Säuglingsernährung im ersten Lebensjahr: Stillen und Beikost

Säuglingsernährung im ersten Lebensjahr bedeutet 4 bis 6 Monate ausschließlich Muttermilch und danach Beikost bei weiterem Stillen, laut Nationaler Stillkommission, Stand April 2015. Säuglinge erhalten mindestens bis zum Beginn des 5. Monats nur Muttermilch, Beikost startet frühestens mit Beginn des 5. Monats und spätestens mit Beginn des 7. Monats, laut derselben Kommission, Stand April 2015. Die Stilldauer bestimmen Mutter und Kind, auch nach dem Beikoststart geht das Stillen weiter. Die Schweizer Fachstellen fassen diese Regeln in einer Säuglingsernährung Empfehlung für Praxis und Beratung zusammen, laut Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen, Stand November 2026.

Säuglingsernährung im ersten Lebensjahr: Wie lange ausschließlich stillen?

Säuglingsernährung im ersten Lebensjahr sieht mindestens bis zum Beginn des 5. Monats ausschließlich Muttermilch vor, laut Nationaler Stillkommission, Stand April 2015. Voll stillen heißt ausschließlich Muttermilch, ohne weitere Kost, auch nicht Tees oder Säfte, laut Allergieinformationsdienst, Stand November 2023. Kinder mit 4 bis 6 Monaten ausschließlichem Stillen haben seltener Atemwegsinfekte und später seltener Übergewicht und Diabetes Typ 2, laut Nationaler Stillkommission, Stand April 2015. Der Ratgeber ordnet Stilldauer, Beikostfenster und Gewichtsentwicklung für den Alltag ein.

Säuglingsernährung mit Beikost: Wann startet der erste Brei?

Säuglingsernährung mit Beikost startet frühestens mit Beginn des 5. Monats und spätestens mit Beginn des 7. Monats, laut Nationaler Stillkommission, Stand April 2015.

Phase | Zeitfenster | Praxis

Nur Milch | bis Beginn des 5. Monats | ausschließlich Muttermilch, laut Nationaler Stillkommission, Stand April 2015
Übergang | 5. bis 7. Monat | Brei schrittweise dazu, weiter stillen, laut Allergieinformationsdienst, Stand November 2023
Familienkost | nach dem Beikoststart | breiter Speiseplan, weiter stillen nach Bedarf

Der Zeitpunkt im Fenster richtet sich nach Gedeihen und Essfähigkeit des Kindes, laut Nationaler Stillkommission, Stand April 2015. Muttermilch allein deckt den Nährstoffbedarf irgendwann nicht mehr, daher gehört Beikost ab dem genannten Fenster dazu, laut Allergieinformationsdienst, Stand November 2023.

Säuglingsernährung bei Allergierisiko: Was schützt wirklich?

Säuglingsernährung bei Allergierisiko meidet häufige Auslöser im ersten Lebensjahr nicht, Beikost mit Kuhmilch, Ei, Weizen, Fisch und Möhre gehört ab dem 5. Monat dazu, laut Allergieinformationsdienst, Stand November 2023. In der LEAP-Studie bekamen über 13 Prozent der Kinder ohne Erdnüsse eine Erdnussallergie, mit Erdnüssen etwa 2 Prozent, laut Allergieinformationsdienst, Stand November 2023. Ganze Nüsse und

Erdnüsse bleiben wegen Verschlucken tabu, geeignet sind Mus oder kleine Mengen Butter aus Erdnuss. Das Wissen erklärt Beikostbausteine, Texturen und Allergiebeobachtung ohne Sonderdiät.

Säuglingsernährung im ersten Lebensjahr häufige Fragen

Wie lange läuft Säuglingsernährung im ersten Lebensjahr mit ausschließlich Muttermilch?

Säuglingsernährung im ersten Lebensjahr läuft mindestens bis zum Beginn des 5. Monats mit ausschließlich Muttermilch, laut Nationaler Stillkommission, Stand April 2015. Danach startet Beikost im Fenster bis zum Beginn des 7. Monats, das Stillen geht weiter. Die Dauer bestimmen Mutter und Kind.

Wann startet Säuglingsernährung im ersten Lebensjahr mit dem ersten Brei?

Säuglingsernährung im ersten Lebensjahr startet mit Brei frühestens mit Beginn des 5. Monats und spätestens mit Beginn des 7. Monats, laut Nationaler Stillkommission, Stand April 2015. Maß geben Gedeihen, Interesse und motorische Bereitschaft. Muttermilch oder Säuglingsnahrung bleibt daneben.

Was gilt für Säuglingsernährung im ersten Lebensjahr bei Allergierisiko in der Familie?

Säuglingsernährung im ersten Lebensjahr bei Allergierisiko meidet keine Auslöser, Beikost mit Kuhmilch, Ei, Weizen und Fisch gehört ab dem 5. Monat dazu, laut Allergieinformationsdienst, Stand November 2023. In der LEAP-Studie lagen Erdnussallergien bei über 13 Prozent ohne und etwa 2 Prozent mit Verzehr.

Wo steht Säuglingsernährung im ersten Lebensjahr in Schweizer Kliniken heute?

Säuglingsernährung im ersten Lebensjahr steht in Schweizer Kliniken auf Stillförderung, 45 Geburtsstätten trugen das Prädikat Stillfreundliche Klinik von WHO und UNICEF, laut pädiatrie schweiz, Stand Juli 2003. Teams aus Hebammen und Kinderärzten begleiten Stillstart und Gewicht. Fragen klärt die Praxis vor Ort.