

MIGES BALÙ

Ein Projekt vom Ostschweizerischen Verein für das Kind OVK und von
Suisse Balance – Ernährung und Bewegung kinderleicht.
Unterstützt von Bundesamt für Gesundheit und Gesundheitsförderung Schweiz.

Tee-, Milchflasche, Nuggi & Co



Fotografie: images.google.ch

Grundsätzliches

- Gestillte Kinder und Kinder, welche Anfangsmilch bekommen, brauchen keine zusätzliche Flüssigkeit wie Tee, Wasser oder Fruchtsäfte.
- Versuchen Sie die wahren Bedürfnisse herauszufinden und finden Sie andere Möglichkeiten Ihr Kind zu beruhigen. Ein Kind ist selten durstig, sondern z.B. übermüdet, traurig, frustriert, ärgerlich, verletzt, wütend, gelangweilt. Trösten Sie es immer mit der Flasche, so wird es evtl. auch später Spannungen, Unlustgefühle oder Probleme mit Essen abzubauen versuchen, was zu Übergewicht führen kann. „Speisen“ Sie Ihr Kind nicht ab.
- Erhält das Kind in Ausnahmefällen trotzdem Flüssigkeit, soll diese **nicht gesüsst** werden. Das Kind trinkt dann nur für den Durst und füllt sich nicht den Magen mit leeren Kalorien weil das Getränk gut und süß ist.
- Zuviel und vor allem süsse Getränke verderben den Appetit und schädigen die Zähne. Es könnte auch zu Gedeihstörungen oder Übergewicht führen.
- Wenn Sie einen Sauger mit kleinem Nuggiloch (1 Loch, Teenuggi oder kleinste Stufe) benutzen, kann das Kind sein Saugbedürfnis besser befriedigen.
- Honig ist im 1. Lebensjahr tabu. In seltenen, nicht voraussehbaren Fällen kann der Honig mit Botulismus-Erregern verseucht sein, was zu lebensbedrohlichen Situationen im Säuglingsalter führen kann.

Ernährung mit Säuglingsmilch

Grundsätzliches

- Wenn Sie weiter stillen möchten, ist es wichtig, **jedes Mal** das Kind zuerst zu stillen und erst anschliessend die Flasche anzubieten.
- Wenn das Nuggiloch zu gross ist, bekommt das Kind ohne grosse Anstrengung viel Milch. Weil es an der Brust stärker saugen muss, weigert sich das Kind möglicherweise, diese weiterhin zu nehmen. Um der Ablehnung der Brust vorzubeugen, empfehlen wir ein möglichst kleines Nuggiloch (Teenuggi oder Stufe I).
- Da das Sättigungsgefühl sich erst nach 20 bis 30 Minuten einstellt, ist es wichtig, dass die gesamte Mahlzeit so lange dauert. Ihr Kind kann so auch sein Saugbedürfnis befriedigen.
- Um Verdauungsstörungen vorzubeugen, empfehlen wir normalerweise eine schrittweise Einführung der Schoppennahrung. Beginnen Sie mit 30 ml. Wenn ihr Kind die Milch verträgt, können Sie die Menge täglich verdoppeln. Zeichen von Milchunverträglichkeit sind: Hautausschlag, Erbrechen, Durchfall, Verstopfung. Fangen Sie immer mit einer Anfangsmilch (ab Geburt) an, egal wie alt das Kind ist. Es treten viel weniger Verdauungsprobleme (vor allem Verstopfung) auf. Normalerweise kann ein Kind bis Ende des 1. Lebensjahres mit dieser Milch ernährt werden.
- Wenn Sie für den Schoppen eine Anfangsmilch verwenden und das Nuggiloch genügend klein ist, dann kann das Kind die Menge selber bestimmen. Wenn Sie unsicher sind, bringen Sie Ihr Kind für eine Gewichts- und Längenbestimmung in die Mütter- und Väterberatung.
- Die von den Firmen empfohlene Pulvermenge ist reichlich dosiert. Bitte erhöhen Sie diese auf keinen Fall. Ihr Kind könnte durch eine Überdosierung Verstopfungen erleiden oder vermehrt durstig werden.

Schoppenzubereitung

- **Variante 1:** Wir empfehlen, die Milch jedes Mal frisch nach den Angaben auf der Packung zuzubereiten.
- **Variante 2:** Die ungefähre Tagesmenge an Wasser kann abgekocht und in einem Thermoskrug aufbewahrt werden. Diese Variante eignet sich speziell für längere Reisen.
- Für die Schoppenzubereitung können Sie normalerweise abgekochtes Hahnenwasser verwenden. Mineralwasser empfehlen wir vor allem auf Reisen in den Süden. Lesen Sie auf der Flasche, ob das Mineralwasser für die Zubereitung von Säuglingsnahrung geeignet ist. Viele Mineralwässer haben einen zu hohen Mineralsalzgehalt. Einmal geöffnetes Mineralwasser muss im Kühlschrank aufbewahrt werden.
- Aus hygienischen Gründen ist es wichtig, die fertig zubereitete Milch nicht warm aufzubewahren, auch nicht in einem Thermoschoppen oder in einer Styroporhülle. Die darin enthaltenen Bakterien vermehren sich rasant und können bei einem sensiblen Kind Durchfälle und/oder Erbrechen auslösen.

Auswahl und Hygienevorschriften von Schoppenflaschen

- Wir empfehlen die Verwendung von Glasflaschen.
- In den ersten drei Lebensmonaten Ihres Kindes ist es aus hygienischen Gründen angezeigt, die Plastikflaschen und den Sauger einmal täglich und **nicht länger** als drei bis fünf Minuten auszukochen.
- Das Auskochen nach jeder Mahlzeit ist nur nötig, wenn Ihr Kind krank ist (z.B. bei Erkältung, Brechdurchfall, Mundpilz).
- Zwischen den Mahlzeiten Flasche und Sauger zuerst mit kaltem Wasser ausspülen, dann mit heissem Spülmittel waschen, abschliessend mit kaltem, klarem Wasser nachspülen. Die gereinigte Flasche und den Sauger ausschütteln und zum Trocknen auf ein sauberes Tuch (Baumwolle) stellen/legen. Diese mit einem sauberen Tuch abdecken.

- Nehmen sie einen weichen Schwamm und ein ph-neutrales Spülmittel, um die Schoppenflaschen zu reinigen.
- Werfen sie zerkratzte Schoppenflaschen weg. Gesundheitsschädigende Chemikalien das Bisphenol A, könnte aus dem Kunststoff der Plastikschoppenflasche gelöst werden und in die Säuglingsmilch übergehen.
- Plastikflaschen sollten **nicht** im Geschirrspüler gereinigt werden. Glasflaschen dürfen im Geschirrspüler gereinigt werden.
- Siedendes Wasser etwas abkühlen lassen, bevor man es ins Fläschchen giesst. Es könnte sonst eine grosse Menge Bisphenol A freigesetzt werden.
- Erhitzen sie die Plastikflaschen **nie** im Mikrowellenofen.
- Bisphenol A freie Produkte gibt es unter anderem in Bio-Läden, Reformhäuser oder Drogerien. Die Produkte sind mit „Bisphenol-frei“ oder „bfree“ gekennzeichnet. Man kann sich auch an der Zahl im dreieckigen Recyclingsymbol orientieren: Die Kunststoffgruppen 01 bis 06 enthalten die Chemikalie nicht, bei 07 kann Bisphenol A drin sein.

Einige Gedanken zum Nuggi oder Beruhigungssauger

- Für Kinder mit einem grossen Saugbedürfnis kann in den ersten Lebensmonaten ein Nuggi hilfreich sein.
- Versuchen Sie aber trotzdem herauszufinden, ob das Kind wirklich ein vermehrtes Saugbedürfnis oder vielleicht ein anderes Problem hat (siehe Grundsätzliches auf Seite 1).
- Weinen dient manchmal auch die Spannungsabfuhr und sollte nicht gleich „weggestöpselt“ werden. Wenn Sie ersichtliche Probleme ausschalten können, dann nehmen Sie Ihr Kind besser auf den Arm oder setzen Sie sich daneben, beobachten es und sagen ihm, dass Sie im Moment noch nicht wissen, wo das Problem liegt, es aber wirklich einmal seine Meinung sagen darf.
- Sobald das Kind beginnt, alles in den Mund zu nehmen, sollte der Nuggi im Bett bleiben und nur noch zum Schlafen gegeben werden.
- Der Nuggi im Mund wirkt als Barriere und dämpft die Entdeckerlust mit dem Mund. Ausserdem hindert er das Kind bei übermässigem Einsatz auch an der Sprachentwicklung und führt zu Zahnfehlstellungen.

Nuggi abgewöhnen bei grösseren Kindern

- In der Abgewöhnungsphase wird Ihr Kind viel von Ihrer Aufmerksamkeit und Zeit brauchen, akzeptieren Sie das.
- Sie und Ihr Kind brauchen nun klare, kindsgerechte und verständliche Regeln. Sie unterstützen Ihr Kind, wenn auch Sie sich daran halten. Gehen Sie in kleinen Schritten vor und loben Sie Ihr Kind für jeden Schritt!
- Das Kind darf den Nuggi weiterhin haben wenn es ihn braucht, aber nur noch im Zimmer, im Bett, zum Einschlafen unter dem Kopfkissen.
- Es gibt schönere Rituale als den Nuggi im Kübel verschwinden zu lassen, z.B könnte das Kind den Nuggi dem Osterhasen, Samichlaus, Christkindli verschenken, vielleicht holt ihn die Kopfkissenfee oder Sie vergraben ihn im Wald für die Wichtelkinder.