Säuglingsernährung im ersten Lebensjahr: Stillen und Beikost

Säuglingsernährung im ersten Lebensjahr bedeutet in der Schweiz 4 bis 6 Monate ausschließliches Stillen und Beikost ab dem 5. bis 7. Monat laut SGE, Stand Juli 2022. Der Median des ausschließlichen Stillens lag bei 17,4 Wochen im Jahr 2024 laut Obsan und BAG, Stand November 2026. Mit 6 Monaten wurden noch 89% der gestillten Kinder teilweise gestillt laut Obsan und BAG, Stand November 2026.

Säuglingsernährung im ersten Lebensjahr: Wie lange ausschließlich stillen?

Säuglingsernährung im ersten Lebensjahr bedeutet 4 bis 6 Monate ausschließliches Stillen laut SGE, Stand Juli 2022. Nach der Geburt stillten 97% der Mütter im Jahr 2024 laut Obsan und BAG, Stand November 2026. Mit 4 Monaten waren 67% ausschließlich gestillt und mit 6 Monaten noch 11% laut Obsan und BAG, Stand November 2026.

Stillphase | Anteil oder Dauer | Beleg

ausschließlich mit 4 Monaten | 67% | Obsan und BAG, Stand November 2026
ausschließlich mit 6 Monaten | 11% | Obsan und BAG, Stand November 2026
Median ausschließlich | 17,4 Wochen im Jahr 2024 | Obsan und BAG, Stand November 2026
noch gestillt mit 6 Monaten | 89% | Obsan und BAG, Stand November 2026

Die S3-Leitlinie empfiehlt 6 Monate ausschließliches oder überwiegendes Stillen und mindestens 12 Monate Gesamtstilldauer laut Hebammenverband, Stand März 2026. Die Empfehlung zur Säuglingsernährung präzisiert das Beikostfenster für die Praxis.

Säuglingsernährung im ersten Lebensjahr: Wann beginnt Beikost?

Säuglingsernährung im ersten Lebensjahr startet mit Beikost zwischen 5. und 7. Monat laut SGE, Stand Juli 2022. Mit 5 bis 6 Monaten erhielten bereits 66% Beikost im Jahr 2024 laut SRF und ZHAW, Stand Juli 2026. Parallel läuft Weiterstillen so lange weiter, wie Mutter und Kind es wollen laut SGE, Stand Juli 2022.

Reifezeichen sind aufrechtes Sitzen mit Kopfkontrolle und Interesse an Essen laut SGE, Stand Juli 2022. Bei Ablehnung hilft eine Pause von 1 bis 2 Wochen laut SGE, Stand Juli 2022. Neue Lebensmittel kommen im Abstand von einigen Tagen dazu laut SGE, Stand Juli 2022. Aktuelle Branchennews ordnen solche Reifezeichen praxisnah ein.

Säuglingsernährung im ersten Lebensjahr: Welche Brei-Regeln gelten?

Säuglingsernährung im ersten Lebensjahr hält Breireste 24 Stunden im Kühlschrank und wärmt sie höchstens 1-mal auf laut SGE, Stand Juli 2022. Selbst gekochter Brei bleibt bis zu 24 Stunden kühl oder bis zu 2 Monate gefroren laut SGE, Stand Juli 2022. Zum Einfrieren eignen sich Gemüsebrei oder Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei ohne Milch laut SGE, Stand Juli 2022.

Auftauen erfolgt direkt vor der Mahlzeit im Wasserbad oder in der Pfanne laut SGE,

Stand Juli 2022. Umrühren verteilt die Wärme und ein Temperaturtest schützt vor Verbrennung laut SGE, Stand Juli 2022. Der Paediatrica-Beitrag zur Beikost ergänzt Grundlagen zur Zubereitung im Säuglingsalter.

Säuglingsernährung im ersten Lebensjahr: Welche Milch nutzt Beikost?

Säuglingsernährung im ersten Lebensjahr meidet Kuhmilch in den ersten 6 Monaten wegen Proteinbelastung laut SGE, Stand Juli 2022. Ab 7. Monat sind etwa 1 dl für Getreidebrei möglich laut SGE, Stand Juli 2022. Größere Mengen sind ab 13. Monat möglich laut SGE, Stand Juli 2022.

Etwa 1,5 Esslöffel Fruchtsaft oder Fruchtpüree verbessern die Eisenaufnahme aus Brei laut SGE, Stand Juli 2022. Rapsöl liefert Omega-3-Fettsäuren und ergänzt Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei laut SGE, Stand Juli 2022. Sojabasierte Säuglingsnahrung bleibt Ausnahmefällen auf Verordnung vorbehalten laut SGE, Stand Juli 2022.

Säuglingsernährung im ersten Lebensjahr – Häufige Fragen

Wie lange sieht Säuglingsernährung im ersten Lebensjahr ausschließliches Stillen vor?

Säuglingsernährung im ersten Lebensjahr sieht 4 bis 6 Monate ausschließliches Stillen vor laut SGE, Stand Juli 2022. Beikost startet zwischen 5. und 7. Monat laut SGE, Stand Juli 2022. Weiterstillen bleibt parallel möglich.

Wann startet Säuglingsernährung im ersten Lebensjahr mit Beikost?

Säuglingsernährung im ersten Lebensjahr nutzt mit 5 bis 6 Monaten bei 66% der Kinder bereits Beikost laut SRF und ZHAW, Stand Juli 2026. Reifezeichen sind Sitzen mit Kopfkontrolle und Interesse an Essen laut SGE, Stand Juli 2022.

Wie lagert Säuglingsernährung im ersten Lebensjahr Babybrei sicher?

Säuglingsernährung im ersten Lebensjahr hält Brei 24 Stunden im Kühlschrank und 2 Monate im Gefrierfach laut SGE, Stand Juli 2022. Reste werden nur 1-mal wieder erwärmt laut SGE, Stand Juli 2022. Diese Frist begrenzt Keimwachstum.

Was empfiehlt Säuglingsernährung im ersten Lebensjahr zu Kuhmilch?

Säuglingsernährung im ersten Lebensjahr meidet Kuhmilch in den ersten 6 Monaten laut SGE, Stand Juli 2022. Ab 7. Monat sind etwa 1 dl für Getreidebrei möglich laut SGE, Stand Juli 2022. Größere Mengen folgen ab 13. Monat laut SGE, Stand Juli 2022.