



SÄUGLINGSMILCH: ZUBEREITEN & VERABREICHEN

MERKBLATT FÜR ELTERN

Die richtige Reinigung von Flaschen und Saugern sowie die Zubereitung der Säuglingsmilch sind wichtig für die Gesundheit und das Wohlbefinden Ihres Babys. Eine sorgfältige Hygiene schützt vor Keimen und sorgt dafür, dass Ihr Baby sicher und gesund ernährt wird. Dieses Merkblatt gibt Ihnen praktische Tipps und wichtige Hinweise rund um die Reinigung und das Zubereiten der Milch.

REINIGUNG VON FLASCHEN UND SAUGERN

Nach jedem Gebrauch reinigen

Spülen Sie Flaschen und Sauger nach jedem Gebrauch in der Abwaschmaschine bei 65 °C oder von Hand mit Geschirrspülmittel und einer sauberen Flaschenbürste. Damit sich das Milcheiweiss gut löst, mit kaltem Wasser vorspülen.

Erkrankungen

Bei Erkrankungen wie Soor, Erbrechen oder Durchfall müssen Flaschen und Sauger nach jedem Gebrauch ausgekocht oder in der Abwaschmaschine bei mindestens 65 °C gereinigt werden. Für gesunde Babys ist ein zusätzliches Auskochen oder Sterilisieren der Flaschen und Silikonsauger nicht notwendig.



LINDENHOFGRUPPE

ZUBEREITUNG DER SÄUGLINGSMILCH

1. Bereiten Sie die Milch stets frisch und mit Wasser in Trinktemperatur zu. Werfen Sie Milchreste immer weg, da sich Bakterien in der Wärme schnell vermehren und zu Durchfall und Erbrechen führen können.
2. Verwenden Sie frisches, kaltes Leitungswasser. In der Schweiz hat Leitungswasser eine gute Qualität. Verwenden Sie niemals warmes Wasser direkt aus dem Boiler oder abgestandenes Wasser (lassen Sie das Wasser vor Gebrauch kalt aus der Leitung laufen).
3. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, das Wasser auf Trinktemperatur zu regulieren:
 - Kaltes Leitungswasser im Wasserkocher oder Flaschenwärmer auf Trinktemperatur erwärmen.
 - Kaltes Leitungswasser und heisses, abgekochtes Wasser mischen, bis Trinktemperatur erreicht ist.
 - Heisses, abgekochtes Wasser auf Trinktemperatur abkühlen lassen.
4. Fügen Sie dann das Milchpulver gemäss den Herstellerangaben hinzu.

WANN SOLLTE WASSER ABGEKOCHT WERDEN?

- Bei Verdacht auf verunreinigtes Wasser oder verunreinigte Wasserhähne.
- Bei fix installierten Wasserfiltern mit unsicherer Wartung.
- Für unterwegs, um abgestandenes Leitungswasser zu vermeiden.

WANN WIRD MINERALWASSER VERWENDET?

Die Verwendung von Mineralwasser ist in der Schweiz nicht nötig. Ausnahmen sind Leitungswasser aus Bleileitungen oder sehr alten Häusern und ungeprüften Hausbrunnen. Falls Sie Mineralwasser verwenden müssen (z. B. auf Reisen), nehmen Sie dafür nur speziell gekennzeichnete kohlesäurefreie und mineralsalzarme Produkte.

TIPPS FÜR UNTERWEGS

- Nehmen Sie abgekochtes Wasser in einer Thermosflasche mit.
- Bereiten Sie die Säuglingsmilch erst zu, wenn das Baby sie braucht.

VERABREICHEN DER SÄUGLINGSMILCH

Körper- und Blickkontakt

Geben Sie die Flasche in engem Körperkontakt und stellen Sie Blickkontakt mit Ihrem Baby her.

Aufrechte Position

Halten Sie Ihr Baby zum Füttern in einer aufrechten Position.

Arme wechseln

Ändern Sie die Halteposition regelmässig (in der Hälfte der Mahlzeit oder bei der nächsten Mahlzeit).

Keinen Druck ausüben

Wenn das Baby satt ist, drängen Sie es nicht weiter zu trinken. Restmilch sollte entsorgt werden.

Trinkmenge flexibel handhaben

Die Angaben auf der Packung bezüglich Trinkmengen sind nur Richtwerte. Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Ihr Baby weniger trinkt oder mehr verlangt. Solange es gesund ist, kann es selber bestimmen, wieviel es trinkt.

Normales Trinkverhalten

Häufige, kleine Mahlzeiten sind völlig normal und sinnvoll.

Sollten Sie Fragen oder Unsicherheiten haben, wenden Sie sich an Ihre Hebamme, Kinderärztin oder Kinderarzt.