



Auf die richtige **Ernährung** kommt es an. Das gilt **für Mutter und Kind**. Auf Ausgewogenheit und Qualität sollte deshalb geachtet werden.

Beim Stillen ist die Ernährung Grundlage der Muttermilch

Das Baby ist endlich da und will seinen Hunger an Ihrer Brust stillen. Und Sie wollen natürlich nur das Beste für Ihr Kind. Deshalb sollten Sie bedenken: Alles, was Sie während der Schwangerschaft zu sich genommen haben, und alles was Sie jetzt essen, ist die Grundlage für die **Muttermilch**. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung, denn dadurch wird Ihr Kind optimal versorgt. Wenn Sie **stillen**, benötigen Sie etwa 700 Kalorien mehr am Tag und auch der Bedarf an Nährstoffen ist erhöht. Verzichten Sie auf fette Pommes und zügelnd Sie Ihren Heißhunger auf Schokolade - jetzt ist bewusste Ernährung angesagt. Keine Angst: Es geht viel leichter, als Sie denken, und auf guten Geschmack müssen Sie trotzdem nicht verzichten. Hier die wichtigsten Empfehlungen: Essen Sie Kartoffeln, sie haben einen hohen Vitamin-C Gehalt und viel Eiweiß. Auch Fleisch wird nicht vom Teller verbannt. Im Gegenteil: Sie sollten es zwei- bis dreimal pro Woche essen, denn es ist als Eisenlieferant sehr wichtig. Um den Kalziumbedarf zu decken, sollten Sie Milchprodukte zu sich nehmen. Leider vertragen viele Babys keine Kuhmilch, als Alternative eignen sich Kalziumtabletten. Gemüse darf am Speiseplan natürlich nicht fehlen. Kein anderes Lebensmittel enthält so viele Mineralstoffe und Vitamine. Meiden Sie Sorten, die Blähungen bei Ihrem Kind hervorrufen können, wie zum Beispiel Kohl, Erbsen, Bohnen oder Linsen. Essen Sie viel Getreideprodukte, sie enthalten Vitamin B und fördern die Milchbildung. Beim Fett sollten Sie Butter oder ungehärteter Margarine und kaltgepresstem Olivenöl den Vorzug geben. Obst und Fruchtsäfte enthalten zahlreiche Vitamine - bevorzugen Sie milde Sorten, denn die Fruchtsäure kann zu einem wunden Po führen. Zu den säureärmeren Obstsorten zählen Bananen, Mangos, Pfirsiche, Weintrauben, Birnen oder Heidelbeeren.

Muttermilch ist am besten für Ihr Kind

Etwa bis zum sechsten Lebensmonat ist für Ihr Kind **Muttermilch** am besten. Dann reicht zumeist die Menge nicht mehr aus, um satt zu werden, Beikost wird notwendig. Sollte Ihr Kind schon vor dem sechsten Monat nicht mehr zunehmen, muss ebenfalls zugefüttert werden. **Wenn Sie Ihr Kind nicht stillen können**, dann verzweifeln Sie nicht. Heute gibt es ein großes Angebot an guter Säuglingsnahrung und Ihr Sprössling wird auch damit garantiert gesund aufwachsen. Für die ganz Kleinen werden die so genannte Pre-Anfangsnahrung (enthält nur Milchzucker) und Produkte mit der Ziffer 1 (enthalten auch Stärke) angeboten. Ist Ihr Kind allergiegefährdet, sollten sie HA-Milch (hypoallergene Milch) füttern. Da Babys oft Allergien auf Fremdeiweiß haben, wird das Eiweiß der Kuhmilch besonders aufbereitet, damit es der Körper toleriert. Besteht eine echte Kuhmilchallergie, muss Säuglingsnahrung auf Sojabasis oder Ziegenmilchbasis gegeben werden. Nach etwa vier Monaten können Sie, wenn Sie wollen, auf Folgemilch wechseln. Der Unterschied sind nur mehr Kohlenhydrate. Geben Sie Ihrem Baby ab dem zehnten Tag außerdem zusätzlich täglich Fluor- und Vitamin D-Tabletten.

Autor: BabyExpress

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ Tee in der Schwangerschaft
- ▶ Zink während Schwangerschaft und Stillzeit
- ▶ Was essen bei Müdigkeit & Erschöpfung in der Schwangerschaft

[zum Artikel Richtige Ernährung für Mutter und Kind](#)