

# Merkblatt

## Zubereitung von Muttermilchersatznahrung

### Liebe Eltern

Sie können zurzeit ihr Kind noch nicht voll stillen oder haben sich, sicher aus triftigem Grund, dagegen entschieden zu stillen. Unser Team möchte Sie darin unterstützen, Ihr Kind auch in dieser Situation bestmöglich zu ernähren. Deshalb haben wir nachfolgend einige Informationen für Sie zusammengestellt.

### Trinkmenge

Die Milchmenge kann beim Schoppenkind wie beim gestillten Kind pro Mahlzeit und je nach Kind unterschiedlich sein. Neugeborene Kinder steigern ihre Tagestrinkmenge in den ersten Tagen kontinuierlich. Nach etwa zehn Tagen gilt die Faustregel, dass die Kinder während der ersten drei Lebensmonaten ca. 1/6 ihres Körpergewichtes pro Tag trinken.

### Auswahl der Muttermilchersatznahrung

Bei der Auswahl der Muttermilchersatznahrung ist darauf zu achten, dass ein neugeborenes Kind eine Anfangsnahrung (Bezeichnung auf der Packung: **Pre-** oder **Start**) erhält. Diese Nahrungen sind den Verdauungsmöglichkeiten des Kindes am ehesten angepasst.

### Zubereitung der Flaschennahrung

#### Variante 1

Wir empfehlen, die Säuglingsmilch jedes Mal frisch gemäss Packungsbeilage zuzubereiten.

#### Variante 2

Die ungefähre Tagesmenge an Wasser kann abgekocht und in einem sauberen Thermoskrug aufbewahrt werden: diese Variante ist für längere Reisen geeignet. Der Schoppen wird danach für jede Mahlzeit gemäss Packungsbeilage frisch zubereitet.

### Wichtige Hinweise

- Darauf achten, die Schoppen mit sauberen, gewaschenen Händen zubereitet werden.
- Für die Zubereitung der Säuglingsmilch kann in der Schweiz das Leitungswasser verwendet werden. In den ersten Lebenswochen Ihres Kindes empfiehlt es sich, das Wasser aufzukochen und abzukühlen. Bei älteren Säuglingen und wenn die Säuglingsmilch rasch konsumiert wird, kann für die Zubereitung frisches Kaltwasser verwendet werden. Dazu das Wasser vorher laufen lassen, bis kaltes Wasser aus der Leitung fliesst. Das kalte Wasser kann direkt auf Schoppentemperatur erwärmt werden. Zum Aufwärmen den Schoppen ins Wasserbad stellen.
- In folgenden Situationen ist Abkochen des Wassers empfohlen:
  - o Zubereitung des Schoppens im Voraus, danach im Kühlschrank aufbewahren
  - o Bei Verdacht auf verschmutztes Wasser / verschmutzte Wasserhähnen
  - o Zubereitung des Schoppens mit abgestandenem Wasser / Boilerwasser
  - o Bei Gebrauch einer Filteranlage
- Mineralwasser eignet sich nur bedingt für die Schoppenzubereitung. Wenn darauf zurückgegriffen werden muss (z.B. bei Reisen) kohlenstofffreies, mineralsalzarmes Mineralwasser verwenden (z.B.

Arkina, Evian, Fontessa, Henniez, Vittel, Volvic oder Valser Silence) Den Schoppen dann immer frisch zubereiten. Das Wasser sollte auf über 70° erhitzt werden.

- Säuglingsmilch nie warm aufbewahren, da sich die Bakterien darin schnell vermehren und dies zu Durchfall / Erbrechen beim Kind führen kann. Zubereitete, aber nicht getrunkene Säuglingsmilch sollte verworfen und nicht für die nächste Mahlzeit aufbewahrt und aufgewärmt werden.
- Säuglingsmilch nicht in der Mikrowelle erwärmen: Verbrennungsgefahr durch unregelmässiges Erhitzen, der Vitamin C – Gehalt wird beeinträchtigt
- In den ersten drei Lebensmonaten des Kindes wird empfohlen, die gereinigten Flaschen und Sauger täglich auszukochen.
- Auskochen kann durch Reinigen in der Spülmaschine ersetzt werden, wenn die Wassertemperatur mind. 65° C beträgt, Flaschen so platzieren, dass der Wasserstrahl aus dem rotierenden Arm auch wirklich die ganze innere Fläche ausspült.
- Flaschen und Sauger regelmässig auf Risse im Material kontrollieren und bei Bedarf ersetzen.

### **Tipp**

- Zur Verhinderung von Kalkrückständen an Flaschen und Sauger kann dem Auskochwasser ein Esslöffel Speiseessig zugesetzt werden

### **Notizen**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### **Quellen:**

Merkblatt „Zubereitung der Säuglingsmilch“ der Mütter- und Väterberatung, online am 7.11.2014: <http://www.mvb-be.ch/de/ernaehrung>

Merkblatt „Anleitung für die Zubereitung künstlicher Säuglingsnahrung der WHO/UNICEF-Initiative „Babyfreundliches Krankenhaus. Online am 19.6.15: [http://www.hebammenlandesverband-thueringen.de/info\\_frauen\\_familie/daten/Elterninformation\\_Flaschennahrung\\_Zubereitung.pdf](http://www.hebammenlandesverband-thueringen.de/info_frauen_familie/daten/Elterninformation_Flaschennahrung_Zubereitung.pdf)

Spalinger, J., 2013, Wasserezubereitung und Mineralwasser aus der Flasche (ohne Kohlensäure) zur Herstellung von Säuglingsschoppen. Paediatrica 24(4): 36

Koletzko, B., Brönstrup, Al, Cremer, M. et al., 2010, Säuglingsernährung und Ernährung der stillenden Mutter. Handlungsempfehlungen – Ein Konsensuspapier im Auftrag des bundesweiten Netzwerk Junge Familie. Monatschrift Kinderheilkunde, Sonderdruck Oktober