



KURZ.KNAPP.  
ELTERN  
INFO

Weitere Informationen unter  
› [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)

KURZ.KNAPP.  
ELTERN  
INFO

## Zusätzliches Trinken: Nur in Ausnahmefällen nötig

In den ersten vier bis sechs Monaten reicht Brust- und Flaschenkindern in der Regel die Milch als Flüssigkeit.

› Nur an sehr heißen Tagen und bei Durchfall oder Fieber sollten Sie Ihrem Baby zusätzlich etwas zu trinken anbieten: Leitungswasser oder dünnen, ungesüßten Früchte- oder Kräutertee.

› Leitungswasser so lange laufen lassen, bis kühles Wasser fließt.

› Erst mit dem dritten Beikostbrei (Getreide-Obst-Brei) braucht Ihr Baby regelmäßig zusätzlich etwas zu trinken, möglichst aus Becher oder Tasse.

### Impressum

**Herausgeber:** Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln  
**Projektleitung/BZgA:** Referat 1-11, Ute Fillinger **Gestaltung:** [www.bg-medienwerkstatt.de](http://www.bg-medienwerkstatt.de)  
**Lektorat:** Katharina Salice-Stephan **Auflage:** 10.180.11.13  
**Druck:** Asterion Germany GmbH, Viernheim **Stand:** Oktober 2013  
**Bestellnummer:** 11041200 **Alle Rechte vorbehalten.**

Dieses Falblatt kann kostenlos über [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de), unter BZgA, 51101 Köln, oder im Internet bestellt werden. Es ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder durch Dritte bestimmt.

Fotonachweis: eyewire images Titelseite · [www.fotolia.com](http://www.fotolia.com) S. 2 © Kati Molin, S. 3 © Vladimir Melnik, S. 4 © vishnukumar, S. 5 © Günter Menzl



In Kooperation mit dem Nationalen Zentrum Frühe Hilfen



# Stillen.Einfach.Gut.\*

\* In den ersten 4–6 Monaten reicht den meisten Babys die Muttermilch.





Mehr zum Stillen, zur Flaschennahrung und zum Trinken unter

› [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)

Themen/Ernährung: 0–12 Monate, Stillen

.....  
Fragen beantwortet auch gern Ihre Hebamme, Ihre Still- und Laktationsberaterin IBCLC, der Kinderarzt oder die Kinderärztin.



## Flaschennahrung

**Babys gedeihen auch mit Fertigmilch aus der Flasche**

› Auch die Flasche wird nach Bedarf gegeben. Das kann anfangs durchaus alle zwei, drei Stunden und auch ein- oder mehrmals nachts bedeuten.

› Ein Vorteil der Flaschennahrung: Mutter, Vater und ältere Geschwister können füttern.

› **Wichtig:** Immer das Mengenverhältnis von Milchpulver und Wasser einhalten, wie auf der Packung angegeben. Sonst besteht die Gefahr, dass Ihr Baby zu wenig Flüssigkeit erhält.

**Babys wollen im Arm gehalten und angesehen werden, wenn sie ihre Flasche bekommen.**



## Babys wollen gestillt werden

› Muttermilch ist die natürliche Ernährung für Babys.

› Muttermilch stärkt Körper und Seele des Babys.

› Muttermilch ist hygienisch, immer verfügbar und kostenlos.

.....  
› Hunger und Saugbedürfnis von Babys sind unterschiedlich.

› Wann, wie oft und wie lange das Baby gestillt wird, bestimmt es selbst. In den ersten Lebenswochen wollen die meisten Babys etwa 10- bis 12-mal in 24 Stunden an die Brust.

› Auch nach den ersten Lebenswochen brauchen die meisten Babys nachts noch ein- oder mehrmals die Brust.

## Auch das Stillen will gelernt sein

› **Geduld und Vertrauen:** Sie und Ihr Baby werden ein gutes „Still-Team“.

› **Die richtige Stillhaltung:** Sie sitzen bequem und Ihr Baby liegt im Wiegegriff Ihnen zugewandt.

› **Die Stilldauer:** Eine Stillzeit zwischen 10 und 45 Minuten ist normal.

› **Das Angebot regelt die Nachfrage:** Je öfter Sie Ihr Baby anlegen, desto mehr Milch wird produziert.

› **Gut für die Milchbildung:** Die Milch fließt besser, wenn Sie entspannt sind. Außerdem: Ernähren Sie sich ausgewogen und trinken Sie regelmäßig. Am besten stellen Sie sich zu jedem Stillen ein Glas Wasser oder Früchtetee zurecht.

.....  
› **Tipp** Regelmäßigkeiten im Tagesablauf helfen dem Baby, seinen Rhythmus zu finden.  
.....

**Nikotin, Alkohol, Medikamente – nichts für Babys! Alles, was Sie zu sich nehmen, bekommt das Baby über die Muttermilch mit. Deshalb:** Möglichst nicht rauchen und Alkohol meiden. Medikamente nur nach Absprache mit dem Arzt oder der Ärztin.