



Häufig gestellte Fragen (FAQ) rund um die gesunde Ernährung (Teil 2)

Ernährung rund um Schwangerschaft und Stillzeit

Bei Kinderwunsch, während der Schwangerschaft und in der Stillzeit brauchen die Frauen eine besonders gesunde Ernährung, eventuell unter Zusatz von Nahrungsergänzungspräparaten, vor allem Folsäure. In Zusammenarbeit mit verschiedenen Schweizer Fachgesellschaften, darunter der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung, der Schweizerischen Gesellschaft für Gynäkologie und der Stiftung Stillförderung Schweiz, wurde der folgende FAQ-Katalog im Rahmen der neuen Broschüre zur Ernährung von Mutter und Kind erstellt.

FAQ zum Stillen und zur Ernährung des Säuglings

Wie lauten die schweizerischen Empfehlungen zu Stillen und Säuglingsernährung?

Idealerweise sollte während der ersten 4 bis 6 Monate ausschliesslich gestillt und anschliessend unter Einführung von Beikost weitergestillt werden, solange Sie und Ihr Kind das möchten. Ab dem 5. und spätestens mit Beginn des 7. Lebensmonats sollte schrittweise Beikost (flüssige, breiige und feste Nahrungsmittel ausser Muttermilch und Säuglingsanfangsnahrung) eingeführt werden. Dabei sollte jedoch die individuelle Entwicklung des Säuglings berücksichtigt werden.

Wie werden die Empfehlungen zu Stillen und Säuglingsernährung begründet?

Stillen ist die natürlichste Form der Säuglingsernährung. Muttermilch enthält alle Nährstoffe, die der Säugling in den ersten 4 bis 6 Lebensmonaten benötigt. Sie versorgt ihn mit wichtigen Immun- und Abwehrstoffen. Stillen vermindert zudem das Risiko für verschiedene Krankheiten beim Kind und bei der Mutter.

Die Einführung der Beikost sollte an die individuelle körperliche Entwicklung des Säuglings angepasst sein und nach Rücksprache mit dem Arzt erfolgen. Erst ab

dem 5. bis 7. Lebensmonat sind die Kau-Schluck-Funktion, das Verdauungssystem und die Nieren so weit entwickelt, dass das Kind bereit ist für breiige Nahrung. Um den steigenden Nährstoffbedarf zu decken, sollte dem Kind spätestens mit Beginn des 7. Lebensmonats neben Mutter- oder Anfangsmilch auch Beikost gegeben werden. Ausführlichere Informationen dazu finden Sie bei der Stillförderung Schweiz und der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung.

Welche Rechte habe ich als stillende Mutter am Arbeitsplatz?

Seit dem 1. Juni 2014 muss in der Schweiz das Stillen sowie das Abpumpen von Muttermilch als Arbeitszeit angerechnet werden. Das gilt für das erste Lebensjahr des Kindes. Die Dauer der vergüteten Zeit hängt von der Arbeitszeit ab und muss beispielsweise bei einem Arbeitstag von über 7 Stunden mindestens 90 Minuten betragen. Die Stillförderung Schweiz hat ein Merkblatt erstellt, das die wichtigsten Informationen für Sie und Ihren Arbeitgeber enthält.

Was ist, wenn ich mein Kind nicht stillen kann/will? Was muss ich bei einer alternativen Ernährung beachten?

Für den Fall, dass Sie Ihr Kind nicht stillen können oder wollen, gibt es industriell hergestellte Säuglingsanfangsmilch. Sie kann ausschliesslich oder als Ergänzung

zur Muttermilch in den ersten 12 Monaten verwendet werden. Da diese Ernährung jedoch die Muttermilch nicht ganz ersetzen kann, ist es wichtig, dies mit Ihrer Hebamme oder Ihrer Mütterberaterin zu besprechen.

Wann darf ich glutenhaltige Speisen und Lebensmittel, die eine Allergie auslösen könnten, in der Beikost einführen?

Eine verzögerte Einführung von glutenhaltigen Speisen oder Lebensmitteln, die eine Allergie auslösen könnten, ist nicht notwendig. Die Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung und der Schweizerischen Gesellschaft für Pädiatrie geben Ihnen einen guten Überblick über den idealen Einführungszeitpunkt von Lebensmitteln beim Säugling.

Braucht mein Kind zusätzlich Wasser, wenn ich es stille?

Wenn Ihr Kind ausschliesslich gestillt wird und gesund ist, braucht es in den ersten 4 bis 6 Monaten nicht zwingend zusätzlich Wasser, da sein Flüssigkeitsbedarf über die Muttermilch gedeckt ist. Sobald weniger Muttermilch oder weniger Säuglingsnahrung gegeben wird und das Kind Beikost erhält, braucht es jedoch zusätzlich Wasser.

Teil 1: Ernährung der Mutter in GYNÄKOLOGIE 5/2015.

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV
Schwarzenburgstrasse 155
3003 Bern

Die Publikationsgenehmigung dieses Fragekatalogs (FAQ) wurde erteilt zur Publikation in GYNÄKOLOGIE vom BLV.