demeter

Holle

Ihr Baby – der wichtigste Grund, das Beste zu geben.

Alles ums Stillen und die erste Milchnahrung

konsequent bio aus gutem Grund

Inhalt

4 **MUTTERMILCH IST DAS BESTE FÜR DAS BABY**
Bedürfnisse wollen gestillt werden

6 **DAS 1 X 1 DES STILLENS**
Von Beginn an optimal versorgt

10 **SCHWIERIGKEITEN BEIM STILLEN**
Aller Anfang kann schwer sein

12 **GUTES ESSEN FÜR GUTE MILCH**
Ernährungstipps für die Stillzeit

14 **MUTTERMILCH EINFACH ABPUMPEN**
Neue Freiräume schaffen

17 **MUTTERMILCH RICHTIG AUFBEWAHREN**
Bestens bevorratet

18 **MILCHNAHRUNGEN FÜR DEN ANFANG**
Wenn nicht (voll) gestillt wird

20 **VOM STILLEN ZUR BEIKOST**
Sanfter Abschied von der Brust

22 **DIE SECHS PRINZIPIEN UNSERES DENKENS UND HANDELNS**
Konsequent BIO – aus gutem Grund

24 **HOCHWERTIGE QUALITÄT**
Ganzheitlich natürlich

26 **ÜBERBLICK BEWAHREN BEI MILCHNAHRUNGEN**
Gut versorgt ab dem zweiten Lebenshalbjahr

30 **FRAGEN & ANTWORTEN ZUR MILCHNAHRUNG**
Wieso? Weshalb? Warum?

34 **FRAGEN & ANTWORTEN ZUR ZUBEREITUNG**
Vom Abkochen, Schütteln und Aufbewahren

Holle

Liebe Eltern

Bereits vor Geburt Ihres Babys beginnt eine aufregende und unvergleichbar schöne **Zeit des Entdeckens und Staunens**. Eine einzigartige Beziehung zwischen Ihrem Schützling und Ihnen entsteht.

Wenn Ihr Baby das Licht der Welt erblickt, braucht es in den ersten Lebensmonaten neben Liebe und Geborgenheit vor allem eins: die richtige Ernährung. **Muttermilch ist das Beste für das Baby.**

Wer nicht oder nicht ausreichend stillen kann, darf auf Holle als erfahrenen Demeter-Babykosthersteller vertrauen. Wir bieten Ihnen verschiedene, weitestmöglich schonend verarbeitete **Milchnahrung in sorgfältig geprüfter sowie hochwertiger biologischer und biodynamischer Qualität**.

Doch was sollten Sie rund um das Thema Stillen und Säuglingsmilchen wissen? In unserem Ratgeber erfahren Sie es – und erhalten zusätzlich **zahlreiche Tipps zu Babys erster Nahrung**.

Mit den besten Wünschen
Ihr Holle-Team

konsequent bio – aus gutem Grund

Wichtiger Hinweis

Stillen ist das Beste für Ihr Baby, denn Muttermilch versorgt Ihr Kind mit allen wichtigen Nährstoffen, die es für sein Wachstum und seine Entwicklung benötigt. Eine vollwertige Ernährung der Mutter in Schwangerschaft und Stillzeit ist besonders wichtig. Wenn das Stillen nicht funktioniert oder nicht ausreicht, kann eine Säuglingsmilchnahrung gefüttert werden. Beachten Sie dass die vermehrte Gabe von Säuglingsmilch sich negativ auf die Milchbildung auswirken kann. Sollten Sie die Entscheidung treffen, Ihr Baby nicht zu stillen, ist es physiologisch schwierig, diese Entscheidung wieder rückgängig zu machen. Wenn eine Säuglingsmilchnahrung verwendet wird, weisen wir darauf hin, dass es für die Gesundheit Ihres Babys wichtig ist, die Anweisungen zur Zubereitung und Lagerung genau zu befolgen.

Erst flüssig, dann fest

Holle empfiehlt vier bis sechs Monate ausschliessliches Stillen und danach Stillen in Verbindung mit einer altersgemässen und ausgewogenen Beikost. Hierdurch kann die Verträglichkeit neu eingeführter Lebensmittel erhöht werden. Ein möglicher Beikoststart ist frühestens nach vollendetem 4. Monat möglich – richten Sie sich hier ganz individuell nach Ihrem Kind.

Bedürfnisse wollen gestillt werden

Muttermilch ist die beste und natürlichste Ernährung für Ihr Baby. Sie stillt Durst, Hunger und das Bedürfnis nach Nähe zugleich.

Dabei liefert sie genau die Nährstoffe und Substanzen, die Ihr Schützling zum Heranwachsen und zum Aufbau seines Immunsystems benötigt. So schützt Stillen Ihr Baby etwa vor Infektionen und beugt Entzündungen vor. Zudem senkt es das Risiko einer späteren Übergewichtsneigung und fördert die Entwicklung von Babys Gesichts- und Mundmuskulatur.

Vorteile auch für Mütter

Auch Müttern tut Stillen gut. Infektionsrisiken nach der Entbindung sinken, die Gebärmutter erlangt schneller ihre normale Grösse, die Gewichtsabnahme nach der Schwangerschaft wird gefördert und das Risiko von Brust- und Eierstockkrebs vor der Menopause vermindert. Darüber hinaus wird durch die Oxytocinausschüttung eine positive Mutter-Kind-Beziehung gefestigt.

Und dabei schont Stillen nicht nur den Geldbeutel, sondern ist auch besonders praktisch: Sie haben Ihre Muttermilch immer und in richtiger Temperatur dabei. Daher können Sie jederzeit und ganz bequem Ihr Kind stillen, wobei sich Menge und Zusammensetzung natürlich dem Bedarf Ihres Kindes anpassen.

Unvergleichbar

- ✓ Stillen schenkt Ihnen besonders innige Momente mit Ihrem Baby und kann die emotionale Bindung zueinander stärken.
- ✓ Sie nehmen sich bewusst Zeit für Ihr Kind und kommen dabei selbst zur Ruhe.
- ✓ Ihr Baby kann an der Brust entspannen, findet hier Nahrung, Zärtlichkeit, Trost und häufig auch Schlaf. All dies gibt Sicherheit, Geborgenheit und Halt.
- ✓ Es ist ein Geschenk, sein Kind durch die eigene Milch ernähren zu dürfen.

Von Beginn an optimal versorgt

Das Stillen beginnt unmittelbar nach der Geburt. Wenn Ihr Baby auf Ihrem Bauch liegt, sucht es zumeist von selbst die Brustwarze und fängt ganz intuitiv an zu saugen.

Das zuerst noch gelbliche Kolostrum ist sehr konzentriert, nahrhaft und mit wichtigen Antikörpern für die Immunabwehr versetzt. Nach wenigen Tagen bildet der Körper die weissliche Milch, dies sollte durch häufiges und regelmässiges Anlegen nach der Geburt unterstützt werden.

Alles spielt sich ein

Machen Sie sich bestenfalls schon vor der Geburt mit dem Thema Stillen vertraut. Ihre Hebamme oder eine Stillberaterin kann Ihnen verschiedene Stillpositionen zeigen und erklären, wann welche geeignet ist.

Zu Beginn trinkt Ihr Kind sehr kleine Mengen, aber dafür nicht selten acht- bis zwölfmal in 24 Stunden – mindestens das erste halbe Lebensjahr ist es auch nachts erforderlich. Anfängliches Zwicken oder Ziehen beim Saugen ist vollkommen normal und verschwindet nach einiger Zeit von selbst, wenn sich das Stillen eingespielt hat. Auch dauert das Trinken zu Beginn länger, nach mehreren Wochen trinkt Ihr Liebling die Brust viel schneller leer.

Das richtige Anlegen

- ✓ Ohr, Schulter und Hüfte des Babys sollten beim Stillen in einer Linie liegen.
- ✓ Berühren Sie mit der Brustwarze die Lippen des Kindes, sodass der Reflex zum Öffnen des Mundes ausgelöst wird.
- ✓ Sobald dieser weit geöffnet ist, ziehen Sie das Kind heran, sodass es die Brustwarze und möglichst viel vom Hof umfasst, die Lippen sind nach aussen gestülpt.
- ✓ Es kann durchaus ein Weilchen dauern, bis das Baby richtig angelegt ist, richtig saugt und Sie beide eine Position gefunden haben, in der Sie sich wohlfühlen.

Viel Durst

Bei hohen Temperaturen oder wenn Ihr Kind fiebert, hat es einen höheren Bedarf an Flüssigkeit, der aber ebenso durch ausschliessliches Stillen gedeckt werden kann. Legen Sie Ihr Kind hierfür zusätzlich zu den eigentlichen Stillmahlzeiten kurz an, damit es lediglich die Durst stillende Vordermilch zu trinken bekommt.

Die ersten Monate mit dem neuen Familienmitglied: viel Liebe, viel Freude und jede Menge Fragen.

Legen Sie Ihr Kind am besten an, bevor es vor Hunger schreit. Zur Förderung des Milcheinschusses nach Geburt, wenn Babys krank und besonders schläfrig sind oder nicht gut gedeihen, kann ein verstärktes Anbieten hingegen sinnvoll sein.

Beide Seiten anbieten

Lassen Sie immer erst die eine Brust von Ihrem Baby leer trinken und bieten Sie zum Sattwerden nach kurzer Pause auch die andere Seite an. Das komplette Leertrinken regt die Brust zur Neubildung von Milch an.

Was heisst Stillen nach Bedarf?

Ihr Kind zeigt Ihnen, wann es gestillt werden möchte. Stillen Sie daher nicht nach der Uhr, sondern lernen Sie die frühen Hungerzeichen Ihres Babys deuten. Ihr Baby

- ✓ **wird unruhiger und dreht sein Köpfchen hin und her,**
- ✓ **leckt sich die Lippen, saugt und schmatzt,**
- ✓ **streckt die Zunge heraus und nimmt die Händchen in den Mund.**

Ein Bäuerchen zwischen dem Wechsel der Seiten und auch nach dem Stillen hilft, möglicherweise geschluckte Luft loszuwerden und Verdauungsbeschwerden sowie vermehrtem Spucken vorzubeugen. Keine Sorge: Etwas Spucken (etwa ein Mund voll) von Milch nach dem Stillen ist vollkommen normal.

Von Mengen und Rhythmen

Die Mengen pro Mahlzeit können sehr unterschiedlich sein, lassen Sie sich davon nicht verunsichern. Der Bedarf des Kindes kann sich im Tagesverlauf ändern und auch nach Wochen kann sich ein neuer Bedarf einstellen. Vor allem in sogenannten Wachstumsphasen wird Ihr Baby öfter die Brust verlangen, die Nachfrage reguliert hier das Angebot. Klassische Zeiten für solche Schübe liegen bei reif geborenen Kindern in etwa zwischen dem 7. und 14. Tag, der 4. und 6. Woche sowie dem 3. und 4. Monat.

Bis sich ein Rhythmus eingestellt hat und die Stillabstände grösser werden, bestimmt das Stillen den Alltag mit Ihrem Baby. Eine frisch gebackene Mama sollte sich daher viel Zeit, Ruhe und Geduld zum Stillen nehmen. Trotz Müdigkeit und vieler neuer Aufgaben sollten Sie gelassen ans Stillen gehen und sich unterstützen lassen.

Trinkt es genug?

Dass Ihr Kind genug trinkt, merken Sie an den Schluckgeräuschen und daran, dass es nach dem Stillen entspannt ist, altersentsprechend an Gewicht zulegt und täglich bis zu sechs Windeln nässt.

Mama und Baby geniessen ruhige Momente des Kuschelns.

Dranbleiben ...

... denn es lohnt sich.
Viele Schwierigkeiten lassen sich bereits durch einfache natürliche Hilfsmittel, die richtige Stillposition und zudem eine Portion Ruhe und Gelassenheit beheben.

SCHWIERIGKEITEN BEIM STILLEN

Aller Anfang kann schwer sein

Wer das erste Mal stillt, wird überrascht sein, wie sein eigener Körper sich verändert und zu welchem Wunder er fähig ist.

Ob reif oder früh geboren, Mehrlingsgeburten oder Kaiserschnitt – Stillen ist immer das Beste und grundsätzlich immer möglich. Doch auch anfängliche Schwierigkeiten oder Unsicherheiten beim Stillen zu erleben ist vollkommen normal.

Geduld, Geduld

Ein unangenehmer Milcheinschuss in den ersten Tagen, ein mitunter starker Milchspendereflex bei sehr vollen Brüsten, zu wenig oder zu viel Milch, gereizte Brustwarzen durch mögliche Anlege- oder Saugschwierigkeiten, eine das Saugen erschwerende Brustwarzenform, Babys die nicht richtig trinken wollen oder können oder drückender Milchstau – das alles muss nicht, kann aber passieren.

Lassen Sie sich davon nicht entmutigen, Sie sind damit nicht allein! Wenden Sie sich vertrauensvoll und vor allem rechtzeitig an Ihre Hebamme oder Stillberaterin, die Sie auf diesem Weg begleiten wird.

Insbesondere die Techniken der Brustmassage und des Ausstreichens, die vor allem bei Stauungen, zu viel Milch oder einem starken Milchfluss unverzichtbar sind, sollten Sie sich von Ihrer Hebamme oder Stillberaterin zeigen lassen.

Ernährungstipps für die Stillzeit

Ausreichendes Trinken ist besonders wichtig, damit genug Milch fürs Stillen gebildet wird.

Trinken Sie am besten zu jeder Stillmahlzeit eine Portion Wasser, Fruchtsaftschorle, ungesüssten Tee oder Stilltee und achten Sie auf eine Trinkmenge von etwa 1,5 bis 2 Litern täglich. **Achtung:** Übermässiges Trinken – ausser es ist sehr heiss - ist weder erforderlich noch erhöht es die Milchmenge.

Essen Sie, was Ihnen gut tut. Eine abwechslungsreiche, regelmässige Ernährung deckt den erhöhten Bedarf an Nährstoffen beim Stillen und sorgt für eine nahrhafte Muttermilch. Wichtiger ist hier Qualität statt Quantität.

Vielfalt schmeckt auch das Baby

Zugleich beeinflussen viele Lebensmittel den Geschmack der Muttermilch, wodurch Ihr Schützling auf die Vielfalt der Beikost vorbereitet wird. Tun Sie sich, Ihrem Baby und der Umwelt etwas Gutes und kaufen Sie saisonal und regional ein, am besten Bio-Lebensmittel.

Eine ausgewählte Kräutermischung aus Anis, Fenchel, Kümmel und Zitronenmelisse kann die Milchbildung unterstützen und fördert die Regulierung des Flüssigkeitshaushaltes. Verwendung ab Ende der Schwangerschaft und während der gesamten Stillzeit.

Bitte zugreifen!

- ✓ reichlich pflanzliche Lebensmittel: bunt und vor allem grün essen, fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag,
- ✓ täglich hochwertige Kohlenhydrate: Nudeln, Reis, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, am besten Vollkornprodukte,
- ✓ regelmässig Milchprodukte, Eier, Fleisch, Nüsse,
- ✓ ein- bis zweimal pro Woche Fisch (z. B. fettreiche Seefische wie Lachs oder Makrele),
- ✓ pflanzliche Öle, Nüsse und Avocados sowie Fisch liefern Omega-3-Fettsäuren, die wichtig für die Gehirnentwicklung sind,
- ✓ nur wenige fett- und zuckerreiche Mahlzeiten,
- ✓ zusätzlich 100 bis 150 µg Jod am Tag in Absprache mit dem Arzt.

Ihren Speiseplan einzuschränken ist jedoch unnötig! Nicht jedes Baby reagiert beim Verzehr von Zitrusfrüchten mit wundem Po oder beim Verzehr von Kohl, Hülsenfrüchten, Zwiebeln und Knoblauch mit Blähungen. Probieren Sie es selbst aus und beobachten Sie genau, ob Ihr Kind reagiert oder nicht.

Auch zum Zwecke einer Allergievorbeugung sollten Sie nicht einfach Lebensmittel streichen. Meiden Sie erst dann Lebensmittel in Ihrer Ernährung, wenn Sie eindeutig eine damit direkt in Zusammenhang stehende Unverträglichkeit bei Ihrem Kind feststellen und besprechen Sie sich am besten zuvor mit einer Ernährungsberaterin.

Ernährungs-Tabus

- ✗ Alkohol kommt durch die Muttermilch beim Baby an und kann die Entwicklung Ihres Babys unwiderruflich stören. Nikotin geht ebenfalls in die Muttermilch über. Alkoholkonsum und Rauchen sollten daher absolut tabu sein.
- ✗ Koffeinhaltige Getränke wie Cola, Kaffee, grüne und schwarze Tees sollten Sie nur in geringeren Mengen geniessen, da das Koffein ebenfalls in die Muttermilch übergeht und den Schlaf des Kindes stören kann.

Neue Freiräume schaffen

Als praktische Ergänzung zum Stillen können Sie Ihre Muttermilch mit Hilfe einer elektrischen Pumpe oder einer Handpumpe bevorraten. Hat Ihr kleiner Schatz Hunger, bekommt er die Milch einfach mit der Flasche.

Als Mutter schaffen Sie sich so Flexibilität und bieten Ihrem Baby dennoch die beste Nahrung. Zudem hilft Abpumpen bei zu geringer Milchmenge, da es die Milchproduktion erhöhen kann. Ein positiver Nebeneffekt: Auch der Vater kann nun mit der Flasche bei den nächtlichen Mahlzeiten unterstützen und die Mutter dafür erholsamen Schlaf finden. Hierbei kann zugleich die Vater-Kind-Beziehung gestärkt werden.

Gründlich Reinigen

Babys sind für Bakterien und Keime besonders anfällig. Achten Sie nicht nur auf saubere Hände und hygienisch einwandfreie Utensilien während der Benutzung, sondern nehmen Sie sich auch danach Zeit, die Milchpumpe sorgfältig zu säubern.

Nach jeder Benutzung müssen alle Teile, die mit Milch oder der Brust in Berührung gekommen sind, mit warmem Wasser, sanften Spülmittel und einer sauberen Bürste gereinigt und anschliessend mit Wasser nachgespült und trocken aufbewahrt werden.

Ausserdem sollten Sie täglich Pumpteile, Flaschen und Sauger im Vaporisator oder kochendem Wasser für fünf Minuten sterilisieren. Das Sterilisieren ist vor allem in den ersten vier bis sechs Lebensmonaten des Babys wichtig.

Pumpen auf Rezept

Die meisten Krankenkassen übernehmen die Mietkosten einer elektrischen Milchpumpe, wenn Ihr Kind zu früh geboren wurde oder eine Trinkschwäche hat, auch, wenn bei Ihnen Flach- oder Hohlwarzen oder eine Brustentzündung bestehen. Das Rezept stellt Ihr Frauenarzt aus.

Auch der Vater kann mit der Flasche bei den Mahlzeiten unterstützen und so zugleich die Vater-Kind-Beziehung stärken.

Sollten Sie Fragen zum Abpumpen haben, fragen Sie Ihre Hebamme, Stillberaterin oder die Mütter- und Väterberatung.

Alles im Fluss

Beim Abpumpen ist es wichtig, eine Routine und vor allem Ruhe zu finden, damit sich die Milchbildung entsprechend einstellen kann. Damit die Milch zum Fliessen kommt, können Massagen und eine warme Dusche helfen. Auch das Ansehen des Babys oder eines Fotos können beim Abpumpen unterstützen. Ein guter Zeitpunkt zum Abpumpen ist etwa eine Stunde nach einer Stillmahlzeit. Dem Körper bleibt damit genügend Zeit, bis zum nächsten Stillen Milch neu zu bilden.

Schon bald werden Sie den für Sie richtigen Zeitpunkt herausgefunden haben, sodass sich ein Rhythmus einstellen kann.

Bestens bevorratet

Zum Auffangen und Lagern der Muttermilch achten Sie auf eine insgesamt einwandfreie Hygiene. Verwenden Sie hierfür geeignete Fläschchen oder Beutel. Ein Tipp: Beschriften Sie alle Behälter im Kühl- oder Gefrierschrank, damit die ältesten Portionen immer zuerst aufgebraucht werden.

Milch, die Sie innerhalb von 24 Stunden abgepumpt haben, kann zusammen aufbewahrt werden. **Wichtig:** Lassen Sie die neu abgepumpte Milch erst vollständig abkühlen und schütten Sie diese erst dann zur bereits gekühlten abgepumpten Milch dazu.

Einfrieren erlaubt

Sinnvoll kann es ebenso sein, kleinere Portionen Muttermilch einzufrieren (60 bis 100 ml), um möglichst wenig wegschütten zu müssen, falls das Baby nicht so hungrig ist. Gefrorene Milch können Sie über Nacht im Kühlschrank oder, wenn es schnell gehen muss, im warmen Wasserbad auftauen. Einmal aufgetaute Milch darf nicht wieder eingefroren, kann ungeöffnet aber für 24 Stunden bei +4 °C aufbewahrt werden.

Richtig kühlen

- ✓ Bei Raumtemperatur (20–22 °C) oder in einer Kühltasche mit Akkus (ca. 15 °C) die Milch innerhalb von sechs bis acht Stunden verbrauchen.
- ✓ Im Kühlschrank bei 4 °C (unterstes Fach, ganz hinten) die Milch maximal 72 Stunden aufbewahren.
- ✓ Im Tiefkühlfach bei –18 °C ist die Milch bis zu sechs Monate haltbar (dennoch sollten Sie diese innerhalb von zwei Monaten verbrauchen, da sich die Bedürfnisse des Kindes im Laufe der Monate ändern).

Achtung!

Tauen Sie die Milch nicht in der Mikrowelle auf, da aufgrund der hohen Temperaturen wichtige Inhaltsstoffe zerstört werden. Vor dem Füttern sollten Sie die Milch leicht schwenken und im Flaschenwärmer oder Wasserbad auf Trinktemperatur (ca. 37 °C) erwärmen. Testen Sie die Temperatur an Ihrem Handrücken.

MILCHNAHRUNGEN FÜR DEN ANFANG

Wenn nicht (voll) gestillt wird

Manchmal steht Muttermilch als die beste Nahrung für Ihren Schützling nicht oder nur in geringer Menge zur Verfügung. Wenn diese sich durch häufigeres Anlegen oder Abpumpen nicht steigern lässt, ist Säuglingsmilchnahrung eine hilfreiche Ergänzung oder mitunter die einzige Nahrungsalternative in den ersten Lebensmonaten.

Von Beginn an geeignet

Die Zusammensetzung von Säuglingsmilchnahrung ist gesetzlich streng geregelt. Sie versorgt Ihr Kind mit allen wichtigen Nährstoffen, sodass es sich gesund entwickeln kann, sofern Stillen nicht oder nicht ausreichend möglich ist. Anfangsmilchen (gekennzeichnet mit PRE oder 1) unter den Säuglingsmilchnahrungen sind als alleinige Nahrung oder zum Zufüttern ab Geburt geeignet. Holle bietet Ihnen Bio-Anfangsmilchen als PRE und 1 aus Kuhmilch in bester Bio-Qualität nach Demeter-Standard sowie die Bio-Anfangsmilch 1 aus Ziegenmilch nach EU-Bio-Standard.

Flasche kann Milchbildung reduzieren

Wer Säuglingsmilchnahrungen nur zufüttern möchte, sollte häufiger stillen als die Flasche geben. Anderenfalls besteht die Gefahr, dass immer weniger Muttermilch gebildet wird. Planen Sie, wann Sie stillen und zufüttern. So lernt Ihr Körper, wann er Milch produzieren muss. Bei den Stillmahlzeiten achten Sie darauf, dass Ihr kleiner Schatz die Brust komplett leertrinkt. Ihr Kind erhält auf diese Weise die fettärmere Vordermilch und die fettreichere Hintermilch. Zudem funktioniert dann die Nachbildung der Milch am besten.

Tipps bei Flaschenverweigerern

Sollte Ihr Kind anfangs Probleme mit dem Trinken aus der Flasche haben, helfen folgende Tricks:

- ✓ Bleiben Sie dran: Bieten Sie die Flasche regelmässig immer wieder an, am besten wenn der Hunger noch nicht zu gross ist.
- ✓ Versuchen Sie, wenn möglich anfangs noch Muttermilch aus der Flasche zu geben, das kennt Ihr Kind bereits.
- ✓ Probieren Sie verschiedene Saugerformen aus, aber überfordern Sie Ihr Kind nicht und pausieren auch einmal ein paar Tage, bevor Sie einen neuen Sauger einführen.
- ✓ Lassen Sie jemand anderes die Flasche geben.

Nicht vergessen: Zum Ende des ersten Lebensjahres können Kinder bereits schon aus dem Becher trinken lernen!

Sanfter Abschied von der Brust

Mit dem Beginn des Abstillens fällt die besondere Nähe zu Ihrem Baby langsam weg. Das ist anfangs neu und ungewohnt für Sie und Ihr Kind.

Nehmen Sie sich daher Zeit und geben Sie Ihrem Baby in dieser Phase besonders viel Zuwendung, indem Sie das innige Stillen durch Kuscheln und Spielen ersetzen. Stillen Sie erst dann ab, wenn Sie selbst das Gefühl haben, es ist der richtige Zeitpunkt gekommen. Auch wenn Sie über das erste oder zweite Lebensjahr hinaus noch zusätzlich stillen wollen, ist das möglich.

So fällt es leichter

Wenn die Brust beim Abstillen wehtut:

- ✓ Streichen Sie zwischendurch die Brust aus oder pumpen Sie etwas Milch ab.
- ✓ Auch Kühlen, Quark- und Kohlwickel können helfen.
- ✓ Lassen Sie die Brust nicht mehr vollständig leertrinken, damit die Milchbildung weniger angeregt wird.
- ✓ Reduzieren Sie Ihre eigene Trinkmenge etwas, auch eine Tasse Salbeitee täglich kann die Milchbildung reduzieren.

Nur keine Eile

Mit dem langsamen Abstillen verhindern Sie, dass Ihre Brust übervoll wird und schmerzt. Ersetzen Sie je nach Alter Ihres Babys die einzelnen Stillmahlzeiten im Abstand von drei bis vier Wochen durch Flaschen- oder Breinahrung. Dadurch bildet sich die Milchmenge langsam zurück.

Seien Sie sich auch dessen bewusst, dass der Entschluss nicht mehr zu stillen kaum rückgängig zu machen ist, wenn die Milchmenge bereits stark verringert ist. Müssen Sie aus gesundheitlichen oder anderen Gründen schneller als gewünscht abstillen, kontaktieren Sie eine Stillberaterin, eine Hebamme oder die Mütter- und Väterberatung.

Breistart

Holle empfiehlt vier bis sechs Monate ausschliessliches Stillen und danach weiteres Stillen in Verbindung mit einer altersgemässen und ausgewogenen Beikost. Hierdurch kann die Verträglichkeit der neu eingeführten Lebensmittel erhöht werden. Mit der Beikost kann frühestens mit dem abgeschlossenen 4. Monat und sollte mit beginnendem 7. Monat gestartet werden.

DIE SECHS PRINZIPIEN UNSERES DENKENS UND HANDELNS

Konsequent BIO – aus gutem Grund

Seit mehr als 85 Jahren stellen wir von Holle Babynahrung her, die höchsten Ansprüchen an Bio-Qualität gerecht wird. Als erster Demeter-Hersteller für Babynahrung folgen wir dabei einem ganzheitlichen Ansatz, der das Wohl des Menschen und der Natur gleichermassen zum Ziel hat.

Von Anfang an begleiten wir Schwangere und junge Familien von der Säuglings- bis in die Kindergartenzeit – und oftmals auch darüber hinaus. Pure Rezepturen ohne Zusätze, Rohwaren aus Bio-Betrieben, mit denen wir langjährige und faire Partnerschaften pflegen, sowie die Schonung von Boden, Tier und Umwelt – all dem fühlt sich unser Familienunternehmen zutiefst verpflichtet.

Wie die Körner einer Ähre sind diese Prinzipien fest miteinander verbunden.

So sind wir überzeugt davon, dass wir nur dann sinnvoll und nachhaltig sein können, wenn wir diese Ganzheitlichkeit achten und als Unternehmensphilosophie leben.

Deshalb steht Holle für
Konsequent BIO – aus gutem Grund.

HOCHWERTIGE QUALITÄT

Ganzheitlich natürlich

Es ist die Demeter-Milch, die unsere Holle-Milchnahrungen so besonders macht.

Im Demeter-Anbau steht die ganzheitliche Qualität der Produkte im Mittelpunkt, die Einhaltung dieser strengsten Richtlinien im gesamten Bio-Anbau wird kontinuierlich von unabhängigen Instituten geprüft.

demeter

Was macht Demeter so besonders?

- ✓ Natürliche Kreislaufbewirtschaftung ohne Ausbeutung des Bodens
- ✓ Qualität statt Quantität
- ✓ Artgerechte Tierhaltung
- ✓ Verzicht auf Tierhormone und Wachstumsregulatoren
- ✓ Natürliche Düngung und Verzicht auf alle chemischen Pflanzen- und Insektenschutzmittel
- ✓ Besonders schonende Verarbeitung und keine Verwendung von chemischen Zusätzen

Demeter-Kuhmilch ist von hochwertiger Qualität und bestem Geschmack – all das verdankt sie vor allem der wesensgemässen Haltung der Rinder: Diese leben in kleinen Herden, dürfen regelmässig auf die Weide, bekommen ausschliesslich Bio-Futter mit viel Heu und Grünfutter zumeist vom eigenen Hof. Das macht die Tiere robust und vital. Ausserdem dürfen Demeter-Kühe ihre Hörner behalten. Diese sind, so sagen Demeter-Bauern, wichtig für die Verdauung des Futters und damit auch bedeutsam für die Qualität der Milch. Unsere Demeter-Kuhmilch stammt von zertifizierten Höfen in Süddeutschland.

Worauf es ankommt

Wussten Sie, dass unsere Milchnahrungen ausschliesslich das beinhalten, was dem Wohl Ihres Schützlings zugutekommt? Um sie so natürlich wie möglich zu belassen, fügen wir nur hinzu, was gesetzlich vorgeschrieben ist. Alle Zutaten werden streng kontrolliert, sodass wir eine grösstmögliche Produktsicherheit erreichen.

Foto: Branka Jukić für Demeter e. V.

Jedes Lebewesen verdient Respekt. Tierwohl ist daher wesentlicher Bestandteil der Demeter-Richtlinien. Die Demeter-Bauern kümmern sich um ein würdevolles Leben ihrer Tiere. Dazu gehört gutes Bio-Futter, Auslauf, genug Platz im Stall und ein Name für jede Kuh. Antibiotika werden nicht präventiv verabreicht, sondern nur im medizinischen Notfall.

Gut versorgt ab dem zweiten Lebenshalbjahr

Der Nährstoffbedarf Ihres Kindes steigt mit zunehmendem Lebensalter. Im zweiten Lebenshalbjahr ist der Bedarf an bestimmten Nährstoffen wie etwa an Eisen so hoch wie nie wieder in seinem Leben.

Folgemilchen sind in ihrer Nährstoffzusammensetzung angepasst an die Bedürfnisse, abgestimmt auf das Alter des Kindes sowie die Beikost, die zusätzlich gegeben wird.

	Holle-Bio-Milchnahrung aus Kuhmilch				
Bezeichnung	PRE	1	2	3	4
Alter	von Geburt an	von Geburt an	nach dem 6. Monat	ab dem 10. Monat	ab dem 12. Monat
Hinweise	✓ Zum Zufüttern oder zur alleinigen Flaschenernährung geeignet. ✓ Enthält wie Muttermilch Milchzucker als einziges Kohlenhydrat. ✓ Laut Gesetz mit allen Vitaminen und Mineralstoffen, die das Baby braucht.	✓ Zum Zufüttern oder zur alleinigen Flaschenernährung geeignet. ✓ Enthält Laktose und Maltodextrin als Energielieferanten. ✓ Laut Gesetz mit allen Vitaminen und Mineralstoffen, die das Baby braucht.	✓ Zum Zufüttern oder anstelle von Muttermilch und nur in Kombination mit Beikost geeignet. ✓ An die Bedürfnisse des wachsenden Säuglings angepasst. ✓ Enthält Laktose, Maltodextrin und Stärke als Energielieferanten. ✓ Laut Gesetz mit allen Vitaminen und Mineralstoffen, die das Baby zusätzlich zur Beikost braucht. ✓ Zur Zubereitung der Holle Bio-Getreidebreie geeignet.		

Der Energiegehalt von Anfangsnahrungen und Folgemilchen ist nahezu identisch.

Holle Bio-Folgemilch 2

Die Holle Bio-Folgemilch 2 mit Kuhmilch ist Teil einer gemischten Ernährung aus Flaschen- und Breimahlzeiten. Bekommt Ihr Kind mit sieben Monaten noch keine komplette Beikost-Mahlzeit am Tag, warten Sie mit der Folgemilch 2 noch etwas ab und verwenden Sie stattdessen solange eine Holle Bio-Anfangsmilch (PRE oder 1).

Holle Bio-Folgemilch 3

Für den steigenden Nährstoffbedarf älterer Säuglinge eignet sich ab dem 10. Monat die Holle Bio-Folgemilch 3 mit Kuhmilch. Auch sie ist Bestandteil einer gemischten Ernährung mit Fläschchen- und Breimahlzeiten und ist nicht als alleinige Flaschennahrung geeignet.

Holle Bio-Folgemilch 4

Die Holle Bio-Folgemilch 4* mit Kuhmilch wird für ältere Babys ab dem 12. Monat und Kleinkinder bis Ende des 3. Lebensjahres empfohlen, die noch „keine guten" bzw. sehr ausgewählte Esser sind. Sie versorgt Ihr Kind mit allen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen, die noch nicht über die Beikost in ausreichenden Mengen aufgenommen werden.

** Holle Bio-Folgemilch 4 trägt in der Schweiz die Bezeichnung Holle Bio-Kindermilch 4*

Ab dem 7. Lebensmonat können Sie auf eine Folgemilch wechseln, wenn Ihre Muttermilch nicht ausreicht oder Stillen nicht möglich ist und Ihr Kind schon Beikost isst.

Holle-Bio-Milchnahrung aus Ziegenmilch

Bezeichnung	1	2	3
Alter	von Geburt an	nach dem 6. Monat	ab dem 10. Monat
Hinweise	✓ Zum Zufüttern oder zur alleinigen Flaschenernährung geeignet. ✓ Enthält Laktose und Maltodextrin als Energielieferanten. ✓ Laut Gesetz mit allen Vitaminen und Mineralstoffen, die das Baby braucht.	✓ Zum Zufüttern oder anstelle von Muttermilch und nur in Kombination mit Beikost geeignet. ✓ An die Bedürfnisse des wachsenden Säuglings angepasst. ✓ Enthält Laktose, Maltodextrin und Stärke als Energielieferanten. ✓ Laut Gesetz mit allen Vitaminen und Mineralstoffen, die das Baby zusätzlich zur Beikost braucht. ✓ Zur Zubereitung der Holle Bio-Getreidebreie geeignet.	

Der Energiegehalt von Anfangsnahrungen und Folgemilchen ist nahezu identisch.

Holle-Bio-Folgemilchen aus Ziegenmilch

Unsere Bio-Folgemilchen 2 und 3 aus Ziegenmilch sind eine Alternative für Eltern, die bei der Ernährung ihres Kindes bewusst auf Kuhmilch verzichten wollen oder müssen – beispielsweise, weil es Ziegenmilch besser verträgt. Da die Milch von Ziegen statt von Kühen stammt, unterscheidet sie sich im Geschmack. Holle-Bio-Folgemilchen aus Ziegenmilch enthalten alle wichtigen Vitamine, Mineral- und Nährstoffe, die Ihr Baby benötigt. Unsere Ziegenmilch stammt von Höfen, die die Kriterien des EU-Bio-Standards erfüllen.

Beratung empfohlen

Holen Sie sich Rat von Ihrem Kinderarzt, der Mütter-/Väterberatung, einer Hebamme, Stillberaterin oder in unserer Holle-Ernährungsberatung, falls Ihr Kind eine Säuglingsmilchnahrung oder spezielle Nahrung benötigt oder wenn Sie nicht oder nicht ausreichend stillen können.

Wieso? Weshalb? Warum?

Was unterscheidet die Holle Bio-Anfangsmilch PRE von der Holle Bio-Anfangsmilch 1?

Gemeinsamkeiten

- Nährwerte und Energiegehalt im ähnlichen Bereich (gesetzliche Vorgabe)
- Geeignet als alleinige Nahrung oder zum Zufüttern zur Muttermilch ab Geburt

Unterschiede

- PRE enthält wie Muttermilch als einziges Kohlenhydrat Laktose (Milchzucker)
- Anfangsmilchen 1 enthalten weniger Laktose und dafür einen geringen Anteil des Kohlenhydrats Maltodextrin
- Ein Teil der pflanzlichen Öle in PRE wird durch natürlichen Rahm der Vollmilch ersetzt

Ob Sie Anfangsmilch PRE oder eine Anfangsmilch 1 füttern, hängt von der Präferenz Ihres Säuglings ab. Manche Kinder sind etwas hungriger, weshalb sie mit einer Anfangsmilch 1 zufriedener sein können.

Warum ist in der Holle Bio-Anfangsmilch 1 Maltodextrin enthalten?

Wir verwenden Maltodextrin als Energielieferant, der vom Organismus langsamer abgebaut wird als Laktose und so mitunter länger satt macht.

In unserer Säuglingsmilchnahrung finden Sie glutenfreies Maltodextrin aus Maisstärke. Dieses gibt es in unterschiedlichen Formen. Die in den Holle Bio-Anfangsmilchen 1 eingesetzte Form ist langkettig und trägt nicht zur Süssung bei.

Warum ist Stärke in der Folgemilch sinnvoll?

Stärke ist ein komplexes Kohlenhydrat, das im Vergleich zu Laktose zu einer längeren Sättigung führt, da es langsamer verdaut wird. Durch den Stärkezusatz wird die Milch sämiger.

Der Energiegehalt der Folgemilchen ist sehr ähnlich wie bei der Mutter- und bei den Anfangsmilchen.

Auch mit der Beikost füttern Sie Ihrem Kind vor allem über die Getreidekomponenten sowie Obst und Gemüse ganz natürlich Stärke.

Warum setzt Holle auf Bio-Palmöl?

Palmöl ist das Öl aus dem gepressten Fruchtfleisch der Ölpalme. Zusammen mit Raps- und Sonnenblumenöl ist Palmöl für Holle unverzichtbarer Bestandteil der Fettmischung, welche wir für unsere Säuglingsmilchnahrung bewusst einsetzen.

Als einer der ältesten Produzenten für Lebensmittel in Demeter-Qualität nimmt Holle seine Verantwortung gegenüber Mensch und Umwelt sehr ernst. Daher legen wir hohen Wert auf ausgewählte und verträgliche Rezepturen und Zutaten. Säuglinge im ersten Lebensjahr haben besondere Bedürfnisse und benötigen einen hohen Anteil an gesättigten Fetten. Auch Muttermilch enthält davon 51 Prozent.

Die meisten Pflanzenöle bestehen überwiegend aus einfach oder mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Es gibt nur sehr wenige, die einen hohen Gehalt an gesättigten Fettsäuren enthalten. Unter diesen nimmt Palmöl eine besondere Stellung ein, da andere in Frage kommende Öle unerwünschte Komponenten enthalten. Palmöl hingegen zeigt sich wesentlich verträglicher für viele Kinder, dies ist vor allem auch darauf zurückzuführen, dass Muttermilch selbst Palmitinsäure enthält.

Aus nachhaltiger Produktion

Die Palmölproduktion hat die höchste Ausbeute pro Fläche im Vergleich zu allen anderen Ölen. Das Holle-Bio-Palmöl wird in nachhaltigen Kulturen in Kolumbien und Brasilien unter sozialen und ökologischen Gesichtspunkten produziert. Neben angemessener Bezahlung der Arbeiter vor Ort wird das Palmöl als Permakultur und ohne Einsatz von Pestiziden angebaut. Es dürfen weder Brandrodung noch eine sonstige Beseitigung von Primärwald vorgenommen werden. Unser Palmöl ist RSPO-zertifiziert unter dem Lead von WWF. Erfahren Sie mehr unter: www.holle-nachhaltigkeit.ch/holle-palmoel-ist-nachhaltig

Was sind Folgenahrungen?

Folgenahrungen sind an die Bedürfnisse von Säuglingen im zweiten Lebenshalbjahr angepasst. Mit leicht höheren Gehalten an Vitaminen und Mineralstoffen im Vergleich zur Anfangsnahrung. Zudem enthalten sie einen geringen Stärkezusatz, der als Kohlenhydratlieferant dient.

Welchen Unterschied gibt es zwischen Milchnahrungen mit Kuhmilch und Ziegenmilch?

Der Hauptunterschied liegt in der Milchquelle und folglich im Geschmack. Dass eine Milchnahrung mit Ziegenmilch besser vertragen wird, kann – muss aber nicht sein. Im Gegensatz zu Kuhmilch enthält Ziegenmilch mehr kurz- und mittelkettige Fettsäuren. Diese können mitunter vom Körper etwas leichter verdaut werden.

Die gesetzlichen Vorgaben bezüglich der Zusammensetzung für Milchnahrung aus Kuhmilch und Ziegenmilch sind identisch.

Allergie?!

Falls eine Kuhmilcheiweissallergie vorliegt, kommt es darauf an, auf welches Protein das Kind reagiert. Sofern es lediglich auf das Kasein reagiert, kann dennoch Ziegenmilch vertragen werden. Ziegenmilch enthält im Vergleich zu Kuhmilch teilweise Proteine anderer Struktur und ist daher für einige Kinder möglicherweise besser verträglich.

Bitte klären Sie den Verdacht auf eine Allergie zwingend mit Ihrem Kinderarzt ab.

Kann Milchnahrung Verstopfung oder Koliken hervorrufen?

Verdauungsprobleme sind unspezifisch und haben vielfältige Ursachen. So sind vor allem die Unreife des Verdauungssystems in den ersten Monaten sowie die Umstellung auf feste Nahrung für mögliche Beschwerden verantwortlich.

Auch beim Wechsel von Muttermilch auf eine Säuglingsmilchnahrung oder bei der Umstellung von einer Säuglingsmilchnahrung auf eine andere können sich mitunter vorübergehend leichte Verdauungsbeschwerden zeigen.

Haben Sie hier etwas Geduld. Selbst verzögerter Stuhlgang über mehrere Tage kann normal sein. Sofern Ihr Kind bereits Beikost isst, meiden Sie stopfende Lebensmittel wie Reis in allen Varianten, rohen Apfel, Banane und Karotte.

Kann ich mein Baby überfüttern?

Säuglinge haben von Natur aus einen funktionierenden Hunger-Sättigungs-Mechanismus. Sie schmatzen, werden unruhig oder schreien, wenn sie Hunger haben und hören auf zu trinken oder drehen den Kopf weg, wenn sie satt sind. Achten Sie genau auf die Signale Ihres Kindes. Eine Gewichtszunahme in den ersten Lebensmonaten ist natürlich erwünscht. Solange Sie Ihr Kind nicht zum Essen zwingen, wird es nicht überfüttert. Geben Sie Säuglingsmilchnahrungen wie Muttermilch nach Bedarf, also nach Hunger des Kindes.

Jedes Kind ist und isst bzw. trinkt anders – das eine mehr, das andere weniger. Wichtig ist, sich auf den eigenen Instinkt zu verlassen und darauf zu achten, ob Ihr Kind zufrieden ist und sich normal entwickelt. Sind Sie sich unsicher, zögern Sie nicht, sich mit Ihrer Hebamme, Stillberaterin, Mütter- und Väterberatung oder Ihrem Kinderarzt zu besprechen.

Sind die Trinkmengen aus der Mahlzeitentabelle verbindlich?

Lassen Sie sich nicht verunsichern von unterschiedlichen Trinkmengen Ihres Kindes. Die Trinkmenge hängt ganz individuell vom Alter, der Still- und Beikostmenge, dem Wachstum, Zahnen, Gesundheitszustand und vielen anderen Faktoren ab. Die Angaben auf der Verpackung sind daher nur Richtwerte.

Der richtige Umgang

- ✓ **Eine gute Hygiene steht an erster Stelle: Stets die Hände waschen und die Flaschenutensilien direkt nach jedem Gebrauch säubern. Anschliessend sterilisieren Sie die Fläschchen (wichtig vor allem in den ersten vier bis sechs Monaten).**
- ✓ **Bereiten Sie das Fläschchen gemäss Packungsanleitung zu.**
- ✓ **Verwerfen Sie Reste nach spätestens einer Stunde (bei Raumtemperatur).**

Vom Abkochen, Schütteln und Aufbewahren

Muss Wasser immer abgekocht werden?
Dies ist vor allem in den ersten vier Monaten notwendig, wenn Sie Leitungswasser verwenden. So lassen sich mögliche unerwünschte Mikroorganismen im Wasser abtöten.

Warum sollte das Wasser eine Temperatur von etwa 50 °C haben?
Bei dieser Temperatur löst sich das Milchpulver am besten. Dies ist besonders wichtig bei den Folgemilchen 3 und 4 mit einem höheren Stärkeanteil. Es kühlt sich schnell auf Trinktemperatur (ca. 37 °C) ab.

Laufen lassen

Trinkwasser aus der Leitung sollten Sie stets kurz vorher ablaufen lassen und kalt entnehmen. Sind Sie sich wegen der Qualität Ihres Leitungswassers unsicher, lassen Sie diese prüfen oder verwenden Sie Mineralwasser mit der Kennzeichnung „Zur Herstellung von Säuglingsnahrung geeignet".

Wie lagere ich Milchnahrung?
Wir empfehlen, die geöffnete Packung gut mit einem Clip zu verschliessen und sie trocken und geschützt vor direkter Sonneneinstrahlung vorzugsweise bei Raumtemperatur zu lagern.

Verbrauchen Sie das geöffnete Produkt innerhalb von etwa zwei Wochen. Leider können wir nicht ausschliessen, dass sich einige Vitamine, nachdem das Produkt viel länger geöffnet war, langsam abbauen.

Kann ich die Haltbarkeit verlängern?
Leider gibt es hierfür keine Methode. Sie sollten auf keinen Fall das Milchpulver einfrieren oder im Kühlschrank lagern. Durch die Feuchtigkeit ist das Risiko hoch, dass das Pulver dabei nicht nur verklumpt, sondern auch verdirbt.

Wie bereite ich das Fläschchen nachts oder unterwegs zu?
Am besten halten Sie abgekochtes Wasser in einer Thermoskanne bereit. Im Fläschchen bereiten Sie die benötigte Menge an Milchpulver vor. Wenn das Wasser zu heiss ist, mischen Sie es mit abgekochtem Wasser, das bereits stärker abgekühlt ist.

Darf ich Flaschen im Voraus zubereiten?
Die frische Zubereitung ist immer die beste. Sollte es in Ausnahmefällen erforderlich sein, dass Sie das Fläschchen vorbereiten müssen, bereiten Sie es wie gewohnt zu, kühlen es im kalten Wasserbad oder unter fliessendem Wasser ab und lagern es sofort bis zu 24 Stunden im Kühlschrank.

Warum löst sich das Pulver nicht auf?
Vergewissern Sie sich, dass Sie das Fläschchen exakt nach Anleitung zubereiten. Eventuell ist die Wassertemperatur zu hoch oder zu niedrig? Bei etwa 50 °C löst sich das Pulver am besten. Auch, wenn Sie die Mischung nicht kräftig und lange genug (bis zu 20 Sekunden), teils bis zur Schaumbildung, schütteln, kann dies das Auflösen des Pulvers verhindern.

Möglicherweise ist das Fläschchen zu klein, sodass sich die Mischung nicht richtig schütteln lässt. Zudem sollten Sie darauf achten, dass die Zeit, in der das Wasser mit dem Pulver ungeschüttelt in Kontakt steht, möglichst kurz ist.

konsequent bio aus gutem Grund

Holle

D_00_010119_151900

Haben Sie Fragen an uns?

Wenn Sie weitere Fragen zur Ernährung Ihres Kindes oder zu unseren Produkten haben, steht Ihnen unser Holle-Ernährungsservice gerne telefonisch oder per E-Mail zur Verfügung. Wir rufen Sie auch gerne zurück.

So können Sie uns erreichen:

Holle-Ernährungsservice: 0800 6622110
Holle-Kontaktformular: www.holle.ch

Holle baby food AG
Lörracherstrasse 50
CH-4125 Riehen
www.holle.ch

7640161877566

Folgen Sie uns auf

Sie haben Fragen zur Beikost-Einführung? Mehr Infos unter: **www.holle.ch/ratgeber**

Und noch ein Tipp:

Jetzt kostenlos Mitglied im Holle babyclub werden!

www.holle-babyclub.de
www.holle-babyclub.ch