



Tipps zur Flaschenernährung

Beim Frühgeborenen oder kranken Säugling





Herzlichen Glückwunsch

Liebe Mutter!

Nun sind Sie mit Ihrem Früh-/Neugeborenen auf dem Weg in das Abenteuer Elternschaft. Sicher haben Sie viele Fragen, die Ihr Baby betreffen.

Es gibt oft einige Gründe warum eine Frau nicht komplett ihr Baby stillen kann. Z. B. schwere Geburt, Erkrankungen der Mutter, Medikamente, eine Brustverkleinerung, Sorgen um Ihr Baby,... können den Milchaufbau verzögern oder sogar mindern.

Auch wenn Sie Ihr Baby nicht komplett stillen können, oder es aus persönlichen Gründen nicht möchten, sind Sie trotzdem eine gute Mutter und können ihm all Ihre Liebe und Zuneigung geben. Das Baby hat gerne viel Hautkontakt und möchte am liebsten immer von der Mama gefüttert werden.

Mit grundsätzlichen Informationen sollen Fragen geklärt werden, Sie werden mit den oft auftre-

tenden Schwierigkeiten und ihren Lösungen vertraut gemacht und werden daher hoffentlich ernstesten Problemen aus dem Weg gehen können. Falls Sie weitere Hilfe brauchen, können Sie sich jeder Zeit an uns wenden.

Diese Broschüre soll Ihnen helfen sich über das Flaschenfüttern zu informieren. Außerdem enthält sie hilfreiche Tipps für zu Hause.

Es liegt uns daran, Ihren Aufenthalt auf unserer Station so angenehm wie möglich zu gestalten. Für alle Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



Hungerzeichen frühzeitig erkennen:

Es ist hilfreich folgende Hungerzeichen zu erkennen und schnell darauf zu reagieren.

- + Ihr Baby beginnt mit rollenden Augenbewegungen, bei noch geschlossenen Lidern.
- + Es macht schmatzende Geräusche und Saugbewegungen.
- + Es streckt sich und wird unruhig.
- + Seine Händchen führt es an die Lippen und saugt daran.

Schreien ist das letzte Hungerzeichen.

Ernährung mit adaptierter Pulvermilch

- + Füttern Sie Ihr Baby möglichst Körper nahe und wechseln Sie die Seite, wegen dem Gleichgewicht rechts – links. Lassen Sie Ihr Baby die Flasche nicht selber halten – dies wäre kein positiver Entwicklungsschritt, sondern trennt die Nahrungsaufnahme von der Beziehung. Ad libitum füttern (nach Bedarf) ist auch für Flaschenkinder wichtig, gilt aber nicht für Frühgeborenen und kranke Säuglinge.
- + Zur Beginn der Mahlzeit berühren Sie die Lippen Ihres Babys mit dem Sauger und warten Sie ab, bis es den Mund öffnet und den Sauger einsaugt. Achten sie auf Sättigungszeichen, die Ihnen ihr Kind zeigen wird, wenn es genug getrunken hat. Lassen Sie Ihr Baby während

einer Mahlzeit mehrmals aufstoßen.

- + Verwenden Sie einen weichen Sauger, der altersgemäß für den Kiefer Ihres Kindes geeignet ist. Das Loch des Saugers sollte anfangs sehr klein sein, so dass eine Flaschenmahlzeit zwischen 20 - 30 min dauert. Nur so benutzt Ihr Baby ausreichend seine Mundmuskulatur die es später beim Sprechen braucht.
- + Füttern Sie volladaptierte Säuglingsmilch, Milchsorten mit der Vorsilbe „PRE“ und keine Folgemilchsorten! Volladaptierte Milch können Sie nach Bedarf füttern. Dadurch lernt Ihr Baby seine Gefühle für Hunger und satt sein zu beachten und seinen Ernährungsbedarf zu regeln. Dies ist wichtig für das spätere Essverhalten. Volladaptierte Milch, ist im Vergleich zu den Folgemilchsorten, der Muttermilch in der Zusammensetzung am meisten angeglichen. Pre-Nahrungen sollten aus diesen Gründen, entgegen anders lautender Werbung, während der gesamten Zeit der Flaschenernährung gegeben werden. Folgemilchsorte enthalten größere Anteile an Kohlehydraten und Zucker und dürfen daher nicht nach Bedarf gefüttert werden, sondern nur nach Packungsangabe, da es ansonsten zu Überfütterung führt.
- + Wenn Sie eine Spezialnahrung füttern müssen, besprechen Sie dies bitte mit Ihrem Kinderarzt.



Zubereitung der Nahrung:

- + Babynahrungspulver ist nicht steril. Eine Verunreinigung durch fehlerhaften Umgang ungeeignete Aufbewahrung und falsche Zubereitung ist möglich. Aus diesem Grund ist auf eine äußerst sorgfältige Hygiene zu achten.
- + Vor der Zubereitung die Hände waschen und auf saubere Arbeitsfläche, Flaschen, Sauger und Zubehör achten.
- + Keimfreie Flaschen und Sauger (Schnuller) verwenden, das heißt nach dem Gebrauch gründlich auswaschen und sterilisieren durch zehnmütiges Auskochen im Wasser oder mit Hilfe von Sterilisationsgeräten.
- + Nahrung für jede Mahlzeit frisch zubereiten. Genau nach der Packungsangabe vorgehen um sicher zu stellen, dass die Mahlzeit nicht zu konzentriert oder zu stark verdünnt ist. Sowohl eine zu hohe als auch eine zu niedrige Konzentration kann für Ihr Kind gefährlich sein.
- + Anrühren der Nahrung mit heißem Wasser (>70 Grad) oder mit Wasser, das aufgekocht wurde und auf 70 Grad abgekühlt ist (dabei erneut Verunreinigung nach dem Aufkochen vermeiden).
- + Lassen Sie die zubereitete Nahrung zügig abkühlen, vor dem Verfüttern nicht länger als 30 min stehen lassen und nicht zu heiß füttern.
- + Sollte Ihr Baby nicht die gesamte Nahrung getrunken haben, werfen sie den Rest.

Trinkmenge:

Die Trinkmenge richtet sich nach dem Bedarf Ihres Babys. Hilfreich sind dabei die Angaben auf der Verpackung der Nahrung. Bereits gleich nach der Geburt kann Ihr Baby eine PRE Nahrung bekommen.

Trinkmenge in den ersten Lebenstagen (bei reifen Neugeborenen):

1. Tag ca. 10 – 30 Milliliter pro Mahlzeit
2. Tag ca. 20 – 40 Milliliter pro Mahlzeit
3. Tag ca. 30 – 50 Milliliter pro Mahlzeit
4. Tag ca. 40 – 60 Milliliter pro Mahlzeit

Die Trinkmenge soll ca. $\frac{1}{6}$ des Körpergewichtes in den ersten 3 Monaten Ihres Kindes betragen, verteilt auf die Anzahl der Mahlzeiten.

| | |
|---------------------------|--------------------|
| z. B. Gewicht | 3300 g |
| $\frac{1}{6}$ | 550 g (Tagesmenge) |
| verteilt auf 8 Mahlzeiten | 70 g /Mahlzeit |
| verteilt auf 6 Mahlzeiten | 90 g /Mahlzeit |
| verteilt auf 5 Mahlzeiten | 110 g /Mahlzeit |



Gewichtszunahme:

Nach der Geburt wird ein Gewichtsverlust von 7 Prozent - max. von 10 Prozent akzeptiert. Mit 10 – 14 Tagen sollte Ihr Baby sein Geburtsgewicht wieder erreicht haben (Ausnahme bei kranken und zu früh geborenen Babys).

Ein reifes Baby nimmt in den ersten 3 - 4 Monaten, pro Woche zwischen 170 – 330g zu – später etwas weniger. Früh und Mangelgeborene nehmen bis 250 g pro Woche zu.

Wachstumsschübe:

Die Wachstumsschübe Ihres Kindes zeigen sich im Alter von 2 - 3 Wochen, 4 - 6 Wochen und 3 - 4 Monaten. In dieser Zeit scheint es, dass Ihr Baby mit der „PRE“ Nahrung nicht mehr satt wird, da es häufiger trinken möchte. Es ist ein normales Verhalten und Sie können nach Bedarf mit dieser Nahrung weiter füttern. Ist der Wachstumsschub beendet trinkt Ihr Baby wie gewohnt weiter.



Allgemeine Tipps und Anregungen für zu Hause

- + Das Baden ist nicht täglich notwendig. Möglichst keine Zusätze verwenden.
- + Die Fuß – und Fingernägel frühestens nach einem Monat schneiden.
- + Ohren nicht mit Wattestäbchen reinigen!!!!
- + Temperaturkontrolle nach Bedarf, die Normaltemperatur liegt zwischen 36,8 – 37,5 Grad. Ohrthermometer sind ungenau.
- + Zur Reinigung verklebter Augen und bei verstopfter Nase kann physiol. Kochsalzlösung benutzt werden.
- + Zinksalbe bei jedem Wickeln auftragen -> häufiger Zinkmangel im Säuglingsalter
- + Beim wunden Po nur die wunde Stelle mit einer Zinksalbe eincremen. Das Baby nackt strampeln lassen, vielleicht Stoffwindeln oder Heilwolle benutzen. An wunden Stelle nicht reiben, lieber abtupfen.
- + Ihr Kind kennt keinen Unterschied zwischen Tag und Nacht. Der „Rhythmus“ pendelt sich mit der Zeit (kann auch mehrere Wochen/Monate dauern) ein. Viele Kinder machen die Nacht zum Tag.
- + Ein Spaziergang ist mit der Jahreszeit entsprechender Kleidung ab sofort möglich. Kopf immer schützen, evtl. Sonnenschutzcreme auftragen und während der Winterzeit eine Hautschutzcreme benutzen.
- + Lagern Sie Ihr Kind abwechselnd in Seiten – und Rückenlagen. Bauchlage nur unter Aufsicht!!!!
- + Durchzug vermeiden.
- + Gönnen Sie sich genügend Ruhe. Der Haushalt kann warten.
- + Auf die richtige Schlafumgebung achten. Keine Stofftiere, Bettdecke, Schaffelle,... Das Kind sollte mit Ihnen im Schlafzimmer und in einem Schlafsack schlafen. -> siehe das Falblatt (Schlafumgebung)
- + Bitte keine Wärmflasche benutzen-> hohes Verbrühungsrisiko. Kirschkern,-Dinkelkissen wären besser geeignet.
- + Neugeborenen brauchen keine zusätzliche Flüssigkeit zur Muttermilch, wenn es nicht aus gesundheitlichen Gründen erforderlich ist. Bitte kein Tee zugeben. Ihr Baby hat Hunger oder Durst (auch schon nach 2 Stunden möglich), wird es gestillt oder bekommt die PRE-Nahrung.
- + Während der ersten sechs Wochen zeigen zwei-bis fünfmal Stuhlgang innerhalb eines Tages an, dass das Baby genug Kalorien erhält. Bei gestillten Kindern ist es später ganz normal, dass die Kinder entweder jede Windel voll haben oder d. Stuhlgang mehrere Tage ausbleibt.
- + Die Vigantolette (Vitamin D), ein Mal / Tag in die Bäckentasche legen und das Kind sofort trinken lassen, oder auf einem Plastiklöffel mit ein wenig Muttermilch / abgekochtem Wasser lösen lassen und das Kind vom Löffel trinken lassen. Immer vor der Mahlzeit, nie mit in die Flasche.
- + Eine Nachbetreuung durch die Hebamme steht jeder Mutter zu.
- + Das Baby kann nicht durch zu viel Wärme und fürsorgliche Zuwendung verwöhnt werden.

Entlassung aus dem Krankenhaus

Einen Tag vor Ihrer Entlassung aus dem Krankenhaus führen wir ein persönliches Entlassungsgespräch, in dem noch alle offenen Fragen geklärt werden können.

Ab dem 7. Lebenstag (nicht beim frühgeborenem Kind) bekommt Ihr Baby die Vigantolette täglich eine Tablette möglichst zur gleichen Tageszeit. Es wäre hilfreich, wenn Sie am Tag der Entlassung die eigene Kleidung für Ihr Baby schon dabei hätten.

Armketten und Bettkärtchen und den Schnuller dürfen Sie mit nach Hause nehmen.



Literaturverzeichnis

Empfehlungen für die EU: Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern (2010)

Bilder:

- + Klinikum Traunstein (Pape, Kalina), alle Bilder mit Erlaubnis der Eltern.
- + fotolia.com

Petra Kalina

Kinderkrankenschwester für Neonatologische Intensivpflege, Stillberaterin



Kontakt

Klinikum Traunstein

Kinderintensivstation
Cuno-Niggel-Straße 3
83278 Traunstein

T 0861 705-1543