

Tipps für Eltern

Säuglings(milch)nahrung auswählen,
achtsam geben und sicher zubereiten



Liebe Eltern,

Du gibst Deinem Baby die Flasche? Diese Entscheidung muss nicht für immer sein. Du kannst Deine eigene Milch und Fertigmilch auch zusammen geben. Schon kleine Mengen Muttermilch können für die Gesundheit Deines Kindes viel bewirken. Bist Du unsicher? Dann frag unser Fachpersonal. Wir helfen Dir gern.



Dieser Flyer ist in Einfacher Sprache geschrieben.

Wir verwenden kurze Sätze und bekannte Wörter. So verstehen alle Eltern die Informationen schnell und sicher – auch mit wenig Zeit, mit wenig Schlaf oder wenn Deutsch nicht die erste Sprache ist.

IN DIESEM FLYER

1

Die passende Nahrung auswählen

Checkliste, Beispiel, Vergleichstabelle

2

Achtsam die Flasche geben

Bequeme Haltung, Trinkmenge

3

Das richtige Wasser

Leitungswasser, abgepacktes Wasser, Abkochen

4

Hygiene & Zubereitung

Reinigen, dosieren, Temperatur

Haftung – Für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Texte ist eine Haftung ausgeschlossen. Die Forschung auf dem Gebiet der Ernährung für Säuglinge/Kleinkinder ist nicht abgeschlossen. Es besteht keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit, Genauigkeit und Aktualität der Inhalte.

Checkliste zur Auswahl einer Säuglings(milch)nahrung

Kaufentscheidung

Du kannst verschiedene Produkte miteinander vergleichen. Dabei helfen Dir die Empfehlungen und Vergleichswerte in diesem Flyer. Die Angaben zu den Produkten findest Du auf den Internetseiten der Hersteller und in Online-Drogeriemärkten. Unser Tipp: Trag die wichtigen Werte in die Tabelle auf Seite 4 ein. Dann kannst Du gut entscheiden.

DARAUF SOLLTEST DU ACHTEN



Eiweiß (Protein)

Höchstens **1,3 g Eiweiß** in 100 ml zubereiteter Milch



Taurin

Sollte **mindestens in den ersten 6 Monaten** Deines Babys in einer Anfangsmilch enthalten sein



GOS / HMO

Das sind unverdauliche Ballaststoffe. Sie sind **wahrscheinlich von Vorteil**.



Nukleotide

Das sind Bausteine der Erbsubstanz. Sie kommen auch in Muttermilch vor. Sie sind **wahrscheinlich von Vorteil**.



Stärke und/oder Maltodextrin sowie Glukose

Sollten bei den Zutaten **nicht stehen**



Brauchst Du Hilfe? Hast Du Fragen?

Dann wende Dich an eine Fachkraft mit FeS®-Zertifizierung. Oder frag Deine Kinderärztin oder Deinen Kinderarzt. Lass Dich auch beraten, bevor Du die Marke wechselst.

Beispiel Verpackung

Hier siehst Du ein Beispiel: So findest Du die Angaben aus der Checkliste auf einer Packung Anfangsmilch.

Zusammensetzung

Im Durchschnitt enthalten	100ml trinkfertige Nahrung (13,5g + 90ml Wasser)
Energie	
	kJ 279
	kcal 67
Fett, davon:	
gesättigte Fettsäuren	g 3,3
einfach ungesättigte Fettsäuren	g 1,2
mehrfach ungesättigte Fettsäuren	g 1,3
Docosahexaensäure (DHA)	mg 14,9
Arachidonsäure	mg 14,9
Alpha-Linolensäure	mg 53,9
Linolsäure	mg 612
Kohlenhydrate, davon:	
Zucker	g 7,6
Laktose	g 7,5
Inositol	g 0,01
Ballaststoffe, davon:	
2'-Fucosyllactose (2FL)	g 0,10
Galacto-Oligosaccharide	g 0,34
Eiweiß	g 1,3
Vitamine	
Vitamin A	µg 60,8
Vitamin D	µg 1,5
Vitamin E	mg 1,8
Vitamin K	µg 8,5
Vitamin C	mg 11,1
Thiamin	mg 0,11
Riboflavin	mg 0,15
Niacin	mg 0,63
Vitamin B ₆	mg 0,06
Folsäure	µg 12,4
Vitamin B ₁₂	µg 0,19
Biotin	µg 2,8
Pantothensäure	mg 0,78
Mineralstoffe	
Natrium	mg 28,2
Kalium	mg 87,8
Chlorid	mg 60,6
Calcium	mg 62,6
Phosphor	mg 37,8
Magnesium	mg 6,6
Eisen	mg 0,62
Zink	mg 0,50
Kupfer	mg 0,05
Mangan	mg 0,03
Fluorid ¹	mg 0,004
Selen	µg 3,8
Jod	µg 14,4
Nukleotide	
Cytidin-5'-monophosphat	mg 0,95
Uridin-5'-monophosphat	mg 0,65
Adenosin-5'-monophosphat	mg 0,58
Inosin-5'-monophosphat	mg 0,35
Guanosin-5'-monophosphat	mg 0,18
Cholin	mg 24,8
L-Carnitin¹	mg 1,7
Taurin	mg 4,0

¹natürlicher Gehalt
Die Analysewerte unterliegen den bei Verwendung von Naturprodukten üblichen Schwankungen.

Zutaten: Entsälztes Molkenpulver, pflanzliche Öle (Palm-, Raps-, Sonnenblumen-), Laktose, Magemilchpulver, Galacto-Oligosaccharid (aus Milch), Palmkernfett, 2'-Fucosyllactose, Kaliumchlorid, Calciumsalze der Orthophosphorsäure, Natriumcitrat, Calciumcarbonat, Öl aus der Mikroalge Schizochytrium sp., Öl aus Mortierella alpina, Cholinbitartrat, Magnesiumcarbonat, L-Tyrosin, Vitamin C, Inositol, L-Phenylalanin, L-Tryptophan, Kaliumcitrat, Taurin, Nukleotide (Cytidin-5'-monophosphorsäure, Natriumsalze der Uridin-5'-phosphorsäure, Adenosin-5'-phosphorsäure, Natriumsalze der Inosin-5'-phosphorsäure, Natriumsalze der Guanosin-5'-phosphorsäure), Eisenbisglycinat, Zinksulfat, Vitamin E, Pantothensäure, Niacin, Thiamin, Kupfersulfat, Mangansulfat, Vitamin B₆, Vitamin A, Vitamin D, Riboflavin, Kaliumiodid, Folsäure, Vitamin K, Natriumselenat, Biotin, Vitamin B₁₂.

Anfangsmilch

Pre

von Geburt an



GOS und HMO
GOS oder HMO oder beides ist optional.

Eiweiß
Nicht mehr als 1,2 – 1,3 g in 100 ml zubereiteter Milch. Steht dort 1,4 g oder mehr? Nicht empfohlen.

Nukleotide
sind optional.

Taurin
ist enthalten.
Fehlt Taurin? Nicht empfohlen!

Zutaten
Hier steht nur Laktose.
Steht hier auch Stärke, Maltodextrin oder Glukose?
Nicht empfohlen.

e800g

ABKÜRZUNGEN

GOS Galactooligosaccharide

HMO Human Milk Oligosaccharides (2'-Fucosyllactose)

Nukleotide Natriumsalze von Uridin-, Cytidin-, Adenosin-, Inosin-, Guanosin-5-Monophosphat

Haftung – Für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Texte ist eine Haftung ausgeschlossen. Die Forschung auf dem Gebiet der Ernährung für Säuglinge/Kleinkinder ist nicht abgeschlossen. Es besteht keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit, Genauigkeit und Aktualität der Inhalte.

Produkte vergleichen

Trag die Werte Deiner Produkte in die leeren Zeilen ein. Vergleiche die Werte dann mit der Empfehlung und den Beispielen.

Produkt	Eiweiß (Protein)	Taurin	GOS	HMO	Nukleotide	Preis je 1 kg Pulver
Empfehlung laut Checkliste	höchstens 1,3 g	enthalten	wahrscheinlich von Vorteil			–
(reife) Muttermilch je 100 ml	1,1 g	3,0 – 5,7 mg	ja	ja	ja	0,00 €
Beispiel Anfangsmilch Pre je 100 ml zubereiteter Milch	1,3 g	5,4 mg	ja	ja	ja	24,99 €
Beispiel Anfangsmilch Pre je 100 ml zubereiteter Milch	1,3 g	5,4 mg	nein	nein	nein	11,90 €
Beispiel Anfangsmilch Pre je 100 ml zubereiteter Milch	1,4 g	nein	nein	nein	nein	10,90 €

- **GOS** ist ein unverdaulicher Ballaststoff. Bei den Zutaten steht dafür „Galactooligosaccharide“.
- **Stärke und/oder Maltodextrin sowie Glukose** sollten bei den Zutaten nicht stehen.
- **Fett und farbig markiert:** Dieser Wert passt nicht zur Empfehlung.

Haftung – Für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Texte ist eine Haftung ausgeschlossen. Die Forschung auf dem Gebiet der Ernährung für Säuglinge/Kleinkinder ist nicht abgeschlossen. Es besteht keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit, Genauigkeit und Aktualität der Inhalte.

Bequeme Haltung – achtsames Flasche geben



Bequem sitzen, ruhige
Umgebung



Körperkontakt,
Hautkontakt



Oft Blickkontakt



Baby leicht aufrecht,
Flasche waagerecht



Die Beinchen des Babys
sind gestützt



Das Baby abwechselnd
rechts und links halten



Berühre die Oberlippe des Babys mit der Spitze des Saugers. Gib den Sauger erst in den Mund, wenn das Baby den Mund öffnet.



Kleine Pausen machen und
das Baby aufstoßen lassen



Reste akzeptieren

Milchmenge / Trinkmenge

Neugeborene haben einen sehr kleinen Magen. Deshalb trinken sie nur sehr kleine Mengen. Ab der dritten Lebenswoche brauchen Babys in den ersten 6 Lebensmonaten etwa **600 – 960 ml in 24 Stunden**. Die genaue Menge hängt vom Gewicht ab. Verteile die Milch auf viele kleine Portionen: 6 – 10 Mahlzeiten oder mehr.*

TRINKMENGE IN DEN ERSTEN TAGEN

Angaben jeweils in 24 Stunden*

1. Tag	30 – 40 ml
2. Tag	50 – 80 ml
3. Tag	130 – 200 ml
10. Tag	330 – 400 ml
ab 11. Tag langsam mehr	600 – 960 ml

*Wie viel Nahrung ein Kind braucht, hängt von seinem Gewicht ab. Trinkt Dein Baby ab der dritten Lebenswoche weniger oder mehr als 600 – 960 ml? Dann lass Dich von einer Fachkraft beraten.

Hungerzeichen: Gib früh die Flasche, wenn Dein Baby Hunger zeigt

- Es dreht den Kopf hin und her.
- Es schmatzt oder bewegt die Zunge.
- Es leckt und saugt an Fingern oder Fäustchen.
- Es macht glucksende Laute.
- Die Fäustchen sind angespannt oder geballt.
- Arme und Beine bewegen sich unruhig.
- **Weinen ist ein spätes Hungerzeichen.**

Es ist normal, dass Du am Anfang noch nicht alle Hungerzeichen lesen kannst. Bist Du unsicher? Dann such in Deiner Nähe nach einem Treffen für Eltern mit Baby. Auch in Stillgruppen sind Eltern willkommen, die die Flasche geben.



Zu große Portionen vermeiden

Zu große Portionen können bei Deinem Baby Übelkeit, Spucken und Blähungen auslösen. Die Mengen auf den Packungen der Babynahrung sind nur eine Orientierung. Sie können bei jedem Hersteller anders sein.

Wasser zur Zubereitung einer Säuglings(milch)nahrung

Säuglingsmilch besteht vor allem aus Wasser. Prüfe deshalb: Ist Dein Leitungswasser für Dein Baby geeignet? Das erfährst Du bei Deinem Wasserwerk. **Wichtig:** Die Angaben vom Wasserwerk gelten nur bis zum Hausanschluss. Auch die Leitungen im Haus und Wasserfilter können das Wasser verändern. Achte deshalb auch darauf.

Frisches Leitungswasser

Nimm nur frisches Trinkwasser direkt aus dem Wasserhahn. Lass das Wasser zuerst laufen, bis es deutlich kalt ist.

Kupferrohre

Hast Du neue Wasserrohre aus Kupfer? Dann sei vorsichtig. Neue Kupferrohre geben etwa 6 Monate lang mehr Kupfer an das Wasser ab. Das kann für Babys schädlich sein. Nach etwa einem halben Jahr hat sich in den Rohren eine Schutzschicht gebildet. Dann kommt nur noch wenig Kupfer ins Wasser. Das sagt die Verbraucherzentrale.

Wasserfilter

Benutze für Dein Baby keinen Wasserfilter. Davor warnt das Bundesinstitut für Risikobewertung. Es gibt verschiedene Wasserfilter: Manche entfernen nur Kalk. Andere sollen auch Bakterien oder Geschmacksstoffe entfernen. Aber alle Filter haben einen Nachteil: In ihnen vermehren sich schnell Keime. Diese Keime können krank machen. Das gilt für jedes Wasser für Dein Baby: für die Milch, für das Essen und zum Trinken.

Was im Leitungswasser steckt

Enthärtungsanlagen

Enthärtungsanlagen machen das Wasser weicher. Dieses Wasser gilt aber oft als nicht ganz hygienisch sicher. Außerdem enthält es deutlich mehr Natrium, also Salz. Zu viel Salz ist für Dein Baby eine ernste Gefahr für die Gesundheit. Deshalb ist Wasser aus Enthärtungsanlagen für Babynahrung meist nicht geeignet.

Kalk im Wasser

Calcium und Magnesium machen das Wasser hart. Man sagt auch: Das Wasser enthält viel Kalk. Für Calcium gibt es in der Trinkwasserverordnung zurzeit keinen Grenzwert. Viel Kalk im Wasser kann bei Babys Verdauungsbeschwerden verursachen.

Nitratgehalt

Nimm abgepacktes Wasser, wenn Dein Leitungswasser viel Nitrat enthält (**mehr als 50 mg pro Liter**) oder wenn die Wasserleitungen aus Blei sind. Bleileitungen gibt es in manchen Altbauten. Informationen bekommst Du bei Deinem Wasserwerk. Hast Du einen eigenen Brunnen? Dann lass das Wasser prüfen, bevor Du es verwendest.

Fluoridgehalt

Dein Baby soll nicht zu viel Fluorid bekommen. Enthält Dein Wasser 0,3 mg Fluorid pro Liter oder mehr? Und bekommt Dein Baby nur oder überwiegend Säuglings(milch)nahrung? Dann wird empfohlen: kein weiteres Fluorid aus anderen Quellen oder eine kleinere Dosis. In Deutschland enthalten 90 % des Trinkwassers weniger als 0,25 mg Fluorid pro Liter. Anders als in manchen anderen Ländern wird dem Trinkwasser in Deutschland und Österreich kein Fluorid zugesetzt. Wie viel Fluorid in Deinem Trinkwasser ist, erfährst Du beim Wasserwerk oder beim Gesundheitsamt. Du kannst es auch mit Teststreifen prüfen. Besprich dann mit Deiner Kinderärztin oder Deinem Kinderarzt, ob die Vorsorge mit Vitamin D3 und Fluorid (Prophylaxe) angepasst werden muss.

Abgepacktes Wasser & Abkochen

Abgepacktes Wasser

Babywasser und Mineralwasser mit der Aufschrift „geeignet zur Zubereitung von Säuglingsnahrung“

Ist Dein Leitungswasser nicht geeignet? Dann nimm stilles Mineralwasser, Tafelwasser oder Babywasser aus dem Handel. Auf der Flasche muss stehen: „Für die Zubereitung von Säuglingsnahrung geeignet“. Das Wasser soll weniger als 0,25 mg Fluorid pro Liter enthalten. Wir empfehlen Wasser ohne Kohlensäure. Wie es aufbewahrt wird, steht auf der Packung.

Abkochen

Koch das Wasser immer so ab, wie es der Hersteller der Nahrung auf der Packung empfiehlt. Meistens heißt das: Lass das Wasser einmal sprudelnd aufkochen. Lass es danach mindestens 10 Minuten von selbst abkühlen. Prüfe die Temperatur und warte, bis die Temperatur erreicht ist, die der Hersteller vorgibt.

Geeignete Töpfe und Geräte

Zum Abkochen eignen sich ein Kochtopf oder Wasserkessel aus Edelstahl oder ein Wasserkocher. Nimm am besten einen Wasserkocher aus Glas oder Edelstahl und keinen aus Plastik. So vermeidest Du Schadstoffe und Mikroplastik. Von speziellen Geräten zur Zubereitung von Säuglingsnahrung raten wir ab.



Flasche & Sauger

Fütterst Du nur vorübergehend zu? Dann nimm am besten keinen Sauger. Stillfreundlich sind zum Beispiel Becher oder Löffel.

Wähle einen Sauger, der der natürlichen Form möglichst ähnlich ist: mit großer Auflagefläche und geradem Nippel. Wechsle den Sauger-Typ nur nach einer fachlichen Beratung. Flaschen aus Glas sind besser als Flaschen aus Plastik.

Hygiene & Zubereitung von Säuglings(milch)nahrung

Das Pulver für Säuglingsmilch ist **nicht steril**. Das heißt: Es ist nicht keimfrei. Keime können sich schnell vermehren. Bei falscher Zubereitung kann Dein Kind ernsthaft krank werden. Halte Dich deshalb genau an die Hygiene-Regeln für die sichere Zubereitung.

Arbeitsfläche

Reinige die Arbeitsfläche immer gründlich. Verarbeite keine rohen Lebensmittel dort, wo Du die Säuglingsnahrung zubereitest. Zum Desinfizieren eignet sich Essig sehr gut: Die Essigsäure wirkt gegen Bakterien und löst Kalk. So mischst Du ein wirksames Desinfektionsmittel: 1 Teil Essigessenz und 2 Teile Wasser.

Hände waschen

Wasch vor der Zubereitung gründlich Deine Hände: mit warmem, fließendem Wasser und Seife. Trockne die Hände danach gut ab.

Flaschen und Sauger reinigen

Reinige Flaschen und Sauger direkt nach der Mahlzeit gründlich: mit heißem Wasser und Spülmittel ohne Parfüm. So bleiben keine Milchreste zurück. Auskochen oder Sterilisieren ist normalerweise nicht nötig. Aber: Für Neugeborene in den ersten Lebenswochen und bei Infektionen empfiehlt das BfR (Bundesinstitut für Risikobewertung), alle Utensilien zusätzlich auszukochen.



Frisch zubereiten, richtig dosieren

Spülmittel ohne Parfüm

Wähle ein Spülmittel ohne Parfüm. Am besten eignet sich ein Spülmittel, das speziell Milchreste entfernt. Das ist aber kein Muss. Benutze die Flaschenbürste nur für Babyflaschen. Decke Flaschen und Sauger zum Aufbewahren mit einem sauberen Küchentuch ab.

Immer frisch zubereiten

Bereite Formulanahrung (Säuglingsmilch) **immer frisch** zu und gib sie sofort. Macht Dein Kind eine Pause? Dann gib die Flasche spätestens **innerhalb von 2 Stunden**. Schütte Reste danach weg. **Warmhalten** kannst Du die Flasche an Deinem Körper, in einer Isolierhülle oder einfach in einem sauberen Wollstrumpf. Für unterwegs: Nimm abgekochtes Wasser und Pulver getrennt mit.

Anleitung auf der Packung einhalten

Auf jeder Packung steht eine genaue Anleitung für die Zubereitung. Halte Dich genau daran. Nimm immer den Messlöffel aus der Packung. Streiche den Messlöffel so ab, wie es in der Anleitung steht. Prüfe bei jeder neuen Packung: Haben sich die Angaben geändert?

Zu viel oder zu wenig Milchpulver

Zu viel Pulver: Die Milch enthält dann zu viele Nährstoffe. Das kann den Wasserhaushalt und die Nieren Deines Babys belasten. Passiert das regelmäßig, kann Dein Kind zu stark zunehmen und überernährt werden.
Zu wenig Pulver oder zu viel Wasser: Dein Kind bekommt dann nicht genug Nährstoffe.



Wir raten von allen „Maschinen zur Zubereitung“ ab!

Schütteln & Wassertemperatur



Keine Sorge beim Schütteln

Wie Du die Nahrung schütteln sollst, ist je nach Produkt und Hersteller verschieden. Halte Dich genau an die Anleitung. Entsteht beim Schütteln Schaum? Der Schaum löst sich normalerweise schnell auf. Schaum ist in der Regel nicht der Grund für Blähungen bei Babys.

Die richtige Wassertemperatur

Zu heißes Wasser kann die Nährstoffe in der Säuglingsnahrung schädigen. Das Wasser muss genau die Temperatur haben, die auf der Packung steht. Prüfe die Temperatur mit einem Thermometer.

Beratung durch eine FeS®-Fachkraft

Rund um Säuglingsmilch gibt es viele Fragen. Im Internet ist oft unklar, welchen Informationen man vertrauen kann. Das FeS®-Institut hilft Dir weiter: mit Fakten, die wissenschaftlich belegt sind und frei von Interessen der Industrie.

Zertifizierte FeS®-Fachkräfte beraten Dich zur Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern mit Formulanahrung: unabhängig, ohne Vorurteile und fachkundig.

Was kostet eine Beratung durch eine FeS®-Fachkraft?

Die erste Einschätzung kostet in der Regel 25 bis 35 Euro. Ist das Honorar Deiner FeS®-Fachkraft anders? Dann erfährst Du das, bevor Du einen Termin vereinbarst.

Manche Krankenkassen übernehmen die Kosten für eine Still- und/oder Formula-Beratung, wenn Du die Rechnung einreichst. Frag am besten vorher bei Deiner Krankenkasse nach.

In 3 einfachen Schritten zu Deiner Beratung:

- 1 Beraterin oder Berater suchen und Kontakt aufnehmen
- 2 Fragebogen erhalten, ausfüllen und zurücksenden
- 3 Telefonat, Videochat oder Beratung zu Hause vereinbaren

Hier findest Du eine FeS®-Fachkraft. Sie beantwortet gern Deine Fragen:

fes-institut.de/fes-fachkraft-finden

Stillhinweis: Stillen ist die natürliche Ernährung für Dein Baby. In den ersten 6 Monaten ist ausschließliches Stillen ideal. Die WHO empfiehlt: Muttermilch zusätzlich zur Beikost bis mindestens zum Ende des 2. Lebensjahres. Frühes und häufiges Stillen hilft. Zufüttern kann das Stillen erschweren. Möchtest Du Formulanahrung geben? Dann sprich vorher mit einer Fachperson, zum Beispiel mit einer Hebamme, einer Kinderärztin oder einer Stillberaterin IBCLC.

Weitere Informationen:

Initiative BABYFREUNDLICH (babyfreundlich.org): [„Zubereitung von Flaschennahrung“](#) und [„Dem Baby die Flasche geben“](#)
Europäisches Institut für Stillen und Laktation (stillen-institut.com): [„Informationen zum Flaschensauger“](#)

Haftung – Für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Texte ist eine Haftung ausgeschlossen. Die Forschung auf dem Gebiet der Ernährung für Säuglinge/Kleinkinder ist nicht abgeschlossen. Es besteht keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit, Genauigkeit und Aktualität der Inhalte.