

# KoKi-Newsletter

Juni 2020



Für Familien und Alleinerziehende  
mit Kindern von 0-3 Jahren

Netzwerk Frühe Kindheit  
Stadt und Landkreis Hof

## Liebe Eltern,

eine der häufigsten Fragen, die frischgebackenen Müttern und Vätern gestellt wird, lautet „Und wie sind die Nächte?“. In unserem letzten Newsletter haben wir versucht Ihnen grundlegende Informationen zum Schlafverhalten von Babys, zu ihrem Nähebedürfnis und Ihrer Rolle als Eltern in diesem Zusammenhang zu vermitteln.

Neben dem Schlafen lernen, das Eltern in den ersten Lebensjahren vor große Herausforderungen stellt, ist das Thema Ernährung ein zweiter großer Bestandteil der elterlichen Verantwortung.

„Der Kleine hat bestimmt Hunger, wenn er so viel schreit!“, „Du musst ja jetzt für zwei essen!“ oder „Stillst du immer noch??“ – wenn Sie schwanger oder bereits Eltern sind, dann kennen Sie sicherlich die eine oder andere dieser Aussagen, die einem zum Thema Ernährung begegnen.

Es gibt viele Empfehlungen, Hinweise und auch Forschungen zu der Frage welche Lebensmittel gerade am Anfang des Lebens gesund und förderlich für die Entwicklung sind. Kuhmilch, Zucker, Brei oder „Baby-led-Weaning“, auch im Bereich der Ernährung gibt es unterschiedliche Ansichten, was noch vernünftig, was bereits überzogen und so gar nicht alltagskompatibel ist.

Natürlich gilt auch hier, jede Familie ist einzigartig, jedes Baby und jedes Kleinkind ist ganz besonders und hat natürlich andere Vorlieben. Manch gut gemeinter Ratschlag mag vielleicht nicht in Ihren Alltag passen oder Sie auf den ersten Blick überfordern, dennoch haben Sie als Eltern den Start in eine gesunde und ausgewogene Ernährung in der Hand und können nicht zuletzt durch ihr Vorbild den Grundstein für einen vernünftigen und gesunden Lebensstil legen.

Aus diesem Grund möchten wir Ihnen mit diesem Newsletter einen kurzen Einblick in das Thema Ernährung von Babys und Kleinkindern geben und Ihnen einige Ideen zu diesem wichtigen Bereich an die Hand geben.

**Viele Grüße!**  
**Ihre KoKi-Fachkräfte aus Stadt und Landkreis Hof**

## „Stillst du immer noch?“ oder „Du willst also gar nicht stillen?“



Je nachdem ob man sich mit Verfechtern des Stillens oder überzeugten Fläschchen-Kochern unterhält, begegnet einem als frischgebackener Mutter die eine oder andere dieser Fragen.

Die eine Gruppe ist überzeugt davon, dass das Stillen einen wesentlichen positiven Einfluss auf die körperliche und emotionale Entwicklung hat, den man keinem Neugeborenen vorenthalten sollte.

Die andere Seite hingegen ist überzeugt davon, dass auch Fläschchenkinder durchaus eine gesunde Entwicklung erleben und freut sich darüber, dass das Füttern schon bald auch von anderen Bezugspersonen übernommen werden kann.



Es gibt auch in diesem Bereich wie so oft kein eindeutiges richtig und falsch, da neben der Nahrungsaufnahme durchaus auch andere Aspekte eine Rolle spielen. So kommt es auf die gesundheitliche Verfassung von Mutter und Kind an, welche Ernährungsform die richtige Wahl ist. Ebenso muss die Familiensituation als Ganzes betrachtet werden und nicht zuletzt die Einstellung der Mutter selbst zu diesem Thema berücksichtigt werden.



Letztendlich ist es an Ihnen als Mutter, alle Faktoren abzuwägen und eine Entscheidung zu treffen, die zu Ihnen und Ihrer Familie passt. Wichtige Begleiterinnen und Ratgeberinnen sind in diesem Zusammenhang natürlich alle Hebammen, die das Für und Wider kennen, die im optimalen Fall auch Sie und Ihre Familie kennen und Sie bei der Entscheidung unterstützen können.

## Die positiven Effekte des Stillens

Nichtsdestotrotz ist Stillen die natürlichste Form der Ernährung für ein Neugeborenes und bringt aus diesem Grund einige positive Effekte mit sich.



Zum einen tut Stillen dem Baby gut, denn in der Muttermilch finden sich wichtige Nährstoffe, die quasi automatisch an die Entwicklungsstufe des Kindes angepasst werden. Gleichzeitig wirkt körperliche Nähe sehr beruhigend auf Babys. Gerade in Kombination mit dem Saugen können

so auch unruhige Kinder zur Ruhe kommen und sich entspannen. Der Hautkontakt und die dabei ausgeschütteten Hormone tragen viel zur Entwicklung einer stabilen emotionalen Bindung bei, auf der der Fokus im ersten Lebensjahr liegt. Und nicht zuletzt wird das Baby durch die Muttermilch und das Stillen auch nachweislich vor Krankheiten geschützt.

Auch Sie als Mutter können vom Stillen profitieren, denn durch die Ausschüttung der Hormone wird die Gebärmutter schneller zurückgebildet, eingelagertes Wasser schneller ausgeschieden und auch Ihr Risiko an Brust- oder Eierstockkrebs zu erkranken, sinkt. Wenn die meist nicht ganz unproblematisch ablaufende erste Zeit des Stillens vorbei ist, können Sie auch genießen, dass Sie keine Fläschchen kochen müssen, keine Flaschen sterilisieren müssen und keine Babynahrung brauchen. Die Muttermilch ist immer dabei, hat immer die richtige Temperatur und kostet auch kein Geld!

Letztendlich liegt die Entscheidung wie Sie Ihr Kind in den ersten sechs Lebensmonaten ernähren möchten jedoch allein bei Ihnen als Mutter. Trotz mancher Vorteile des Stillens, entspricht natürlich auch industriell hergestellte Säuglingsmilch hohen Standards, so dass Ihr Baby auch wenn Sie nicht stillen eine gute und gesunde Entwicklung nehmen wird!

## Beim Thema Ernährung geht es nicht nur ums Essen!

Egal ob Sie Ihr Kind stillen oder nicht, ob Sie bereits nach dem 4. Monat oder erst nach dem 6. Monat mit der Beikost beginnen – für alle Möglichkeiten gilt gleichermaßen, dass es beim Thema Ernährung nicht nur um die Nahrungsaufnahme geht!



Vielmehr kommt es auf die gesamte Situation an, auf eine ruhige und entspannte Atmosphäre und auf das gemeinsame Erleben mit der Familie. Auch für Sie als Eltern sollte die Zeit des Fütterns eine ruhige Zeit sein, in der Sie sich voll und ganz auf Ihr Baby konzentrieren.

Damit das gelingt, sollten Sie darauf achten, den Fernseher auszuschalten, das Handy auf die Seite zu legen und vielleicht sogar das Telefon zu ignorieren. Denn so können Sie die Signale Ihres Kindes oder Babys wahrnehmen und darauf eingehen, so können Sie erkennen ob Ihr Baby noch hungrig oder bereits satt ist, ob es aufmerksam genug ist um zu essen oder schon sehr müde.

Sobald Ihr Baby größer ist, sollten Sie es beim selbständigen Essen unterstützen, es langsam und geduldig füttern und immer zum Essen ermuntern, aber nie dazu zwingen.



Um die Mahlzeiten liebevoll zu gestalten und die emotionale Bindung zu fördern, können Sie Ihr Kind anschauen und auch mit ihm sprechen. So hat es die Möglichkeit sich ganz auf Sie und das Essen zu konzentrieren und wird nicht durch äußere Einflüsse abgelenkt. Es kann verschiedene Geschmacksrichtungen wahrnehmen und kennenlernen und so auch seine eigenen Vorzüge entwickeln.

# Besonderheiten der Ernährung im ersten Lebensjahr

In den ersten vier bis sechs Lebensmonaten bekommt Ihr Baby über die Muttermilch oder eine andere Säuglingsmilch alle Nährstoffe, die es benötigt. Erst frühestens nach dem vierten Monat wird mit der Einführung der Beikost begonnen, denn dann benötigen Babys durch ihr schnelles Wachstum und den steigenden Bewegungsdrang mehr Energie – die Milch allein reicht nicht mehr aus.

Die Einführung der Beikost beginnt in der Regel mit dem Mittagsbrei, da die Kinder zu dieser Tageszeit wach und aufmerksam sind. Begonnen wird mit einem sehr fein pürierten reinen Gemüsebrei, der beispielsweise aus Karotten oder Pastinaken besteht. Alle Lebensmittel sollten nach und nach eingeführt werden, um mögliche Unverträglichkeiten festzustellen.

Auf (haushalts-)zuckerhaltige Lebensmittel sowie Kuhmilch als Getränk sollte im ersten Lebensjahr verzichtet werden.



## Beikostplan

1. Woche der Beikosteinführung	
Morgens	Milchmahlzeit
Zwischenmahlzeit	Milchmahlzeit nach Bedarf
Mittags	Gemüsebrei, z.B. Karotte, Pastinake
Zwischenmahlzeit	Milchmahlzeit nach Bedarf
Abends	Milchmahlzeit
2. Woche der Beikosteinführung	
Morgens	Milchmahlzeit
Zwischenmahlzeit	Milchmahlzeit nach Bedarf
Mittags	Gemüsebrei mit Kartoffeln, z.B. Karotte-Kartoffel
Zwischenmahlzeit	Milchmahlzeit nach Bedarf
Abends	Milchmahlzeit

<b>3. Woche der Beikosteinführung</b>	
Morgens	Milchmahlzeit
Zwischenmahlzeit	Milchmahlzeit nach Bedarf
Mittags	Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei
Zwischenmahlzeit	Milchmahlzeit nach Bedarf
Abends	Milchmahlzeit
<b>4. Woche der Beikosteinführung</b>	
Morgens	Milchmahlzeit
Zwischenmahlzeit	Milchmahlzeit nach Bedarf
Mittags	Gemüsebrei mit Kartoffeln/Nudeln/Reis und Fleisch/Fisch
Zwischenmahlzeit	Milchmahlzeit nach Bedarf
Abends	Milchmahlzeit
<b>5.-8. Woche der Beikosteinführung</b>	
Morgens	Milchmahlzeit
Zwischenmahlzeit	Milchmahlzeit nach Bedarf
Mittags	Gemüsebrei mit Kartoffeln/Nudeln/Reis und Fleisch/Fisch
Zwischenmahlzeit	Milchmahlzeit nach Bedarf
Abends	Milch-Getreide-Brei
<b>9.-12. Woche der Beikosteinführung</b>	
Morgens	Milchmahlzeit
Zwischenmahlzeit	Milchmahlzeit nach Bedarf
Mittags	Gemüsebrei mit Kartoffeln/Nudeln/Reis und Fleisch/Fisch
Zwischenmahlzeit	Getreide-Obst-Brei
Abends	Milch-Getreide-Brei
<p>Anschließend können die erste Zwischenmahlzeit und zum Schluss das Frühstück durch Obst-/Obst-Getreidebrei oder kleine babygerechte Häppchen ersetzt werden. Die Breie verändern mit steigendem Lebensalter ihre Konsistenz und werden stückiger und fester. Ab Beginn der Beikosteinführung sollte den Kindern zu den Mahlzeiten Wasser zum Trinken angeboten werden.</p>	



## Sorgen Sie auch für sich selbst

Neben allen Gedanken um eine gesunde und ausgewogene Ernährung für Ihr Baby, neben püriertem Gemüse und neuen Rezepten für Babybreie, sollten Sie nicht vergessen, dass auch Sie als Eltern sich gesund und ausgewogen ernähren müssen. Durch Ihr



Essverhalten sind Sie Ihrem Kind von Anfang an ein Vorbild und es wird genau hinschauen, was Sie essen und wie Sie die Mahlzeiten gestalten.



Außerdem brauchen auch Sie als Eltern Nährstoffe, Vitamine und eine ausgewogene Ernährung als Grundlage für den oft anstrengenden Alltag zwischen Windeln wechseln, schlaflosen Nächten und Berufstätigkeit.

Und wenn gerade zu Beginn des neuen Familienlebens keine Zeit und Kraft für großes Kochen oder Einkaufen ist, dann sorgen Sie auch für sich indem Sie sich Unterstützung und Hilfestellung suchen. Großeltern, Verwandte, Freunde oder Nachbarn sind oft hilfsbereit und kochen gerne etwas mehr, um Ihnen die erste Zeit zu erleichtern.



Sollten Sie dennoch das Gefühl haben, durch die neue Familiensituation überfordert zu sein, können Sie sich gerne an uns als Netzwerk Frühe Kindheit, an Ihre Hebamme oder Ihren Kinderarzt wenden und sich über weitere Unterstützungsmöglichkeiten, z.B. in Form einer Haushaltshilfe, informieren.



Sollten Sie zu diesem oder anderen Themen Fragen haben,  
Tipps oder Ideen für uns haben, die wir weitergeben können,  
oder einfach ein persönliches Gespräch benötigen,  
freuen wir uns über Ihren Anruf oder Ihre Nachricht per Email:

**Franziska Müller**

KoKi Landkreis Hof

Schaumbergstr. 14

95032 Hof

09281 57 410

[franziska.mueller@landkreis-hof.de](mailto:franziska.mueller@landkreis-hof.de)

**Gabriele Roth**

KoKi Landkreis Hof

Schaumbergstr. 14

95032 Hof

09281 57 320

[gabriele.roth@landkreis-hof.de](mailto:gabriele.roth@landkreis-hof.de)

**Thomas Funke**

KoKi Stadt Hof

Klosterstr.23

95028 Hof

09281 815 1271

[thomas.funke@stadt-hof.de](mailto:thomas.funke@stadt-hof.de)

Unsere Angebote für Sie sind freiwillig,  
vertraulich und kostenlos und wir beraten Sie  
sowohl telefonisch oder per Email als auch  
bei Ihnen zuhause, in unserem Büro oder an  
einem anderen vereinbarten Gesprächsort.



Landkreis Hof  
wir sind Heimat

Bundesstiftung  
Frühe Hilfen 

Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales



Das Programm "Kordinierende Kinderschutzstellen (KoKis)" wird aus  
Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und  
Soziales gefördert. Informationen zum Kinderschutz in Bayern finden  
Sie unter <https://www.stmas.bayern.de/kinderschutz/index.php> .