

Achtsames und bedürfnisorientiertes Füttern mit der Flasche

Babys kommen mit bestimmten Voraussetzungen und Bedürfnissen zur Welt und erwarten von ihren Eltern – ganz unabhängig von der Ernährungsweise –, dass diese auch erfüllt werden. Nahrungsaufnahme ist für das Kind mehr als nur Kalorien- und Nährstoffaufnahme. Im Idealfall erlebt das Kind dabei auch Trost, Körperkontakt und Beruhigung. Auch das Füttern künstlicher Säuglingsnahrung und/oder mit der Flasche kann so erfolgen, dass die Bindung zwischen Kind und Eltern gestärkt wird.

Bedürfnisse wollen rasch befriedigt werden:

Babys halten sich meist nicht an die Uhrzeit, zeigen aber frühzeitig, wenn es Zeit wird zum Essen. Sie werden unruhig, ballen die Fäustchen, bewegen die Lippen, beginnen zu schmatzen oder an ihren Fingern und Händchen zu saugen. Wird früh auf diese Zeichen reagiert, sind die Mahlzeiten stressfreier und das Kind braucht gar nicht erst zum sehr späten Hungerzeichen des Weinens überzugehen. Es ist praktischer und für alle Beteiligten befriedigender, wenn die frühen Fütterungszeichen beachtet werden.

Die Fütterungssituation soll die Bindung fördern:

Babys lieben Blick-, Körper- und direkten Hautkontakt sowohl beim Füttern, als auch zwischendurch. Sehr rasch erkennen Babys ihre engsten Bezugspersonen am Gesicht und Geruch. Die Atemgeräusche, den Herzschlag und die Stimme der Mutter kennt das Kind schon aus der Schwangerschaft, daher bietet ihm das ein Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit. Halten Sie Ihr Kind beim Füttern mit der Flasche nah an Ihrem Körper, so dass das Gesicht Ihnen zugewandt ist und Ihr Kind die Möglichkeit hat Sie zu betrachten. Auch beim Trostsaugen am Schnuller sollten Sie Ihr Kind im Körperkontakt haben. Eine geeignete Tragehilfe kann hier eine große Hilfe sein. Haben Sie keine Angst Ihr Baby zu verwöhnen, eine positive Grundstimmung in den ersten Lebensmonaten wirkt sich auf unser ganzes weiteres Leben positiv aus.

Welche Nahrung braucht das Kind?

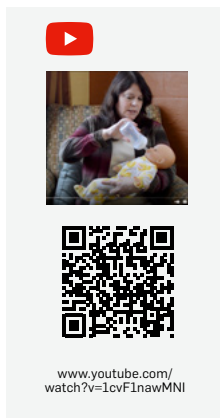
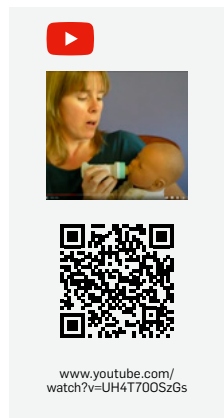
Wenn keine Muttermilch oder Frauenmilch zur Verfügung steht, ist Säuglingsanfangsnahrung (idealerweise Pre-Nahrung) das Einzige, was Ihr Kind braucht, bis es 6 Monate alt ist, und diese Nahrung soll auch nach Beginn der Beikost weiter verwendet werden, es sei denn, der Arzt empfiehlt



Ihnen etwas anderes. Die Unterschiede zwischen den einzelnen Marken sind dabei relativ klein. Bei gesunden Kindern wird weder Spezialnahrung gegen Blähungen, Reflux, Allergien, noch Folgemilch oder „Gute-Nacht-Milch“ benötigt. Viele dieser Nahrungen belasten durch eine lange Verweildauer den Magen-Darmtrakt. Beachten Sie bitte bei der Zubereitung von Säuglingsnahrung genau die Herstellerangaben und verwenden Sie ausschließlich den vom Hersteller mitgelieferten Messbecher (Unterschiedliche Firmen haben möglicherweise unterschiedliche Messbechergrößen).

Wie füttern?

Der Magen eines Neugeborenen ist noch sehr klein. Daher brauchen Stillkinder 8–12 Mahlzeiten. Auch für Kinder, die mit der Flasche gefüttert werden, sind kleine und häufige Mahlzeiten magenschonender als große seltene Mahlzeiten. Laden Sie Ihr Kind ein, den Mund weit zu öffnen, indem Sie mit dem Sauger sanft die Oberlippe berühren. Schieben Sie nicht den Sauger gegen den Willen des Kindes in den Mund. Ein kleines Saugerloch ermöglicht dem Kind eine entspannte Mahlzeit. Beobachten Sie dennoch Ihr Kind. Es zeigt, wenn es eine Pause braucht oder vom Nahrungsfluss überfordert ist. Vielleicht spreizt es dabei die Finger und Zehen, spuckt Milch aus, hört mit dem Saugen auf oder versucht den Kopf von der Flasche wegzudrehen. Dann nehmen Sie den Sauger aus dem Mund oder senken die Flasche soweit, dass der Milchfluss stoppt, wie dies in den folgenden Videos gezeigt wird: www.youtube.com/watch?v=UH4T70OSzGs oder www.youtube.com/watch?v=1cvF1nawMNI. Nehmen Sie zwischendurch auch ruhig mal das Baby zum Aufstoßen hoch und wechseln Sie die Seite. Dies unterstützt die psychomotorische Entwicklung des Kindes.



IBCLC

Still- und Laktationsberaterinnen IBCLC (International Board Certified Lactation Consultants) sind die einzigen international anerkannten Spezialisten für Stillen und Laktation mit medizinischem Hintergrund.

Die Entscheidung „Stillen“ oder „Nicht Stillen“ hat kurz- und langfristige Einflüsse auf die Gesundheit des Kindes und der Mutter. Allerdings ist Stillen nicht immer einfach und braucht möglicherweise professionelle, fachkundige Unterstützung.

Meiden Sie:



Überfütterung – Ihr Baby weiß, wieviel Milch es braucht. Achten sie auf die Stoppsignale des Kindes. Ein Baby, das nicht mehr mag, dazu zu animieren eine Flasche auszutrinken, erzeugt Stress und ist ungesund. Größere Mengen auf einmal getrunken, bedeuten nicht unbedingt längere Pausen zwischen den Mahlzeiten, sie können jedoch zu Übelkeit, Reflux, Übergewicht und einem veränderten Sättigungsgefühl führen.



Flasche trinken in flacher Rückenlage – Die anatomischen Verhältnisse des Babys begünstigen beim Schluckakt in flacher Rückenlage ein Zurückfließen der Nahrung ins Mittelohr und dies birgt ein erhöhtes Risiko für Mittelohrentzündungen. Auch nachts sollte daher das Kind auf dem Arm gefüttert werden. Im Gegensatz dazu stellt das Stillen im Liegen kein Problem dar, das Kind liegt beim Stillen in der Regel in Seitenlage, die Mund- und Rachenmuskulatur hat eine höhere Spannung als beim Flaschefüttern und Muttermilch hat eine keimhemmende Wirkung.



Dem Baby oder Kleinkind die Flasche zu überlassen – Unbeaufsichtigtes Trinken aus der Flasche kann zu gefährlichen Erstickungsszenarien führen, Kleinkinder neigen mit der Flasche in der Hand zum Dauernuckeln. Dies kann wiederum zu Zahnschäden führen. Die Flasche sollte deswegen immer von einer erwachsenen Bezugsperson gegeben werden.



ANMERKUNG:

Stillen ist nicht nur für das Baby, sondern auch für die Mutter die gesündeste Form der Säuglingsernährung. Auch teilweises Stillen oder die Gabe von Kolostrum ist wertvoll, selbst wenn danach nicht weiter gestillt wird. Die Entscheidung abzustillen, ist nur schwer rückgängig zu machen. Eine Stillberaterin kann Sie bei Stillproblemen, bei Fragen zum Abstillen, zur Säuglingsnahrung oder zur Relaktation (= wieder mit dem Stillen beginnen) unterstützen.

Kontaktieren Sie Ihre IBCLC