

GU KÜCHENRATGEBER

# Kochen für Babys

DAGMAR VON CRAMM



**GU**

## Was trinken?

Mindestens 3 l Flüssigkeit pro Tag sollten Sie trinken. Am besten, Sie stellen ein Glas an Ihren Stillplatz. Stark kohlenstoffhaltige Wässer sind ungünstig, sie können zu Übersäuerung führen. Besser sind stille Mineralwässer. Milchbildungstees auf Basis von Kümmel, Anis und Brennnessel tun gut. Probieren Sie Lapacho-, Rotbusch- oder Kräutertees, die das Immunsystem stärken. Säurereiche Früchte- und Hagebuttentee ist weniger günstig. Koffeinhaltiger Kaffee und Schwarztee halten auch Ihr Baby wach. Getreidekaffee dagegen wirkt durch den Malzgehalt leicht milchbildend. Tabu ist Alkohol: Er geht in die Milch über.

## Trinkrhythmus

Nach den ersten 4-6 Wochen kann Ihr Kind Pausen von etwa 3 Stunden zwischen den Mahlzeiten durchhalten. Geben Sie ihm nicht bei jedem Pieps etwas zu trinken. Denn so kommt es nie zur Ruhe und bekommt leichter Blähungen, weil unverdaute Milch ständig zur halb verdauten dazukommt.

## Halten Sie durch

Fast alle Mütter stillen nach der Geburt - aber nach 8 Wochen sind es nur noch knapp die Hälfte und nach 4 Monaten lediglich ein Drittel. Dabei wäre ein 4- bis 6-monatiges volles Stillen für das Baby optimal! Doch der moderne Alltag ist nicht gerade stillfreundlich. Versuchen Sie nicht,

Ihr Leben wie bisher weiterlaufen zu lassen. Ziehen Sie sich das erste halbe Jahr aus dem Alltag - soweit es geht - heraus. Langfristig schaffen Sie damit die Grundlage für das Wohlergehen Ihres Kindes. Später wird Ihr Kind einfach stabiler und gesünder sein.

### **Ihr Baby »isst« mit**

Alles, was Sie essen und trinken, geht teilweise in die Milch über. Deshalb sind Alkohol und Nikotin tabu - Ihr Baby kann diese »Gifte« nicht abbauen.

Bei anderen Lebensmitteln sollten Sie durch Weglassen ausprobieren, ob Ihr Kind empfindlich reagiert. Aber beschränken Sie Ihren Speiseplan nicht unnötig - nicht jedes Kind reagiert gleich. Blähungen

können durch Kohl, Milch (nicht aber durch gesäuerte Milchprodukte und Käse), Zwiebeln, Lauch (besonders roh), Hülsenfrüchte oder auch Steinobst entstehen. Wenn Ihr Kind wund wird, kann das an säurereichem Obst liegen, wie Ananas oder Kiwi, aber auch an scharfen Gewürzen, wie Chili, Pfeffer, Meerrettich. Selbst Schokolade kann die Ursache für einen wunden Babypo sein. Lehnt Ihr Kind die Milch ab, kann das an einem veränderten Geschmack liegen. Durch viel Sport vor dem Stillen kann Ihre Milch säuerlicher werden, außerdem beeinflussen geschmacksintensive Lebensmittel wie Zwiebeln und Gewürze den Geschmack der Milch. Am besten behalten Sie Ihre gewohnten Speisen wie in der Schwangerschaft bei, das kennt Ihr

Kind.

## Stillen auf Distanz

Bei regelmäßigen Trennungen lohnt es sich, Muttermilch - am besten mit einer elektrischen Milchpumpe - abzupumpen. Sie ist, wenn sie sofort gekühlt und in einer sterilisierten Flasche aufbewahrt wird, bei 4° im Kühlschrank 24 Stunden haltbar. Im Tiefkühlfach eingefroren hält sie 3 Wochen, in TK-Gerät 3 Monate. Zum Füttern langsam auftauen lassen und in der Flasche erwärmen, aber keinesfalls kochen. Allerdings nur einmal - Reste nicht aufwärmen.

## TIPP

Unter [www.stillen-info.de](http://www.stillen-info.de) finden Sie