



Das schmeckt!
Mit ein paar
Kniffen ist
das Fläschchen
im Nu zubereitet

Fläschchen fürs Baby

Nervös vorm ersten Fläschchen? Müssen Sie nicht sein. Mit unserem Guide wird aus Ihnen ganz schnell ein Vollprofi

Das Prinzip ist einfach: Pulver mit Wasser mischen, fertig. Aber wie so oft steckt der Teufel im Detail. Soll man das Wasser fürs Fläschchen abkochen? Darf man Reste aufwärmen? Wie macht man ein Fläschchen unterwegs?

„Für mich war das Zubereiten anfangs stressig, denn wenn die Zwillinge Hunger haben, muss es ganz schnell gehen“, sagt Anna Volkenborn, Mama von Sami und Nika (5 Monate) und Minou (fast 4 Jahre). „Bis alle Handgriffe saßen, hat es schon ein, zwei Wochen gedauert, aber inzwischen könnte ich das wahrscheinlich sogar im Schlaf“, erzählt die Bloggerin aus Hamburg lachend (www.familiemotte.de).

Das Wichtigste beim Fläschchenzubereiten ist Hygiene. Wie vor jeder Mahlzeit heißt es deshalb auch vor Babys Fläschchen: Hände waschen nicht vergessen. So vermeiden Eltern, dass Keime

Die Basics: Hygiene und Genauigkeit

in die Milch gelangen. Die Grundlage für die Mahlzeit ist speziell für Säuglinge hergestelltes Milchpulver. „Damit das Baby genau den Nährstoff-Mix bekommt, den es in den ersten Monaten braucht, ist es wichtig, dass sich Eltern exakt an die Vorgaben des Herstellers halten“, sagt Anne Tschauner, Hebamme und Leiterin der Praxis „Kinderreich“ in Augsburg. Genaues Abmessen zählt sich hier aus: Bei zu viel Pulver wird die Milch zu dickflüssig und kann Bauchweh verursachen. Mit zu wenig Pulver bekommt das Baby zu wenig Kalorien und Nährstoffe. Deshalb erst die Anleitung genau

lesen, dann den sauberen und trockenen Messlöffel locker mit Milchpulver füllen. Mit einem Messer (oder am dafür vorgesehenen Abstreifer) abstreichen und in die, natürlich ebenfalls saubere, Flasche füllen. Die angebrochene Verpackung gut verschließen und trocken aufbewahren. Das Pulver darf nicht feucht werden. Übrigens: Immer wieder geistern durch Foren Anleitungen für selbst

Finger weg von selbst gemachter Milch

hergestellte Säuglingsmilch aus Ziegen-, Stuten- oder pflanzlicher Milch. Davon raten Experten dringend ab. Selbst gemachte Milch enthält nicht alle Nährstoffe, die das Baby braucht, und könnte seinem empfindlichen Verdauungs- und Immunsystem schaden.

Ist das Pulver im Fläschchen, kommt die zweite Zutat dazu: frisches Leitungs- →

Wasser

 Zu warm? Zu kalt? Ein Gefühl für die richtige Temperatur zu kriegen, ist anfangs knifflig. Zum Glück gibt es dafür praktische Helfer wie Wasserkocher, bei denen man die gewünschte Temperatur vorher einstellen kann, oder Thermometer zum Messen von Babynahrung (z. B. Babykost-
Thermometer von HiPP, bei www.hipp.de/shop; 15 Euro).

So hat Babys Milch immer die richtige Temperatur.

Zum Anrühren der Milch sind das höchstens 50 Grad – ist das Wasser zu heiß, könnten Vitamine verloren gehen.

Zum Trinken sind etwa 35 Grad ideal (max. 37 Grad = Körpertemperatur).


Aber: Bitte das Wasser immer kalt aus dem Hahn laufen lassen! Warmes Wasser aus der Leitung könnte mit Keimen belastet sein.



ERNÄHRUNG



Flaschen und Sauger

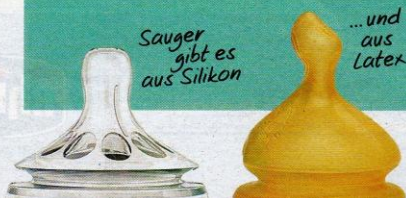
 Babyflaschen gibt es aus Glas oder Kunststoff. Beide Materialien haben Vor- und Nachteile. Glasflaschen sind einfacher zu reinigen, können aber leichter zerbrechen. Flaschen aus Kunststoff gehen nicht so schnell zu Bruch und sind deshalb für unterwegs ideal. Praktisch zum Befüllen und Reinigen sind Flaschen mit einem breiten Hals (Weithalsflaschen). Für welches Modell Sie sich auch entscheiden: Es lohnt sich, anfangs gleich ein 4er- oder 6er-Set zu kaufen. So haben Sie, wenn es schnell gehen muss, immer eine saubere Flasche parat.

Bei den Saugern können Eltern zwischen Latex und Silikon wählen. Latex ist etwas strapazierfähiger, wird aber mit der Zeit porös und muss deshalb regelmäßig ausgetauscht werden. Das ist bei Silikonsaugern nicht der Fall, diese sind allerdings nicht bissfest. Probieren Sie aus, welchen Sauger Ihr Baby am liebsten mag – die Kleinen haben oft deutliche Vorlieben.

Wichtig ist in jedem Fall die richtige Lochgröße. Für die dünnflüssigen Anfangsnahrungen ein kleines Loch, für sämigeren Folgenahrungen einen Sauger mit einem etwas größeren Loch verwenden. Als Faustregel gilt: Bei umgedrehter Flasche sollte ein Tropfen pro Sekunde aus dem Sauger fallen.

Sauger
gibt es
aus Silikon

...und
aus
Latex



→ wasser. Wenn Eltern es so lange abfließen lassen, bis es kalt aus dem Hahn kommt, müssen sie es nicht unbedingt abkochen. Es reicht, das frische Wasser im Wasserkocher auf etwa 40 Grad zu erwärmen (siehe Infokasten auf S. 41). Manchmal kann das Abkochen aber auch sinnvoll sein. „Wenn Kinder ein geschwächtes Immunsystem haben oder Eltern einfach auf Nummer sicher gehen wollen, können sie das Wasser natürlich auch vorher abkochen“, sagt die Hebamme Anne Tschauener. Sind die Wasser-

Mit frischem Wasser aus dem Hahn gelingt die Milch

leitungen in Ihrem Haus aus Blei (das ist in manchen Altbauwohnungen der Fall) oder hat das Wasser einen überdurchschnittlich hohen Nitratgehalt (mehr als 50 mg/l, einfach beim Wasserwerk erfragen), sollten Sie auf abgepacktes Wasser mit der Aufschrift „für die Zubereitung von Säuglingsnahrung geeignet“ ausweichen. Übrigens: Von Wasserfiltern raten die Experten des Netzwerks „Gesund ins Leben“ ab, denn in ihnen könnten sich Keime bilden. Dasselbe gilt für Wasser, das schon längere Zeit im Wasserkocher steht. Damit Sie das Wasser nicht jedes Mal neu erwärmen müssen, können Sie es auch in eine saubere Thermoskanne füllen und später mit frischem, kaltem Wasser mischen. Das ist gerade nachts praktisch.

Gerührt oder geschüttelt? Für Babys Fläschchen gilt: lieber gerührt! Sonst schäumt die Milch und das Baby bekommt zu viel Luft in den Bauch – und Bauchschmerzen.

→

„In den meisten Fällen ist das Abkochen des Wassers kein Muss“

ANNE TSCHAUENER, HEBAMME

So geht's



1. Saubere Sache

Vorher die Hände gründlich mit Seife waschen. Darauf achten, dass Fläschchen und Sauger gereinigt sind. Nur frisches Wasser verwenden.



2. Abmessen

Wie viel Wasser und wie viel Pulver Sie brauchen, steht auf der Packung. Den beigelegten Messlöffel laut Packungsanweisung locker (!) füllen und mit einem sauberen Messer abstreifen.



3. Mischen

Rühren ist besser als schütteln. Sonst könnten sich Luftbläschen bilden, die beim Baby Blähungen verursachen. Mit einem sauberen, langstieligen Löffel rühren, bis sich das Pulver vollständig aufgelöst hat.



4. Temperatur prüfen

Ob die Temperatur stimmt, können Sie noch mal überprüfen, indem Sie ein paar Tropfen auf die Innenseite Ihres Handgelenks träufeln. Fühlt es sich angenehm an, kann Ihr Baby die Milch trinken. Aber bitte nicht selbst am Sauger nuckeln, Sie könnten sonst Kariesbakterien übertragen.



5. Genießen

Setzen Sie sich bequem hin und halten Sie Ihr Baby aufrecht, so kann es besser schlucken. Die Reste wegschütten und das Fläschchen, wenn möglich, gleich spülen, so bleiben keine Milchreste kleben.

Auch Papa freut sich schon aufs Füttern!

„Unterwegs habe ich immer eine Thermoskanne mit Wasser dabei“

ANNA VOLKENBORN, ZWILLINGSMAMA

→ Bevor serviert wird, noch einmal schnell die Temperatur kontrollieren (siehe links), und fertig ist die Milch! Nach der Mahlzeit das Fläschchen am besten zügig säubern, so bleiben keine Reste kleben. Glasflaschen dürfen in die Spülmaschine; Plastikflaschen einfach mit etwas Spülmittel (gut geeignet sind sanfte Spül-Reiniger speziell für Babyflaschen und Sauger) und einer Flaschenbürste reinigen. Zum Trocknen kopfüber auf ein sauberes Tuch stellen.

Nur frisch ist gesund:
Milchreste nicht aufheben

Auch wenn es viele Eltern tun: „Das Auskochen oder Sterilisieren ist nicht unbedingt nötig“, weiß die Hebamme. Außer bei Saugern aus Latex: Die am besten einmal im Monat auskochen oder nach einiger Zeit austauschen (siehe Kasten auf S. 42).

So weit, so schnell. „Inzwischen dauert die Zubereitung für zwei Fläschchen bei mir keine fünf Minuten mehr“, erzählt Zwillingmama Anna Volkenborn. Und dank der richtigen Vorbereitung geht's unterwegs genauso flott. „Ich habe immer eine Thermoskanne mit lauwarmem Wasser dabei. Die richtige Menge Pulver fülle ich zu Hause schon ins Fläschchen. Dann muss ich beides nur noch mischen.“

Die goldene Regel für alle Fläschchen-Profis lautet: die Milch immer frisch zubereiten. Also keine Reste für später aufheben und einmal abgekühlte Milch nicht wieder erwärmen.

Und gönnen Sie sich und Ihrem Kind beim Füttern ausreichend Zeit für innige Momente zu zweit. So wird Ihr Baby die Mahlzeit doppelt genießen. □

ELISABETH BAUER