

Was passiert im ersten Lebensjahr?

Interaktives Web-Seminar



Das Netzwerk Gesund ins Leben



Ziele

- Verbreitung **einheitlicher Botschaften** auf der Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse.
- Veröffentlichung offizieller **deutscher Handlungsempfehlungen** zur Ernährung und Bewegung von Kinderwunsch bis Kleinkindalter.
- **Vernetzung aller relevanten Berufsgruppen**, um ein interdisziplinäres Beratungsnetz für junge Eltern aufzubauen.
- Bereitstellung von **kostenlosen Medien** für die Elternberatung als Hilfestellung im Praxisalltag, **Fach-Newsletter** (www.gesund-ins-leben.de, Instagram [@gesund.ins.leben](https://www.instagram.com/gesund.ins.leben)).

Ernährung für Säuglinge

Übersicht der Web-Seminar-Themen

1. Was passiert im ersten Lebensjahr?

Grundlagen der kindlichen Entwicklung als Einstieg in die Ernährung von Säuglingen

2. Grundlagen zum Stillen

Theorie und Praxiswissen zur Unterstützung von Eltern

3. Welche Nahrung, wenn nicht gestillt wird?

Industrielle Säuglingsnahrungen und ihre Verwendung

4. Reif für Beikost!

Basiswissen Beikost: Einführung, Abfolge und Zusammensetzung

5. Was gibt's auf den Löffel?

Praxiswissen Beikost: Rund ums Zubereiten und Füttern

6. So gelingt der Übergang zum Familienessen

Essen und Trinken lernen für Säuglinge und kindgerechte Familienmahlzeiten



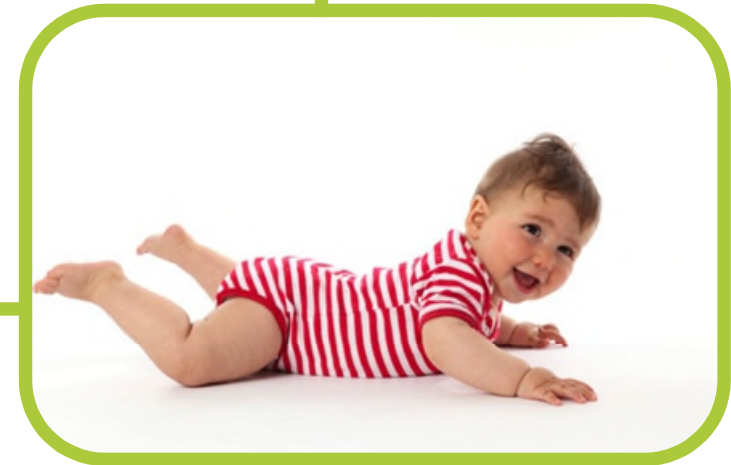
Säuglingsernährung 1

Was passiert im ersten Lebensjahr?

© Dmitry Pichugin / Fotolia

Auf einen Blick

- Essens-Fahrplan im ersten Lebensjahr
- Entwicklung des Säuglings
- Nährstoffsupplemente im ersten Lebensjahr
- Stillförderung



Säuglingsernährung 1

„Der Hunger wird geboren“



Nährstoffversorgung vor der Geburt

- Fortlaufend
- Passiv
- Über Plazenta und Nabelschnur
- Kleinste Nährstoffbausteine
(z. B. Aminosäuren, Glukose)



Nährstoffversorgung nach der Geburt

- An Mahlzeiten gebunden
- Aktiv
- Über den Mund
- Große Nährstoffbausteine
(z. B. Eiweiß, Laktose)

Säuglingsernährung 1

Essens-Fahrplan für Babys



Säuglingsernährung 1

Gedeihen: Daten und Fakten (1)

Gewichtsentwicklung nach der Geburt:

- In den ersten Tagen nach der Geburt:
Gewichtsabnahme nicht mehr als 7 %
- **Wiederzunahme:** Geburtsgewicht wieder erreicht nach 7–10 Tagen

Geburtsgewicht:

- Verdoppelt: Nach ca. 3 bis 5 Monaten
- Verdreifacht: Etwa Ende des 1. Lebensjahres



Säuglingsernährung 1

Gedeihen: Daten und Fakten (2)

© mitgirl / Fotolia



Wachstumsschübe ungefähr im Alter von

- 2 bis 3 Wochen
- 6 Wochen
- 3 Monaten

Der tatsächliche Verlauf kann bei jedem Kind anders sein!

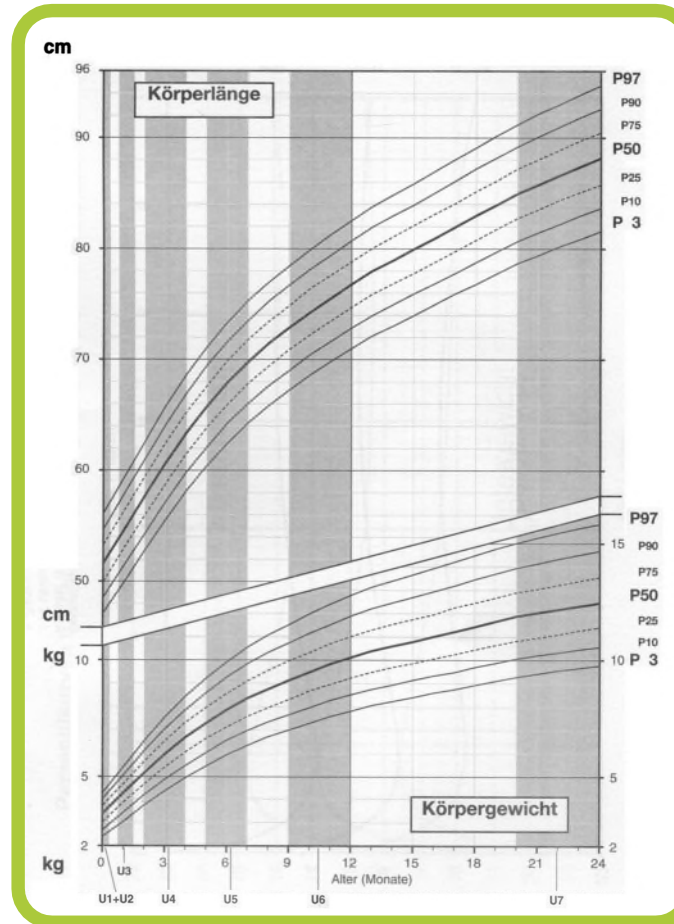
Säuglingsernährung 1

Wachstums- und Gewichtskurven (1)

Körperlänge und -gewicht

Normales Wachstum:
Parallel zu den
Perzentilen, zwischen
P3 und P97

Quelle:
Nach Kromeyer-Hauschild et al., 2001.



Perzentilkurven
(Jungen 0–2 Jahre)
aus dem Kinder-
Untersuchungsheft

Säuglingsernährung 1

Wachstums- und Gewichtskurven (2)

Weitere Perzentilkurven:

- **WHO-Standards**
(ausschließlich gestillte Kinder, ab Geburt)
www.who.int/childgrowth/standards
- **KiGGS-Referenzkurven**
Download unter www.rki.de, Menüpunkte Gesundheitsmonitoring, Gesundheitsberichterstattung (GBE) und Beiträge zur GBE



Säuglingsernährung 1

Ausscheidung: Je nach Kost

	Stillen	Säuglings(milch)- nahrung	Beikost/ Familienkost
Farbe	Gelblich bis ocker		
Konsistenz	Breiig		
Häufigkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Zunächst 3x und häufiger pro Tag • Nach 4 Wochen seltener 		
Geruch	Unaufdringlich, süßlich		

Säuglingsernährung 1

Ausscheidung: Je nach Kost

	Stillen	Säuglings(milch)- nahrung	Beikost/ Familienkost
Farbe	Gelblich bis ocker	Gelblich bis hellbraun	
Konsistenz	Breiig	Zäh	
Häufigkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Zunächst 3x und häufiger pro Tag • Nach 4 Wochen seltener 	Seltener als beim Stillen	
Geruch	Unaufdringlich, süßlich	Stärker	

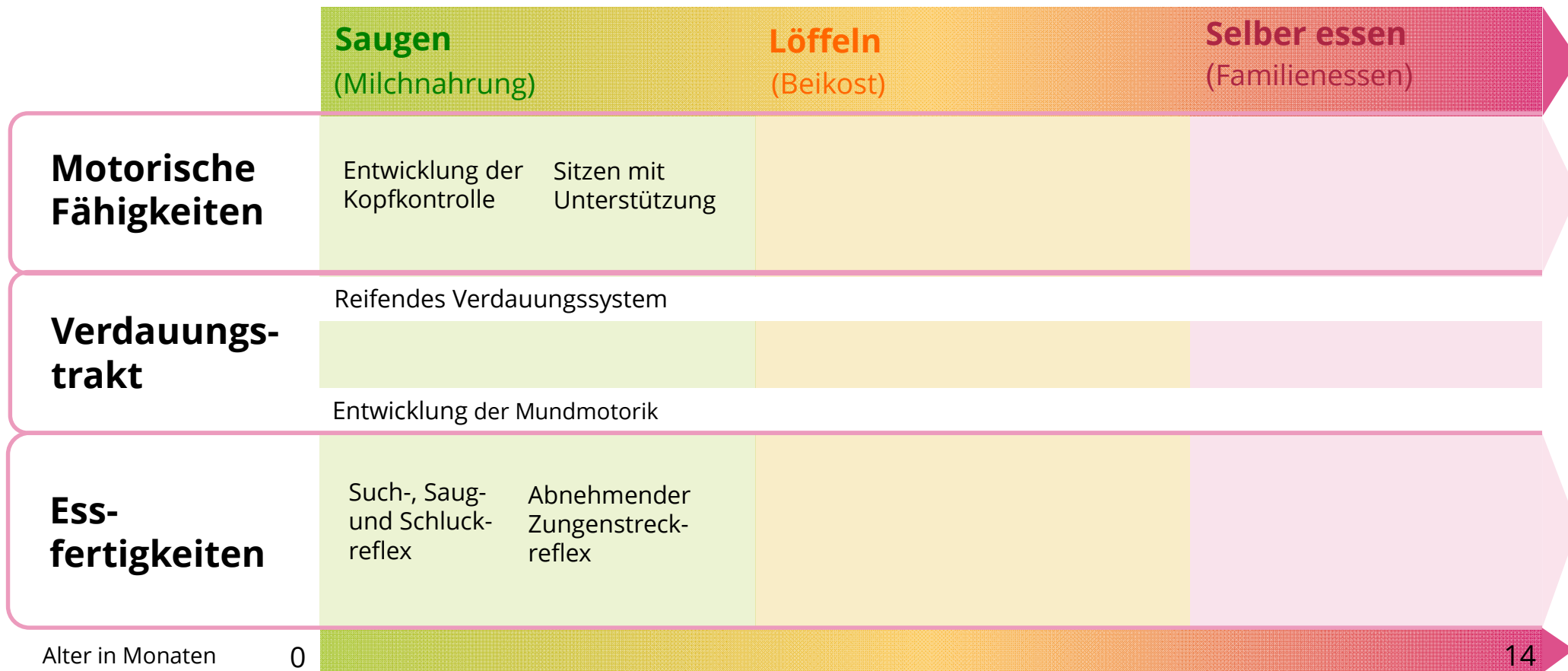
Säuglingsernährung 1

Ausscheidung: Je nach Kost

	Stillen	Säuglings(milch)- nahrung	Beikost/ Familienkost
Farbe	Gelblich bis ocker	Gelblich bis hellbraun	Bräunlich
Konsistenz	Breiig	Zäh	Geformt
Häufigkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Zunächst 3x und häufiger pro Tag • Nach 4 Wochen seltener 	Seltener als beim Stillen	Geringer (1–2x am Tag)
Geruch	Unaufdringlich, süßlich	Stärker	Intensiver

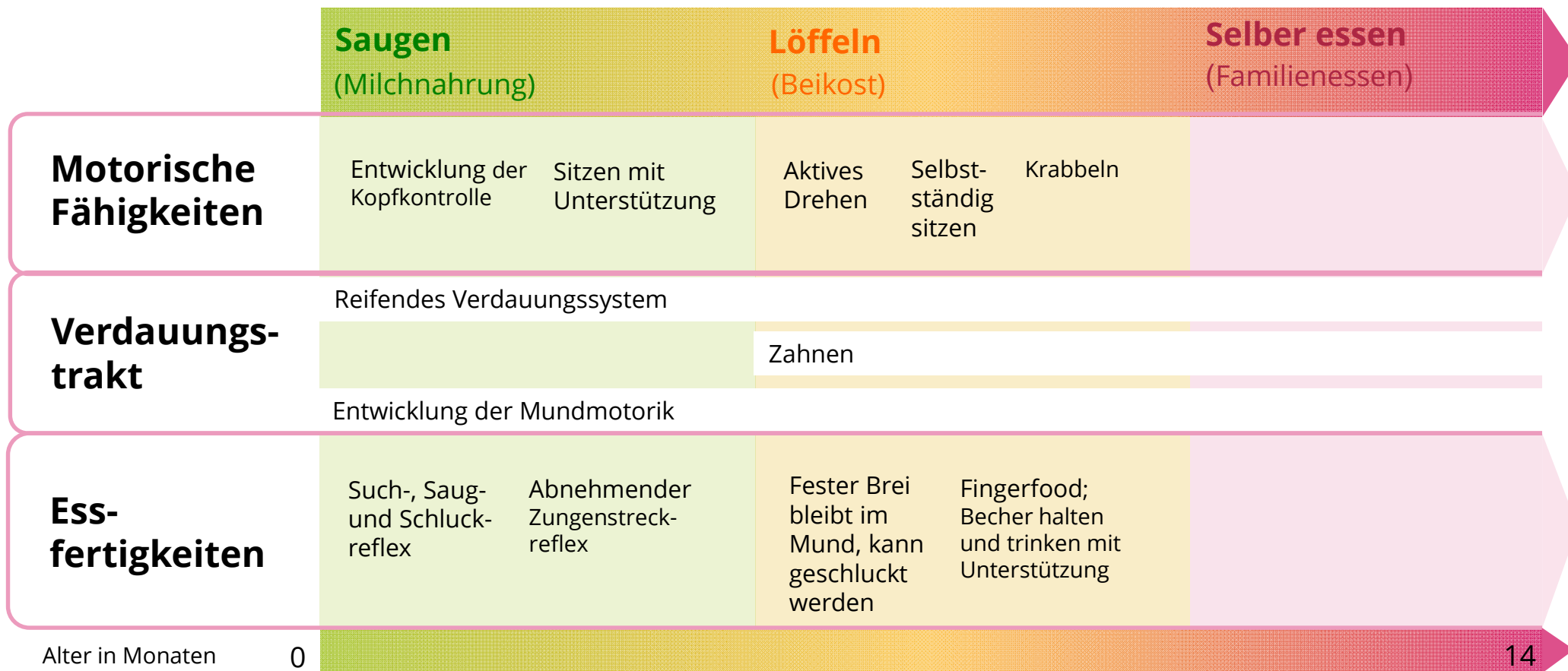
Säuglingsernährung 1

Entwicklung des Säuglings



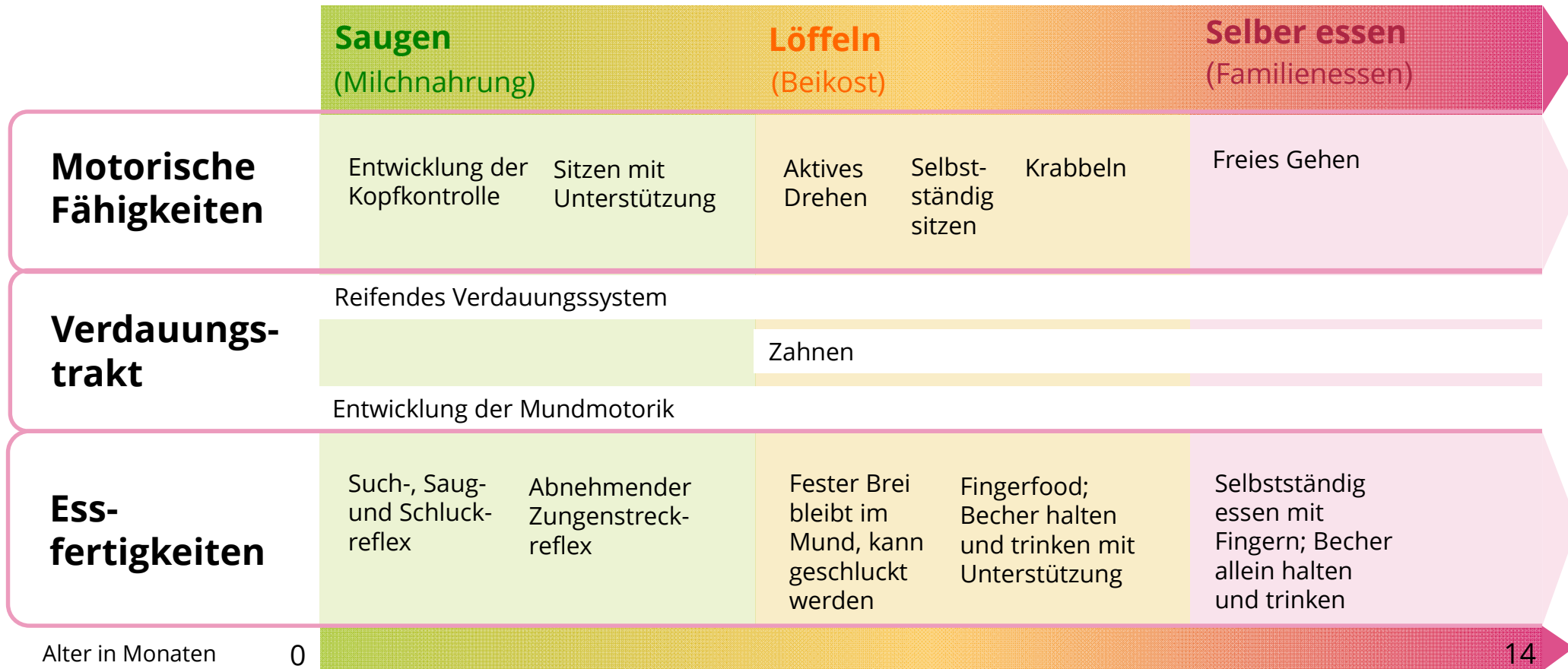
Säuglingsernährung 1

Entwicklung des Säuglings



Säuglingsernährung 1

Entwicklung des Säuglings



Säuglingsernährung 1

Entwicklung des Geschmacks

Erste Geschmackserfahrungen:

- **Prägung** durch die Ernährung der Mutter:
 - Vor der Geburt: Fruchtwasser
 - Nach der Geburt: Muttermilch

Genetische Geschmacksvorlieben:

- Angeborene Vorliebe für süß
- Vorliebe für herzhaft mit 2 bis 6 Monaten
- Sauer und bitter werden zunächst abgelehnt



Säuglingsernährung 1

Akzeptanz neuer Lebensmittel

Vertrautheit schaffen

Positive Erfahrungen

Angenehme
Atmosphäre



Häufig anbieten

Vorbild sein

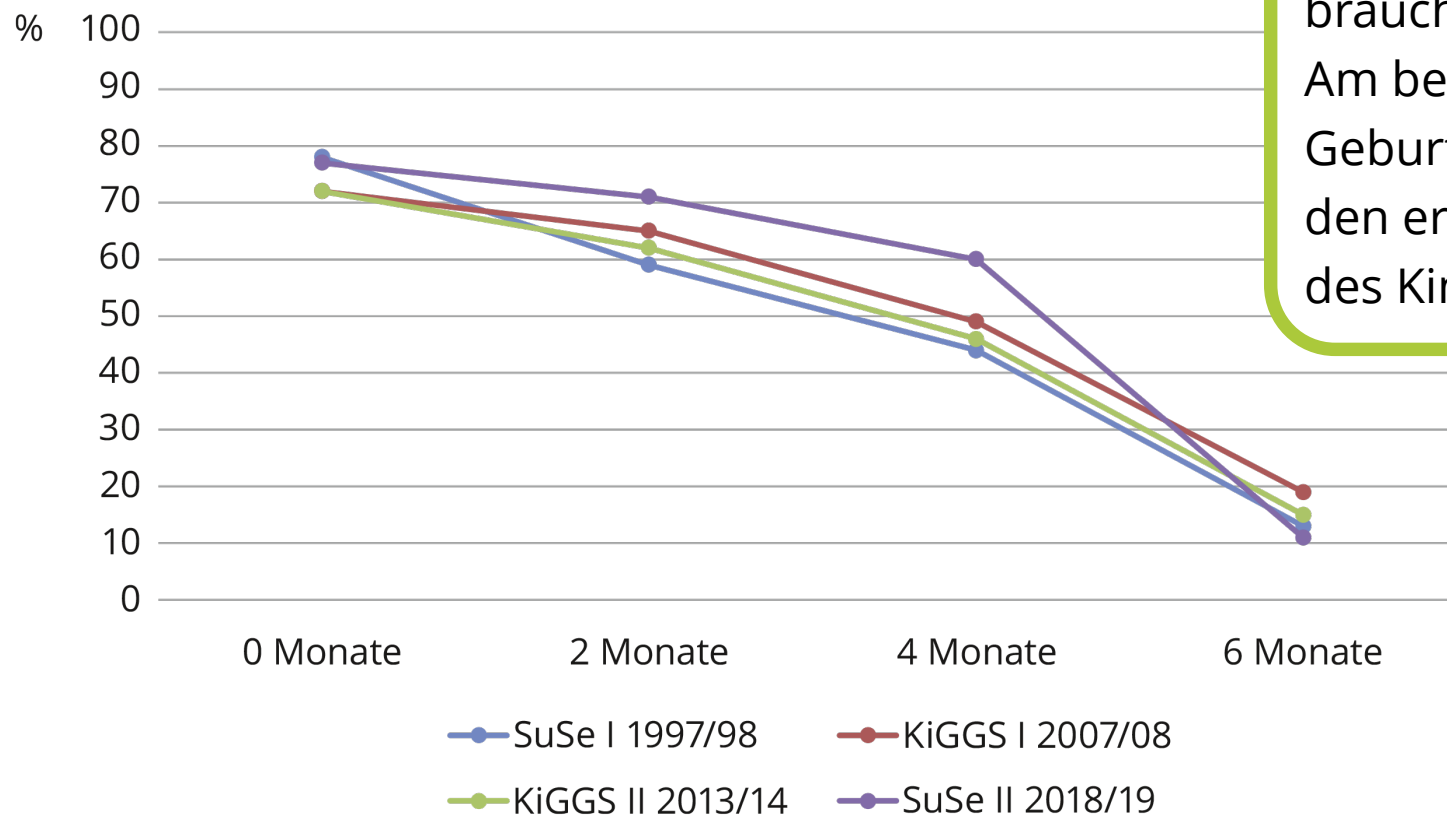
Kleine Kostproben

Durch wiederholtes Anbieten und Probieren kann die **Akzeptanz** (unbekannter) Lebensmittel gesteigert werden.

Säuglingsernährung 1

Stillraten in Deutschland

Anteil voll gestillter Säuglinge 1997 - 2019



Fazit: Stillende Mütter brauchen Unterstützung! Am besten schon vor der Geburt und besonders in den ersten Lebenswochen des Kindes.

Säuglingsernährung 1

Einflussfaktoren auf das Stillen

- Alter
- Schulbildung
- Soziales Milieu
- Rauchen
- Stillabsicht
- Selbstvertrauen
- Einstellung des Partners
- Anfangsbedingungen nach der Geburt



Fazit für die Beratung

- Am besten schon die in der Schwangerschaft
- Besonderer Bedarf bei Frauen unter 25 Jahren
- Partner*in mit einbeziehen



Säuglingsernährung 1

Stillen und Beruf



§ 7, Abs. 2

„Der Arbeitgeber hat eine stillende Frau auf ihr Verlangen während der ersten zwölf Monate nach der Entbindung für die zum Stillen erforderliche Zeit freizustellen, mindestens aber zweimal täglich für eine halbe Stunde oder einmal täglich für eine Stunde...“

§ 9, Abs. 3

„Der Arbeitgeber hat sicherzustellen, dass die schwangere oder stillende Frau ihre Tätigkeit am Arbeitsplatz, soweit es für sie erforderlich ist, kurz unterbrechen kann ...“

Säuglingsernährung 1

Stillen fördern! Was ist zu tun?

Stillfördernde Maßnahmen in der Schwangerschaft

- Zielgruppengerechte Still-Infos
- Partner informieren und mit ins Boot holen
- Geburtsvorbereitungskurse empfehlen und Informationen zu Hebammen/Stillberaterinnen weitergeben



Stillfördernde Maßnahmen im Wochenbett

- Ausgedehnter Hautkontakt unmittelbar nach der Geburt
- Zum ersten Anlegen Kind auf den Bauch der Mutter legen („breast crawl“)
- 24-Stunden-Rooming-in
- Anleitung zum richtigen Anlegen
- Ausschließliches Stillen ohne Zufütterung
- Kein Schnuller oder Flaschensauger
- Sachgerechte Information und fachliche Begleitung mit einheitlichen Aussagen

Säuglingsernährung 1

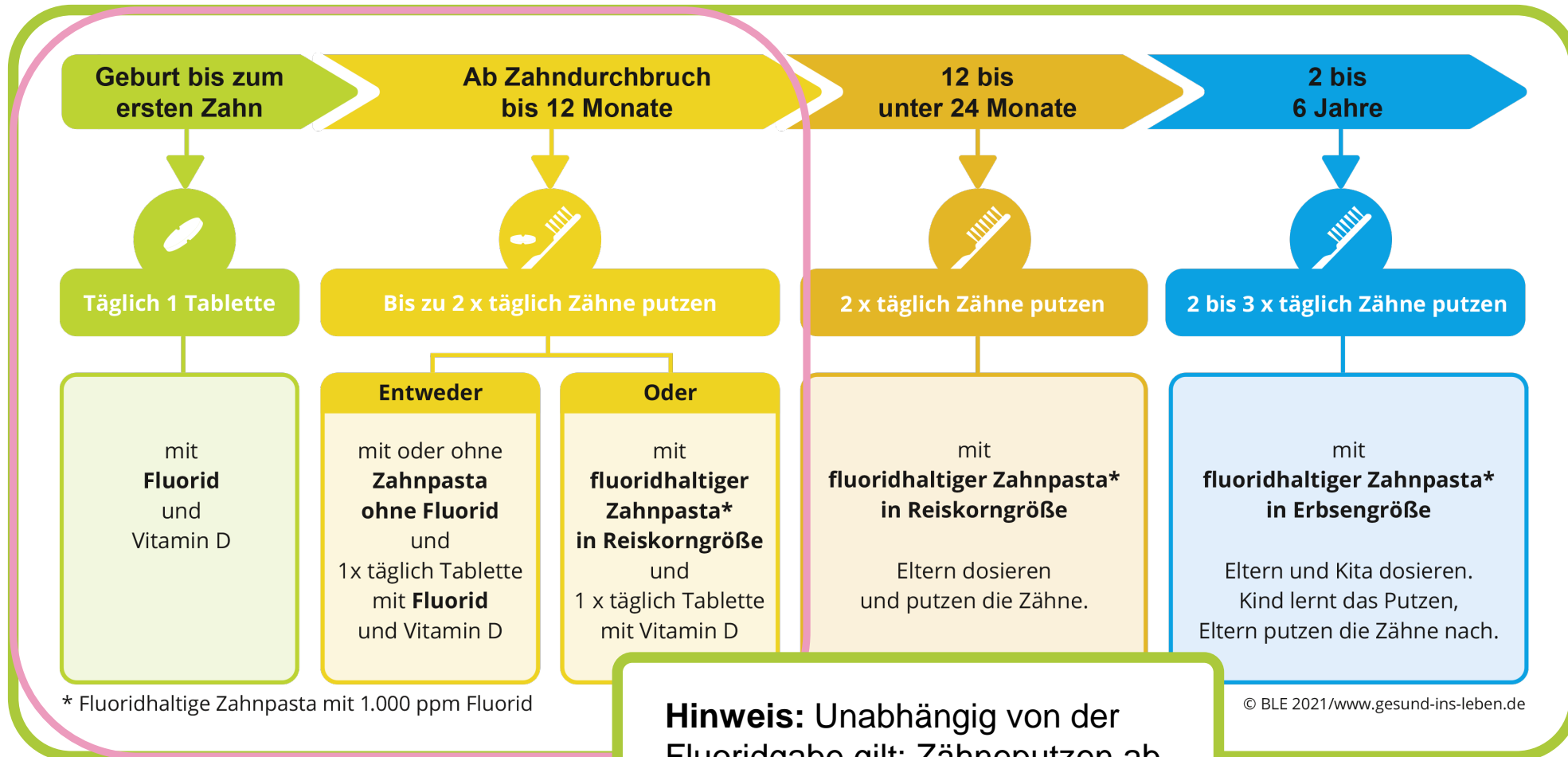
Nährstoffsupplemente im 1. Lebensjahr

- **Vitamin K:**
U1, U2 und U3:
Jeweils 2 mg als Tropfen oder einmalige Gabe als Injektion
(Vorbeugung von Vitamin-K-Mangelblutungen)
- **Vitamin D:**
Ab 2. Lebenswoche bis zum zweiten erlebten
Frühsommer:
400 bis 500 IE pro Tag
(Rachitisvorbeugung)



Säuglingsernährung 1

Nährstoffsupplemente im 1. Lebensjahr



Hinweis: Unabhängig von der Fluoridgabe gilt: Zähneputzen ab dem ersten Milchzahn

© BLE 2021/www.gesund-ins-leben.de



Säuglingsernährung 1

Was passiert im ersten Lebensjahr?

- Service -

© Dmitry Pichugin / fotolia

Säuglingsernährung 1

Netzwerk Gesund ins Leben

Weitere Infos auf der Website:

gesund-ins-leben.de

oder auf Instagram:

[@gesund.ins.leben](https://www.instagram.com/gesund.ins.leben)

Newsletter mit Meldungen, Studien, Fortbildungsterminen oder Medien:

<https://www.gesund-ins-leben.de/fuer-fachkreise/newsletter/>

Säuglingsernährung 1

Informationen für Multiplikator*innen

- Handlungsempfehlungen „Ernährung Bewegung von Säuglingen und stillenden Frauen“ (3291)
- Kurzversion der Handlungsempfehlungen „Ernährung und Bewegung von Säuglingen und stillenden Frauen“ (1740)
- Handlungsempfehlungen „Kariesprävention im Säuglings- und frühen Kindesalter“ (0250)

Kostenfreier Download und Bestellung bei: ble-medianservice.de

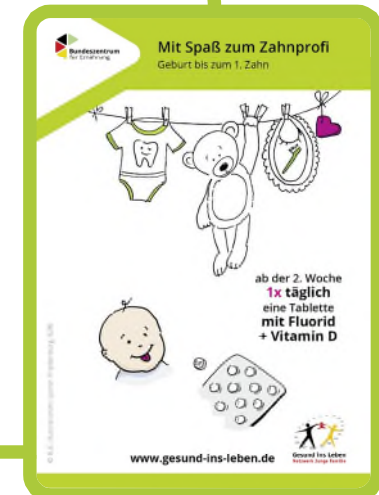


Säuglingsernährung 1

Informationen für Eltern

- Aufkleber „Was Babys brauchen für das U-Heft“ (3805)
- Flyer „Das beste Essen für Babys“ (0329)
- Beratungskarten „Mit Spaß zum Zahnprofi“:
 - Geburt bis 1. Zahn (0499)
 - 12–24 Monate (0502)

Kostenfreier Download und Bestellung bei: ble-medien-service.de



Familienhandbuch des Staatsinstituts für Frühpädagogik:
Antworten auf Fragen rund um das Familienleben

www.familienhandbuch.de

Online-Portal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) für Eltern:

www.kindergesundheit-info.de/fuer-eltern/



Vielen Dank!

Ihr Netzwerk Gesund ins Leben

Impressum 2023

Herausgeberin:

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
Präsidentin: Dr. Margareta Büning-Fesel
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn, Telefon: 0228 / 68 45 - 0
www.ble.de, www.bzfe.de, www.gesund-ins-leben.de

Gestaltung:

Arnout van Son, Alfter

Nutzungsrechte:

Die Nutzungsrechte an den Inhalten der pdf- und PowerPoint-Dateien liegen ausschließlich bei der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE).

Die Ergänzung von Inhalten/Folien für die eigene Vortragsplanung, die im Einklang mit den einheitlichen Handlungsempfehlungen des Netzwerks stehen, ist unter Wahrung der Urheberrechte erlaubt. Die Weitergabe der pdf- und PowerPoint-Dateien in der Originalfassung oder in der bearbeiteten Fassung an Dritte ist unzulässig. Für die überarbeiteten Inhalte übernimmt die Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) keine Haftung.

Eine Einrichtung im Geschäftsbereich des



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

IN FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



**Bundeszentrum
für Ernährung**

Das Netzwerk Gesund ins Leben ist Teil der Initiative IN FORM und angesiedelt
im Bundeszentrum für Ernährung (BZfE).