essen. Damit es ein gesundes Essverhalten entwickelt, legen Sie Ihr Baby an oder geben ihm die Flasche, immer wenn es Hunger hat. Manchmal will es alle Stunde trinken, da es ja lange Nahrungspausen noch nicht durchhalten kann. In den ersten Wochen pendelt sich dann allmählich ein Abstand von drei bis vier Stunden ein. In dieser Zeit braucht das Kind 6 bis 8 mal pro Tag eine Mahlzeit, wobei anfangs die Nachtmahlzeit für Babys sehr wichtig ist.

7. - 12. Woche

In dieser Zeit erfährt Ihr Baby einen Wachstumsschub, so dass es auch mehr Hunger hat. Muttermilch stellt immer noch die ideale Nahrung dar. Für stillende Mütter ist aber Zufüttern meist noch nicht erforderlich. Durch häufigeres Anlegen an die Brust (immer wenn es Hunger hat) kann diesem höheren Bedarf an Nahrung schnell Abhilfe geleistet werden. Dieses häufigere Anlegen bewirkt eine Anregung der Milchbildung - es steht bald wieder Milch in ausreichender Menge zur Verfügung.

Bei Stress, Nervösität oder Kummer der Mutter kann es vorkommen, dass nicht mehr genügend Milch gebildet wird. Sie sollten daher für eine ruhige, harmonische Atmosphäre sorgen. Auch die Ernährung beeinflusst die Milchbildung; sie sollten außerdem immer genügend trinken.

Reicht die Milch trotzdem nicht aus, dann sollten Sie zufüttern. Lassen Sie sich von Ihrem Kinderarzt beraten. In diesem Alter ist Ihr Baby aber noch zu klein für feste Kost. Füttern Sie daher Säuglingsanfangsnahrung. Legen Sie es zuerst an und geben Sie ihm dann erst die Flasche.

Im 3. Monat pendelt sich meist ein Rhythmus von 5 bis 6 Mahlzeiten täglich (inklusive nachts) ein. Das gleiche gilt auch, falls Sie mit der Flasche füttern.

Achten Sie auf Sauberkeit, denn Babys sind noch sehr anfällig gegenüber Keimen. Reinigen Sie deshalb Schnuller, Sauger und Flasche gründlich mit Spülmittel und spülen Sie unter fließendem heißen Wasser. Einmal täglich sollten Sie die Sachen durch Auskochen desinfizieren.

4. - 5. Monat

Das Baby wächst in diesem Alter sehr schnell, so dass die Milch meist nicht mehr ausreicht. Es braucht neben wichtigen Inhaltsstoffen (wie dem Spurenelement Eisen, das durch Milch allein nicht mehr in ausreichender Menge bereit gestellt werden kann) auch Ballaststoffe, die in der Milch nicht enthalten sind. Sie sollten jetzt mit der Einführung von Beikost beginnen. Beikost

ist alles, was nicht Milchnahrung und Muttermilch ist. Hierzu gehören Gemüse, Früchte, Fleisch und auch Milch- oder Getreidebrei. Wichtig für die Ernährung Ihres Babys ist Fleisch; es liefert das Spurenelement Eisen, wobei tierisches Eisen besonders gut verwertbar ist. Im Laufe eines Monats kann nun 1 Milchmahlzeit durch Beikost ersetzt werden.

6. - 7. Monat

Im Laufe des 6. bis 7. Monats können weitere Milchmahlzeiten durch Beikost ersetzt werden. Mittags kann zum Beispiel ein Gemüse-Fleisch-Menü und nachmittags ein Getreide-Obst-Brei gefüttert werden. Der abendliche Milchbrei kann anstatt mit verdünnter Milch jetzt auch mit Vollmilch zubereitet werden.

Durch Zufüttern von fester Nahrung kann der Flüssigkeitsbedarf durch Milch nicht mehr gedeckt werden. Als Durstlöscher eignen sich spezielle Baby-Tees, verdünnte Säfte, Tee und Saft-Getränke, abgekochtes klares Wasser oder spezielles Mineralwasser, das für Säuglinge und Kleinkinder geeignet ist. Cola, Limonaden, Getränke mit Süßstoff sind völlig ungeeignet für Ihr Baby. Geben Sie ihm auf gar keinen Fall alkoholische Getränke.

Mit Frischkost sollten Sie in diesem Alter noch vorsichtig sein. Babys können mit Allergien und Blähungen reagieren (vor allem Kohlgemüse, Hülsenfrüchten, Steinobst). Sie sollten daher Obst oder Gemüse durch Erhitzen zubereiten.

8. - 12. Monat

Neben den unteren 4 Schneidezähnen kommen jetzt auch im Oberkiefer nach und nach die 4 Schneidezähne dazu. Mit diesen Zähnchen kann Ihr Baby schon knabbern und beißen. Geben Sie ihm daher ein Stück Brotrinde, Kekse oder Apfelstückchen. Das sollte jedoch immer unter Aufsicht erfolgen, für den Fall, dass sich das Kind verschluckt. Sie sollten Ihrem Baby bis zum Ende des 1. Lebensjahres seine babygerechte Kost lassen oder passende, milde Speisen anbieten.

Das darf Ihr Baby essen

Vollkornflocken

salzarme, nicht zu körnige Brotsorten

rohes, mildes Obst

schonend gegartes und nicht blähendes Gemüse

milden Fisch ohne Gräten und Panade

Kartoffeln.

Das sollten Sie Ihrem Baby nicht geben

Fetteiche oder gesalzene Wurst

Friskornbrei

schweres Gebäck

Gemüserohkost

Kohl und Hülsenfrüchte

Nüsse.

2. Jahr

Das Kind isst jetzt immer mehr am Tisch mit und verlässt so nach und nach den Baby-Speiseplan. Die Verdauungsorgane Ihres Kindes sind aber noch lange nicht so belastbar, wie die eines Erwachsenen. Vermeiden Sie zu stark gesalzene oder gewürzte Speisen, und verwenden Sie keinen Alkohol zum Kochen oder Abschmecken von Speisen. Auch blähende Gemüse (verschiedene Kohlsorten) und Hülsenfrüchte (Bohnen), so wie ganze Getreidekörner sind noch ungeeignet. Nicht zu empfehlen sind auch Cola und Limonade.

Milde Gemüse (Karotten, Kohlrabi, Zucchini, Blumenkohl, zarte Erbsen, Broccoli) verträgt Ihr Kind jetzt gut. Zwei mal in der Woche Fleisch oder Fisch (ohne Gräten und Panade) ist ideal. Bereiten Sie die Speisen immer frisch zu, damit ihr Kind möglichst viele Vitamine erhält.

Ihr Kind entwickelt jetzt sein eigenes Essverhalten. Es ist ganz normal, wenn es nicht alle Speisen isst. Zwingen Sie es auf gar keinen Fall, Sachen zu essen, die es nicht will. Sie dürfen es auch nicht nötigen, den Teller leer zu essen.

Gute Voraussetzungen für ein gesundes Essverhalten sind feste Mahlzeiten, bei denen jeder seinen Platz hat, die Atmosphäre entspannt und fröhlich ist und jeder Zeit hat, in Ruhe fertig zu essen.

Ich wünsche Ihnen stets viele Erfolge bei all Ihrem tun !

Ihr Konrad Heizmann

Ich wünsche stets gute Erfolge !
www.Heizmanns-Rezepte.de