



# ZUBEREITEN UND VERABREICHEN VON SÄUGLINGSMILCH

STILLEN UND ERNÄHRUNG

Nach der Geburt

## Reinigen von Flaschen und Saugern

- Reinigen Sie Flaschen und Sauger nach jedem Gebrauch in der Abwaschmaschine bei 65 °C oder von Hand mit Geschirrspülmittel und einer sauberen Flaschenbürste. Damit sich das Milcheiweiss gut löst, mit kaltem Wasser vorspülen.
- Das Auskochen / Sterilisieren von Flaschen und Silikon-saugern ist bei gesunden Kindern nicht notwendig.
- Bei Soor, Erbrechen, Durchfall etc. müssen Flaschen und Sauger nach jedem Gebrauch ausgekocht oder in der Abwaschmaschine bei mindestens 65 °C gereinigt werden.

## Zubereiten der Säuglingsmilch

- Bereiten Sie die Säuglingsmilch immer frisch und mit Wasser in Trinktemperatur zu. Milchreste müssen weggeworfen werden. Die in der Milch enthaltenen Bakterien vermehren sich in der Wärme schnell. Sie können Durchfall und Erbrechen auslösen.
- Verwenden Sie frisches, kaltes Leitungswasser, das ist in der Schweiz von guter Qualität. Niemals Warmwasser aus dem Boiler oder in der Leitung abgestandenes Wasser verwenden (Wasser laufen lassen, bis es kalt ist).
- Es gibt verschiedene Möglichkeiten, das Wasser auf Trinktemperatur zu regulieren:
  - Kaltes Leitungswasser im Wasserkocher oder Flaschenwärmer auf Trinktemperatur erwärmen.
  - Kaltes Leitungswasser und heisses, abgekochtes Wasser mischen, bis Trinktemperatur erreicht ist.
  - Heisses, abgekochtes Wasser auf Trinktemperatur abkühlen lassen.
- Fügen Sie dann das Pulver gemäss Dosierungsangabe des Herstellers zu.

- Das Leitungswasser muss für die Zubereitung der Säuglingsmilch nur abgekocht werden:
  - bei Verdacht auf verunreinigtes Wasser oder Wasserhähnen.
  - bei fix installierten Wasserfiltern mit unsicherer Wartung.
  - für unterwegs, denn Leitungswasser soll nicht abgestanden sein.
- Für unterwegs:
  - Nehmen Sie frisch abgekochtes Wasser in der Thermosflasche mit.
  - Bereiten Sie die Säuglingsmilch erst zu, wenn das Baby sie braucht.
- Die Verwendung von Mineralwasser ist in der Schweiz nicht nötig. Ausnahmen sind Leitungswasser aus Bleileitungen oder sehr alten Häusern und ungeprüften Hausbrunnen. Falls Sie Mineralwasser verwenden müssen (z. B. auf Reisen), nehmen Sie dafür nur speziell gekennzeichnete kohlesäurefreie und mineralsalzarme Produkte.

## Verabreichen der Säuglingsmilch

- Geben Sie die Flasche in engem Körperkontakt und stellen Sie Blickkontakt mit Ihrem Baby her.
- Halten Sie Ihr Baby zum Füttern in einer aufrechten Position.
- Wechseln Sie regelmässig den Arm beim Füttern (in der Hälfte der Mahlzeit oder bei der nächsten Mahlzeit).
- Wenn das Baby satt ist, drängen Sie es nicht zu weiterem Saugen und werfen Sie die Restmilch.
- Die Angaben auf der Packung bezüglich Trinkmengen sind nur Richtwerte. Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Ihr Baby weniger trinkt oder mehr verlangt. Solange es gesund ist, kann es selber bestimmen, wieviel es trinkt.
- Häufige kleine Mahlzeiten sind sinnvoll und normal.

### Lindenhofspital

Abteilung Baby&Familie  
Stillberatung

Bremgartenstrasse 117 | Postfach | 3001 Bern

Tel. +41 31 300 83 58

stillberatung@lindenhofgruppe.ch

baby-familie.ch



LINDENHOFGRUPPE