



Kanton Zürich  
Bildungsdirektion



**kjz**

# Ernähren mit der Babyflasche



Ernährung

0–1 Jahr

**Manche Eltern wählen die Babyflasche (Schoppen), manche stillen teilweise und verwenden zusätzlich eine Babyflasche. Folgende Empfehlungen können dabei helfen.**

## Anfangs- und Folgemilch

Nicht alle Mütter können oder wollen ihr Kind stillen. Die Säuglingsmilch bietet eine gute Ernährung, falls Sie auf das Stillen ganz oder teilweise verzichten. Bei der Säuglingsmilch kann zwischen Anfangs- und Folgemilch unterschieden werden.

Die **Anfangsmilch** bietet bedarfsgerechte Ernährung während des ersten Lebensjahres. Qualitativ sind alle Marken vergleichbar. Falls Sie den Eindruck haben, Ihr Kind vertrage ein bestimmtes Produkt nicht, fragen Sie Ihre/n Mütter- und Väterberater/in, Ihre Kinderärztin, Ihren Kinderarzt oder die Hebamme.

Neu gibt es auch pflanzliche Säuglingsmilch, die nicht auf Kuhmilch basiert. Für weitere Informationen dazu kontaktieren Sie Ihre Kinderärztin, Ihren Kinderarzt oder Ihrer Mütter- und Väterberaterin.



Ab dem 7. Monat können Sie auf **Folgemilch** umsteigen, wenn Sie Ihrem Kind bereits Beikost geben.

 **Ungeeignet ist Milch von Kühen, Schafen und anderen Tieren für die Säuglingsmilch. Ebenfalls nicht geeignet sind Drinks aus Mandel, Reis, Hafer und Soja sowie daraus hergestellte Mischungen.**

## Babyflasche und Sauger

Bei der Babyflasche und dem Sauger sind die Marken vergleichbar. Unterschiede gibt es beim Material. Welchen Sauger Sie wählen, ist Ihnen überlassen. Es kann hilfreich sein, wenn sich die Flasche leicht reinigen lässt.

## Tipps zur Nutzung der Babyflasche

### Zubereiten

Waschen Sie vor der Zubereitung Ihre Hände. Halten Sie sich bei den Mengen von Wasser und Milchpulver an die Packungsbeilage und beachten Sie die Zubereitungshinweise.

Verwenden Sie frisches Leitungswasser. Falls Sie das Leitungswasser im Ausland nicht trinken dürfen, kaufen Sie Trinkwasser ohne Kohlensäure mit wenig Mineralsalzen.

Hier erfahren Sie, welches Mineralwasser für die Zubereitung eines Schoppens geeignet ist: [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch) (Suchbegriff: Säuglings-schoppen)

Erhitzen Sie das Wasser im Wasserkocher oder in der Pfanne und verwenden Sie kein Warmwasser aus der Leitung. Lassen Sie das aufgekochte Wasser auf Trinktemperatur abkühlen, was ungefähr unserer Körpertemperatur entspricht. Sie können die Wärme der Milch prüfen, indem Sie einige Tropfen auf die Innenseite Ihres Handgelenkes geben oder einen Küchenthermometer verwenden.

## **Ernähren mit der Babyflasche**

Sorgen Sie für eine ruhige Atmosphäre, wenn Sie Ihrem Kind die Babyflasche geben. Halten Sie Ihr Kind möglichst aufrecht und nahe am Körper. Nehmen Sie eine bequeme Haltung ein und stützen Sie den Kopf des Kindes.

Während des Trinkens benötigt Ihr Kind kurze Pausen, um aufzustoßen. Halten Sie es aufrecht oder über die Schulter. Fahren Sie mit der Mahlzeit fort, sobald es Ihrem Kind wieder wohler ist.

Wie oft und wie viel Ihr Kind trinkt, kann von den angegebenen Richtwerten auf der Verpackung abweichen. Falls Sie unsicher sind, kontaktieren Sie Ihre/n Mütter- und Väterberater/in.

Zum Übergang von der Babyflasche zur Ernährung im ersten Lebensjahr finden Sie weitere Informationen auf dem Infoblatt **«Ernährung im ersten Lebensjahr»**.

## **Reinigen**

Reinigen Sie Babyflasche und Sauger direkt nach jeder Mahlzeit gründlich. Sie können beides in der Spülmaschine waschen (vollständiges Programm bei 65 Grad) oder von Hand mit Leitungswasser und etwas Spülmittel. Nutzen Sie dafür eine Flaschenbürste. Kontrollieren Sie Flasche und Sauger regelmässig. Ersetzen Sie diese, falls Sie Risse im Material feststellen. Das Auskochen und Sterilisieren der Flasche ist nach der Eidgenössischen Ernährungskommission bei gesunden Säuglingen nicht nötig.

## **Aufbewahren**

Erwärmen Sie bei jeder Mahlzeit nur die benötigte Menge. Schütten Sie die Schoppennahrung weg, die nicht innerhalb einer Mahlzeit getrunken wurde.

Unterwegs können Sie abgekochtes Wasser in einer Thermosflasche und das Milchpulver in einem separaten Behälter mitnehmen.

Informationen zur Aufbewahrung der Muttermilch finden Sie auf dem kjz-Infoblatt **«Muttermilch abpumpen und aufbewahren»**.

## Zusätzliche Informationen (Auswahl)

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV:  
[www.kinderandentisch.ch](http://www.kinderandentisch.ch) → 1. Lebensjahr → Nähren mit der Babyflasche

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung:  
[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch) → Ich und Du → Merkblätter

Kinderhilfswerk UNICEF:  
[www.unicef.ch](http://www.unicef.ch) → Ratgeber «Nähren mit der Babyflasche»

Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie (SGP):  
[www.swiss-paediatrics.org](http://www.swiss-paediatrics.org)

Eidgenössische Ernährungskommission:  
[www.eek.admin.ch](http://www.eek.admin.ch)

Weitere Themen rund um Baby und Kleinkind finden Sie im Online-Magazin «Fürs Leben gut».  
[www.fuerslebengut.ch/kjz-ratgeber](http://www.fuerslebengut.ch/kjz-ratgeber)

### Wir unterstützen Sie.

Die Kinder- und Jugendhilfezentren (kjz) beraten Eltern bei Fragen zur Erziehung und Entwicklung ihrer Kinder und zum Familienalltag.

[www.zh.ch/kjz](http://www.zh.ch/kjz)

