Säuglingsernährung Empfehlung: Stillen, Beikost, Milch

Säuglingsernährung Empfehlung gibt laut SGE mit Stand Juli 2022 eine klare Frist: 4 bis 6 Monate nur Milch, dann Beikost. Die Ernährungskommission der Schweizerischen Gesellschaft für Pädiatrie publizierte diese Linie laut paediatrie schweiz am 20. Mai 2017 in Zusammenarbeit mit BLV und SGE. Laut SGE mit Stand Juli 2022 heisst ausschliesslich gestillt in den ersten 4 bis 6 Monaten nur Muttermilch ohne Zusatz. Beikost startet laut SGE mit Stand Juli 2022 frühestens zu Beginn des 5. Monats und spätestens zu Beginn des 7. Monats. Weiterstillen bleibt laut SGE mit Stand Juli 2022 parallel möglich, solange Mutter und Kind es möchten. Der Ratgeber ordnet diese Fristen für den Alltag ein.

Säuglingsernährung Empfehlung: Wie lange nur Muttermilch?

Die Säuglingsernährung Empfehlung sieht laut SGE mit Stand Juli 2022 4 bis 6 Monate nur Muttermilch vor. Der gesunde Säugling braucht in dieser Zeit laut SGE mit Stand Juli 2022 nichts anderes als Muttermilch. Der Wissen Bereich erklärt die Nährstofflücke nach dieser Phase.

Phase | Säuglingsernährung Empfehlung laut SGE, Stand Juli 2022

Geburt bis 4 Monate | nur Muttermilch oder Pre-Nahrung
Beginn 5. Monat bis Beginn 7. Monat | schrittweise Beikost plus weiter stillen
7. Monat bis 12 Monate | Brei mit Fleisch, Fisch und Getreide

Säuglingsernährung Empfehlung: Wann startet Beikost?

Die Säuglingsernährung Empfehlung startet laut SGE mit Stand Juli 2022 Beikost zwischen 5. und 7. Monat. Reifezeichen sind aufrechtes Sitzen mit Kopfkontrolle und Interesse am Essen der anderen. Warten schützt laut SGE mit Stand Juli 2022 nicht vor Allergien, Fisch kann sich positiv auswirken.

Neue Lebensmittel führt man im Abstand von einigen Tagen ein. So lassen sich Unverträglichkeiten erkennen. Glutenhaltiges Getreide kommt laut SGE mit Stand Juli 2022 zwischen 4 und 12 Monaten dazu.

Säuglingsernährung Empfehlung: Welche Milch nach dem 6. Monat?

Die Säuglingsernährung Empfehlung braucht laut SGE mit Stand Juli 2022 keinen Wechsel zu Folgenahrung. Pre- oder 1-Nahrung reicht laut SGE mit Stand Juli 2022 für das gesamte erste Lebensjahr. Folgenahrung mit Ziffer 2 kommt erst nach Beikoststart infrage.

Kuhmilch bleibt in den ersten 6 Monaten tabu, weil Protein die Nieren belastet, laut SGE mit Stand Juli 2022. Ab dem 7. Monat sind laut SGE mit Stand Juli 2022 etwa 1 dl für Getreidebrei möglich, grössere Mengen ab dem 13. Monat. Juniormilch bringt über 12 Monate laut SGE mit Stand Juli 2022 keinen Vorteil gegenüber Vollmilch mit mindestens 3,5 Prozent Fett oder Milch-Drink mit 2,7 Prozent Fett. Branchennews meldet solche Einordnungen für Praxen.

Säuglingsernährung Empfehlung: Wie Brei lagern und anreichern?

Die Säuglingsernährung Empfehlung begrenzt laut SGE mit Stand Juli 2022 Breireste auf 24 Stunden im Kühlschrank. Aufgewärmt wird laut SGE mit Stand Juli 2022 höchstens einmal, direkt vor der Mahlzeit. Selbst gekochter Brei hält laut SGE mit Stand Juli 2022 bis zu 24 Stunden gekühlt oder bis zu 2 Monate gefroren.

Ein Esslöffel Rapsöl liefert laut SGE mit Stand Juli 2022 Omega-3-Fettsäuren zum Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei. Butter enthält laut SGE mit Stand Juli 2022 weniger wertvolle Fettsäuren. Etwa 1,5 Esslöffel Fruchtsaft oder Fruchtpüree fördern laut SGE mit Stand Juli 2022 die Eisenaufnahme aus Gemüse und Getreide. Tierisches muss laut SGE mit Stand Juli 2022 auf mindestens 70 Grad Celsius für mindestens 2 Minuten erhitzt werden.

Säuglingsernährung Empfehlung: Häufige Fragen

Was sagt die Säuglingsernährung Empfehlung zum Beikoststart?

Die Säuglingsernährung Empfehlung nennt laut SGE mit Stand Juli 2022 4 bis 6 Monate nur Muttermilch. Beikost startet frühestens zu Beginn des 5. Monats und spätestens zu Beginn des 7. Monats. Reifezeichen sind Sitzen mit Kopfkontrolle und Interesse am Essen.

Braucht die Säuglingsernährung Empfehlung Folgenahrung im ersten Jahr?

Die Säuglingsernährung Empfehlung braucht laut SGE mit Stand Juli 2022 keinen Wechsel zu Folgenahrung. Pre- oder 1-Nahrung reicht für das erste Lebensjahr. Folgenahrung mit Ziffer 2 kommt erst nach Beikoststart infrage, ab Ende des ersten Lebensjahres reicht Kuhmilch.

Was regelt die Säuglingsernährung Empfehlung zu Kuhmilch und Juniormilch?

Die Säuglingsernährung Empfehlung meidet laut SGE mit Stand Juli 2022 Kuhmilch in den ersten 6 Monaten. Ab dem 7. Monat sind etwa 1 dl für Getreidebrei möglich. Grössere Mengen folgen ab dem 13. Monat, Juniormilch über 12 Monate bringt keinen Vorteil.

Wie lagert man Brei nach der Säuglingsernährung Empfehlung sicher?

Die Säuglingsernährung Empfehlung verlangt laut SGE mit Stand Juli 2022 Verbrauch innerhalb von 24 Stunden und nur einmal aufwärmen. Selbst gekochter Brei hält bis zu 24 Stunden im Kühlschrank oder bis zu 2 Monate gefroren. Tierisches muss auf mindestens 70 Grad Celsius für 2 Minuten erhitzt werden.