



Checkliste Ernährung Mutter und Baby

 Insbesondere während der Schwangerschaft sollte sich die werdende Mutter ausgewogen ernähren. So wird das Baby mit ausreichenden Nährstoffen versorgt und kann sich gesund entwickeln. Auch nach der Geburt empfiehlt es sich auf die Ernährung zu achten, da die Muttermilch alles lebensnotwendige für ihr Kind enthält/enthalten soll.

Ernährung der Mutter

Nährstoffe

- ✓ Folsäure
- ✓ Eisen
- ✓ Jod
- ✓ Kalium

 Tritt eine Schwangerschaft ein, steigt der Bedarf an Nährstoffen an. Nahrungsmittel, die entsprechend viel Folsäure enthalten, sind Vollkornprodukte oder grünes Gemüse. Für die optimale Abdeckung des Eisenbedarfs sollte angemessen Fleisch, Hülsenfrüchte und Gemüse wie beispielsweise Brokkoli oder Spinat in die Ernährung integriert werden. Des Weiteren nehmen Sie genügend Jod durch den Verzehr von Meeresfischen oder von Jodsalz auf. Zu guter Letzt ist gleichermaßen an die ausreichende Kalzium-Zufuhr zu denken, die durch Milchprodukte, Kräuter sowie Gemüse und Mineralwasser realisiert werden kann.

Gestaltung der Mahlzeiten

- ✓ abwechslungsreich und ausgewogen
- ✓ 4 bis 5 kleine & regelmäßige Mahlzeiten täglich
- ✓ ca. 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag
- ✓ nach jedem Essen 1 bis 2 Tassen/Gläser trinken

- ✓ reichlich zuckerfreie & kalorienarme Getränke trinken
- ✓ Milchprodukte, Fisch und Fleisch nur in Maßen
- ✓ vorzugsweise pflanzliche Öle für das Kochen verwenden
- ✓ Snacks, Süßigkeiten, Gebäck oder Fast Food selten essen

 Wie bereits in der aufgeführten Liste erwähnt wurde, ist eine abwechslungsreiche sowie ausgewogene Ernährung wichtig. In reichlichem Maß sind frisches Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukte zu verzehren. Achten Sie ferner auf die Hygiene beim Kochen, was bedeutet:

- ✓ Hände sind gründlich zu waschen
- ✓ Gemüse und Obst gleichermaßen putzen oder waschen
- ✓ warme Gericht auf mind. 70°C erhitzen/kochen

 Zwar kennt man zudem den Mythos, dass Schwangere für zwei Personen essen, aber das trifft nicht ganz zu. Schwangere verbrauchen nämlich erst ab dem dritten Trimester ca. 200kcal mehr. Um die nötigen Nährstoffe in ausreichender Menge abzudecken, können Sie Ergänzungsmittel einnehmen. - Besprechen Sie dieses Vorhaben jedoch im Vorhinein mit Ihrem behandelnden Frauenarzt oder der Hebamme.

Tabus

- ✓ Alkohol
- ✓ koffein- oder teehaltige Getränke
- ✓ abgepackte Salate
- ✓ Innereien
- ✓ Rohmilchprodukte (z.B. Feta oder Camembert)

- ✓ rohes Fleisch und Fisch
- ✓ rohe Eier
- ✓ geräucherte oder gegrillte Lebensmittel

 Schädlich sind vor allem alkoholische sowie teein- und koffeinhaltige Getränke für den Säugling. Das heißt, dass auf bestimmte Teesorten, Cola, Kaffee und Energy Drinks verzichtet werden sollte. Alkohol schädigt außerdem die Nerven und die Muskulatur während Koffein oder Tein die Nährstoffzufuhr reduzieren kann, was wiederum zu Fehl- oder Frühgeburten führen kann.

Durch Rohmilch, rohes Fleisch oder Fisch und durch rohe Eier besteht ein hohes Risiko einer Infektionskrankheit, die auf die Plazenta übertragen wird und schwerwiegende Folgen mit sich tragen kann. Hinzu kommt, dass Innereien schädliche Giftstoffe enthalten, die die Entwicklung des Kindes beeinträchtigen können. Ebenfalls bei Gewürzen und Kräutern sollte Acht gegeben werden, da sie in größeren Mengen wehenfördernd wirken können. Unter anderem zählen dazu Basilikum, Zimt, Nelken und Kardamom.

Nach der Geburt

 Es sollte nach wie vor auf die Ernährung geachtet werden, da in gleicher Weise das Kind die notwendigen Nährstoffe erhält. Der Verzicht von Alkohol und anderen Lebensmitteln, die bereits während der Schwangerschaft verboten waren, gelten für das Stillen ebenso. Neben der gesunden Ernährung sollte auch auf das Rauchen von Zigaretten, Pfeifen und Zigarren sowohl in der Schwangerschaft, als auch nach der Geburt des Säuglings verzichtet werden.

Ernährung des Säuglings

 Nachdem der Säugling geboren wurde, stellt sich dabei die wichtigste Frage. Wie ernährt man das Kind auf die optimale Art und Weise? Das Grundnahrungsmittel schlechthin ist bei Säuglingen die Milch - sei es Muttermilch oder Säuglingsmilch. Sie sollten den Bedarf des kleinen Nachwuchses abdecken.

Stillzeit

 Idealerweise sollten Säuglinge in den ersten 5 bis 6 Lebensmonaten gestillt werden, da die Muttermilch alle lebensnotwendigen Nährstoffe in der angemessenen Menge sowie Zusammensetzung enthält. Sie beinhaltet Schutz- wie auch Abwehrstoffe, die dem Kind helfen sich vor möglichen Krankheiten zu schützen. Diese Stilldauer erhöht die Vorbeugung von Allergien und ist nicht nur für das Kind von Vorteil, denn das Brust- sowie Eierstockrisiko kann dadurch bei der Mutter vermindert werden.

Anfangsnahrung

 Als Ergänzung zum Stillen kann die sogenannte Säuglingsmilchnahrung verwendet werden, wenn das Kind nicht voll gestillt wurde. Wird das Kind hingegen nicht von der Mutter gestillt, kann diese grundlegende Milchnahrung dem Nachwuchs von Geburt an gegeben werden. Für die Zubereitung gilt stets folgende Vorgehensweise:

- ✓ Säuglingsmilchnahrung frisch vor dem Essen zubereiten
- ✓ Leitungswasser abkochen & auf ca. 30 bis 40°C abkühlen lassen
- ✓ Temperatur an Handgelenk oder Wange feststellen
- ✓ nach Verzehr übrig Gebliebenes unverzüglich entsorgen

Darüber hinaus ist von der Nutzung von Wasserfiltern abzuraten, da die Wahrscheinlichkeit einer Verkeimung des Wassers hoch ist.

Beikost

 Die Ernährung von Beikost kann frühestmöglich ab dem 5. und spätestens zu Beginn des 7. Monats des Kindes eingeführt werden. Nebenbei kann das Kind weiter gestillt werden, falls der Bedarf noch besteht. Die Zahl der Milchmahlzeiten sollte indes von den Eltern mit der Zeit verringert werden. In den Ernährungsplan gehören dann Breie wie:

- ✓ Kartoffel-Fleisch-Gemüse-Brei
- ✓ Kartoffel-Gemüse-Brei mit Fisch oder hartgekochtem Eigelb
- ✓ Milch-Getreide-Bei
- ✓ Getreide-Obst-Brei

 In einem Abstand von einem Monat sollten diese Breie nacheinander in der aufgeführten Reihenfolge in die Ernährung integriert werden und dreimal täglich vom Säugling gegessen werden. Ob diese Breie dabei gekauft oder selbst gekocht sein sollten, entscheiden die Eltern. Beide Varianten bringen sowohl Vor-, als auch Nachteile. Der Kauf solcher Produkte erspart zwar Zeit und Aufwand, enthalten jedoch oftmals unnötige Zutaten.

Des Weiteren sollte bei der Ernährung des Kindes mit Beikost keine zusätzliche Milch zugeführt werden neben der eigentlichen Muttermilch. Milchhaltige Lebensmittel wie Quark, Joghurt oder Puddings sollten zuerst vermieden werden.

Trinken

 Optimal sollte man neben der Muttermilch und der späteren Beikost dem Kind genügend Flüssigkeiten wie z.B. ungesüßten Tee oder Trinkwasser bereitstellen. Leitungswasser sollten Sie hingegen so lange ablaufen lassen, bis kaltes Wasser herauskommt.

Milch ist von Ihrem Nachwuchs erst gegen Ende des ersten Lebensjahres zu trinken. Während dem Flüssigkeitsaufnahme ist außerdem darauf zu achten, dass dauerndes Nuckeln an der Flasche sich negativ auf die Kinderzähne auswirken. Aus diesem Grund wird geraten, dem vorzugsweise Kleinkind Tassen oder Becher zum Trinken zu reichen.



DEUTSCHE
STAMMZELLEN-
BANK
WIR GEBEN DEM LEBEN NEUE CHANCEN.



RÜCKRUF
ANFORDERN

Wir freuen uns auf Ihren Kontakt



DEUTSCHE STAMMZELLENBANK GMBH
Neuer Wall 50
20354 Hamburg
Info@deutsche-stammzellenbank.de
0800 / 322 322 1

Noch wissensdurstig? Hier erfahren Sie mehr:

-  [Klinikfinder >>](#)
-  [Hebammenliste >>](#)
-  [Gynäkologenliste >>](#)
-  [Weitere Checklisten >>](#)
-  [Fragen zur Geburt >>](#)
-  [Stammzelleneinlagerung >>](#)