

ANJA CONSTANCE GACA

Babyernährung

Vom Stillen bis zur Beikostphase –
gesund und glücklich durch das erste Jahr

G|U

INHALT

- 5 **Vom Stillen zur Beikost –
gesund durchs erste Jahr**

- 7 **MÜSSEN BABYS ESSEN LERNEN?**

- 8 **Das Baby isst mit**
 - 9 Ernährung in der Schwangerschaft
 - 12 Kompetent von Anfang an
 - 15 Die Fähigkeiten der Mutter
 - 18 Essen: Mehr als reine Nahrungsaufnahme
 - 19 **Meine eigenen Esserfahrungen**

- 21 **ENTSPANNT STILLEN NACH
BEDARF**

- 22 **Stillen ist normal**
 - 22 Gesund, nachhaltig und verbindend
 - 28 Der Stillbeginn – die ersten Tage
und Wochen
 - 29 Das erste Anlegen
 - 30 Gutes Anlegen
 - 32 Die ersten Tage
 - 36 Ein weiches Wochenbett
 - 37 **Vorbereitung ist alles**
 - 38 Ernährung in der Stillzeit
 - 39 Allgemeine Empfehlungen
 - 41 **Trimenonkoliken**
 - 42 Ist eine »Stilldiät« sinnvoll?

- 43 Abnehmen in der Stillzeit
- 44 Getränke und Genussmittel
- 46 Häufige Stillprobleme lösen
- 47 Wunde Brustwarzen
- 47 Milchstau und Mastitis
- 49 Zu wenig Milch
- 51 Zu viel Milch
- 52 Schmerzen
- 54 Stillstreik
- 55 **Psychische Krisen nach der Geburt**

- 56 **Unterstützung im Stillalltag**
 - 57 Das erste halbe Jahr
 - 59 Stillen im zweiten Halbjahr
 - 65 Stillen im zweiten Lebensjahr
 - 66 Die nächtlichen Stillmahlzeiten
 - 69 Zahngesundheit und Stillen

- 71 **FEINFÜHLIG FÜTTERN**

- 72 **Stillen ist das Beste, aber ...**
 - 73 Alles dreht sich nur ums Stillen?
 - 75 Abstillgründe
 - 76 Abstillwege
 - 78 Zufüttern in der Stillzeit

- 80 **Die Ernährung mit Säuglings-
nahrung**
 - 81 Die Grundausstattung



- 85 Was kommt ins Fläschchen?
- 90 Muttermilch aus dem Fläschchen
- 91 Die Zubereitung

- 96 Bedürfnisorientiert und babyfreundlich füttern**
- 97 Füttern nach Bedarf
- 98 Achtsam füttern
- 99 Der Wechsel auf Flaschennahrung

- 101 BEIKOST NACH BEDARF**

- 102 Wann gibt es feste Kost?**
- 103 Der richtige Zeitpunkt
- 104 Beikostreifezeichen
- 107 Es ist Beikost, keine Anstattkost
- 108 Ein babygeleiteter Beikostplan
- 109 Mehr Schlaf durch mehr Beikost?
- 110 **Aus ärztlicher Sicht:**
Dr. med. Saphira Göppert
- 113 **Die Wachstumskurven der Weltgesundheitsorganisation**

- 114 Was essen Babys?**
- 115 Der gesunde Familientisch
- 117 **Saisonkalender für Obst und Gemüse**
- 118 **Auswahl bewährter Lebensmittel**
- 122 Kochen fürs Baby
- 125 **Aufbewahrung im Kühlschrank**

- 127 **Wichtige Nährstoffe für Babys**
- 132 **Nährstoffe: auf die Zubereitung kommt es an**
- 136 Allergien und Unverträglichkeiten

- 138 Wie wird gefüttert?**
- 139 Die Mahlzeiten des Kindes achtsam begleiten
- 142 Mit und ohne Brei – Beikost nach Bedarf
- 144 Baby-led Weaning

- 146 Probleme bei der Beikosteinführung**
- 147 Mein Kind isst nicht!
- 148 Groß, klein, dick, dünn?!
- 149 Wie geht es mit dem Stillen weiter?
- 149 Mein Kind ist so wählerisch!
- 150 Ess- und Fütterstörungen
- 151 Muss ein Baby dauernd essen?
- 152 Vorbild sein – gemeinsam am Familientisch

- 154 SERVICE**
- 154 Bücher, die weiterhelfen
- 155 Adressen, die weiterhelfen
- 156 Register
- 160 Impressum, Leserservice, Garantie





1

MÜSSEN BABYS ESSEN LERNEN?

Viele junge Eltern fragen sich, ob sie ihrem Kind das Essen tatsächlich erst »beibringen« müssen. Bei den Unmengen an Informationen, Plänen und Ratschlägen zum Thema Babyernährung ist dieser Gedanke verständlich. Doch in Wirklichkeit kommt ein Baby schon ziemlich kompetent zur Welt. Und auch die Mutter ist entsprechend vorbereitet – selbst wenn sie noch kein einziges Buch zum Thema gelesen hat.





Erste Erfahrungen in Sachen Geschmacksbildung werden also schon im Mutterleib gemacht. Dieses Wissen spricht für eine vielfältige und ausgewogene Ernährung in der Schwangerschaft. Auch eine breite Geschmacksvielfalt in der Stillzeit scheint die Bereitschaft des Kindes zu fördern, später neue Lebensmittel zu kosten und auch zu mögen.

Schlucken, Saugen, Suchen – erste Vorbereitungen im Bauch

Im Bauch wird das Baby passiv über die Nabelschnur ernährt, aber bereits jetzt bereitet es sich aktiv auf die Nahrungsaufnahme nach der Geburt vor. Ab der zwölften Schwangerschaftswoche übt es die ersten dafür erforderlichen Reflexe ein, wie das Saugen und das Schlucken durch Trinken von Fruchtwasser. Die Saug-Schluck-Atem-Koordination reift im letzten Schwangerschaftsdrittel. Dann kommt auch der Saugreflex hinzu.

Der Suchreflex

Der Suchreflex wird auch Rooting-Reflex genannt. Berührt man Wangen- und Mundregion des Babys, dreht es den Kopf in die entsprechende Richtung. Es öffnet den Mund und lässt die Zunge herausgleiten. So »sucht« es nach der Nahrungsquelle. Dieser Reflex lässt sich in den ersten drei Monaten nach der Geburt immer dann beobachten, wenn das Baby hungrig wird. Bei sattten Kindern lässt sich der Reflex nicht auslösen.

Bis zur Geburt hat das Baby die Such-, Saug- und Schluckreflexe so gut koordiniert und geübt, dass es direkt nach der Geburt mit der aktiven Nahrungsaufnahme beginnen kann. Zu früh geborene Kinder haben deshalb je nach Geburtszeitpunkt mehr oder weniger große Schwierigkeiten bei der Nahrungsaufnahme.

Neugeborenenreflexe

Darüber hinaus gibt es weitere Reflexe, die auf den ersten Blick gar nicht mit der Nahrungsaufnahme in Verbindung stehen, aber dennoch eine wichtige Rolle dabei spielen. Zu den sogenannten primitiv-



Die Neugeborenenreflexe helfen dem Baby dabei, auf der Welt anzukommen.

ven frühkindlichen Reflexen gehören zum Beispiel der Schreit- sowie der Greifreflex, mit denen das Baby bei gezielten Berührungen bestimmte Bewegungen von Beinen und Händen ausführt. Untersuchungen zeigen, dass auch diese Reflexe dem Baby helfen, den Weg zur Brust zu finden, anzudocken und zu saugen. Entscheidend für das Auslösen dieser Reflexe ist die mütterliche Körperhaltung. Diese kann die Reflexe des Babys sti-

mulieren oder im Gegenteil eher behindern, was Auswirkungen auf das Anlegen (siehe Seite 30) an die Brust haben kann.

Ihr Baby bringt also von Anfang an erstaunliche Kompetenzen mit. In den kommenden Monaten entwickelt es seine Fähigkeiten weiter, sodass es später auch festere Nahrung zu sich nehmen kann. Begleiten Sie Ihr Kind auf diesem Weg mit Vertrauen, Geduld und Spaß – aber in seinem Tempo.

WO BEKOMME ICH HILFE?

Scheuen Sie sich nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn Sie die Ernährung Ihres Babys immer wieder vor (neue) Herausforderungen stellt. Viele Fragen lassen sich mit dem nötigen Hintergrundwissen und praktischer Anleitung unkompliziert klären. Ansprechpartner kann die Hebamme oder der Kinderarzt sein, aber auch Still- und Ernährungsberaterinnen sowie Psychologen kommen als Berater infrage.

Hebammenbetreuung: Hebammen können Sie in den ersten zwölf Wochen nach der Geburt begleiten. Darüber hinaus können sie bei Ernährungsschwierigkeiten bis zum Ende der Stillzeit beziehungsweise bis zum Ende des neunten Monats bei nicht (mehr) gestillten Kindern beraten. Die Kosten werden von den gesetzlichen (und vielen privaten) Krankenkassen getragen.

Kinderärzte: Gerade bei Gedeih- und Ernährungsstörungen sind die kinderärztliche Abklärung und Betreuung wichtig. Kinderärzte haben verschiedene fachliche Schwerpunkte. Gegebenenfalls wird Sie Ihr Kinderarzt auch an andere Ärzte oder Therapeuten weiterverweisen.

Still- und Laktationsberaterin IBCLC: Die Abkürzung IBCLC steht für »International Certified Lactation Consultant« (International zertifizierte Stillberatung). IBCLC haben einen medizinischen Grundberuf und eine umfassende Zusatzausbildung. In der Regel müssen die Kosten für die Beratung durch eine IBCLC selbst getragen werden.

Stillberaterin, Stillgruppen: Es gibt neben den IBCLC auch eine große Anzahl von Stillberaterinnen, die verschiedene andere Weiterbildungen und fachliche Hintergründe haben. Bei Fragen und Problemen beraten sie zum Teil ehrenamtlich oder rechnen die Leistungen privat ab. Beratungen sind per E-Mail, telefonisch oder persönlich möglich. Auch Stillgruppen werden in der Regel von ausgebildeten Stillberaterinnen geleitet.

Krisenbegleitung bei Schrei-, Schlaf-, Still- und Fütterstörungen: Manchmal ergeben sich im Säuglingsalter auch aus anderen Gründen Stillprobleme oder Schwierigkeiten bei der Nahrungsaufnahme. Das Verhalten eines untröstlich weinenden Babys ist für seine Eltern häufig auch eine große Herausforderung, wenn es ums Stillen oder Füttern geht. Die bindungsorientierte Unterstützung in einer »Schreiambulanz« kann hilfreich sein.

Ernährungsberatung: Es gibt zahlreiche Angebote mit unterschiedlichen Beratungsschwerpunkten. Fragen Sie vor allem bei besonderen Ernährungsanforderungen wie Nahrungsmittelunverträglichkeiten sowie bei einer rein veganen Lebensweise Ihren Arzt oder Ihre Hebamme nach einer konkreten Empfehlung.

Andere: Darüber hinaus gibt es viele andere Berufsgruppen wie Logopäden, Ergotherapeuten oder Osteopathen, die weiterhelfen können, wenn bei der Babyernährung Probleme auftreten.

ESSEN: MEHR ALS REINE NAHRUNGS-AUFNAHME

Von Anfang an ist bei Mutter und Kind alles auf eine angemessene und artgerechte Ernährung ausgelegt. Babys nennt man im ersten Lebensjahr auch Säuglinge, weil sie den Hauptteil ihrer Nahrung – also Muttermilch – saugend zu sich nehmen. Auch während der Beikostzeit (siehe ab Seite 96) wird diese Form der Ernährung noch lange Zeit die Hauptrolle spielen.

Doch Essen ist nicht nur reine Nahrungsaufnahme, um das Überleben zu sichern. Es ist immer auch mit Kommunikation, Berührung und Bindung verbunden. Im ersten Lebensjahr werden wichtige Grundlagen für den späteren Umgang mit dem Essen gelegt. Natürlich spielt es eine große Rolle, was das Baby bekommt (siehe Seite 98). Ebenso entscheidend ist aber das Wie (siehe Seite 128). Eltern sind hier die wichtigsten Begleiter und Vorbilder für ihre Kinder.

Hinterfragen Sie übernommene Glaubenssätze!

Es ist sinnvoll, einen kritischen Blick auf das eigene Essverhalten zu werfen. Innere Überzeugungen, aber auch alte, von den eigenen Eltern mitgegebene Glaubenssätze werden sich gerade in herausfordernden Situationen am und um den

Esstisch immer wieder einmal bemerkbar machen. Es ist hilfreich, wenn sich Eltern vorab ein paar grundsätzliche Fragen zu diesem Thema stellen und ehrlich beantworten. Sie werden feststellen, dass die Erfahrungen von Ihnen und Ihrem Partner weit voneinander abweichen können. Der »Essfragebogen« (siehe Seite 19) kann Anstoß für ein fruchtbares Gespräch sein und dabei helfen, mögliche Konfliktpunkte schon vorab aus dem Weg zu räumen. Vielleicht merken Sie auch, dass es Themen gibt, die Sie für sich selbst noch bearbeiten möchten.

Was schmeckt uns eigentlich?

Genussvoll und gleichzeitig gesund zu essen ist etwas, das uns ein Leben lang immer wieder beschäftigt. Dementsprechend spielt die Ernährung ihrer Kinder für Eltern eine große Rolle – mit allem, was dazugehört.

Wir haben heutzutage so viele Möglichkeiten. Das ist einerseits schön, stellt den Einzelnen gleichzeitig aber auch vor viele Herausforderungen. Das Angebot ist groß und entsprechend unübersichtlich. Dazu kommen diverse Werbebotschaften, die uns erzählen wollen, was wir angeblich brauchen. Ungesunde Lebensmittel sind häufig erst auf den zweiten Blick als solche erkennbar. Oft schmecken aber gerade diese »falschen Freunde« besonders gut, weil sie frühe Geschmacksprägungen bedienen. Es ist manchmal gar nicht so einfach, wahrzunehmen, was der Körper wirklich braucht.

Die Auseinandersetzung mit den Bedürfnissen von Kindern, aber auch mit den eigenen Vorlieben und Abneigungen, ist eine gute Grundlage für die Schaffung einer schönen und entspannten Esskultur in der Familie – von Anfang an.



MEINE EIGENEN ESSERFAHRUNGEN

Beantworten Sie diese Fragen für sich oder auch gemeinsam mit Ihrem Partner. Wenn Sie merken, dass Sie in einigen Bereichen Beratungs- oder Unterstützungsbedarf haben, sprechen Sie darüber am besten mit Ihrer betreuenden Hebamme oder Ihrem Frauenarzt.

Was verbinde ich positiv mit dem Wort Essen? Wie stelle ich mir die ideale Essatmosphäre vor? Was ist mir wichtig bei gemeinsamen Mahlzeiten?

Welche Vorlieben und Abneigungen habe ich gegenüber bestimmten Lebensmitteln?

Welche Stimmungen und Gefühle beeinflussen mein Essverhalten?

Gab oder gibt es Anzeichen für mögliche Essstörungen? Welche Hilfe hatte oder habe ich? Gibt es Bedarf, sich jetzt noch einmal um passende Unterstützung zu kümmern?

Gibt es Erfahrungen aus meiner Kindheit, die mein Essverhalten bis heute prägen (zum Beispiel die Ablehnung bestimmter Lebensmittel)?

Welche positiven Aspekte aus meiner eigenen Kindheit in Bezug auf das Essen möchte ich meinem Kind gern weitergeben?

Worauf freue ich mich, wenn ich an die gemeinsamen Mahlzeiten mit meinem Baby denke?

Was macht mir Sorgen, wenn ich daran denke?

Wie sieht meine bzw. unsere Essenssituation gerade aus? Hat sich mein Essverhalten durch die Schwangerschaft verändert? Gibt es regelmäßige gemeinsame Mahlzeiten? Gibt es bestimmte Rituale?

Wie sieht meine Ernährung im Augenblick gerade aus? Was läuft gut? Wo gibt es noch Optimierungsbedarf?

Gibt es Bereiche, in denen ich vielleicht noch Fragen oder Beratungsbedarf habe? In Bezug auf meine Ernährung, mögliche Essstörungen, aber auch in Hinblick auf die Ernährung meines Babys, wie zum Beispiel auf das Stillen?

DIE NEUE BABYERNÄHRUNG – ENTSPANNT, BINDUNGSORIENTIERT, GENUSSVOLL

Was braucht ein Baby, damit es sich rundum gut entwickelt? Liebevolle und feinfühligel Eltern, die seine Bedürfnisse erkennen und erfüllen, das ist klar. Und in den ersten Lebensmonaten am besten ausschließlich Muttermilch, die voller wertvoller Inhaltsstoffe steckt und Wachstum und Entwicklung ganz natürlich fördert.

Aber was kommt danach? Endet die Stillzeit wirklich schon bald, wenn mit rund sechs Monaten der erste Brei an der Reihe ist? Hebamme, Stillberaterin und Babyernährungsexpertin Anja Constance Gaca erklärt, warum Stillen und Beikost sich nicht ausschließen, wie man Babys auch mit Fingerfood an feste Kost heranführen kann und warum Beikostpläne manchmal mehr stressen als nützen.

Stillen: Viel mehr als reine Nahrungsaufnahme. Erfahren Sie alles über den Wert der Muttermilch und des Stillens, auch über das erste Halbjahr hinaus.

Säuglingsnahrung: Warum das Fläschchen manchmal die bessere Alternative ist und wie Sie Ihrem Baby bei den Mahlzeiten viel Nähe und Zuwendung schenken.

Beikost: Warum es Beikost und nicht Anstattkost heißt und wie Sie Ihr Kind in seinem individuellen Tempo und mit viel Spaß an die Nahrung der Großen heranführen.

Miteinander: Das Ziel ist der gemeinsame Familientisch, an dem nicht nur gesund und abwechslungsreich gegessen, sondern auch viel geredet und gelacht wird.

WG 484 Familie
ISBN 978-3-8338-6940-2



9 783833 869402

www.gu.de