Beratung kompakt

Säuglingsnahrung sicher zubereiten

Pulverförmige Säuglingsnahrung ist keimarm, aber **nicht steril.** Das heißt, sie kann in sehr geringer Zahl unerwünschte Bakterien enthalten. Um die Vermehrung dieser Keime in der trinkfertigen Nahrung zu verhindern, ist eine **sichere Zubereitung und Handhabung** der Nahrung wichtig.

Grundlegende Hygieneregeln[1-6]

- Arbeitsfläche gut säubern und **Hände** gründlich unter fließendem warmen Wasser mit Seife **waschen**.
- Rohe Lebensmittel nicht gleichzeitig in der Nähe zubereiten.
- Säuglingsnahrung vor jeder Mahlzeit **frisch zubereiten** und **sofort füttern**.
- **Nahrungsreste verwerfen** und nicht für die nächste Mahlzeit verwenden. Keine Aufbewahrung von zubereiteten Nahrungen im Kühlschrank.
- Das **Warmhalten** von **zubereiteten Nahrungen** in Flaschenwärmern oder Thermosflaschen **unbedingt vermeiden**.
- Flasche, Sauger und Ring direkt nach der Mahlzeit gründlich reinigen.
- Gummisauger/Latexsauger gelegentlich auskochen (bei Silikonsaugern nicht erforderlich).

Schritt für Schritt zum fertigen Fläschchen

Frisches Trinkwasser abkochen und auf ca. 40 - 50 °C* abkühlen. Bei diesen Temperaturen werden Verbrühungen, Nährstoffverluste sowie Schädigung ggf. zugesetzter probiotischer Bakterien vermieden.

Gewünschte Menge abgekochtes Wasser in ein Fläschchen geben.

Empfohlene Pulvermenge abmessen. Messlöffel locker füllen und übriges Pulver abstreifen, um eine Überdosierung zu vermeiden. Pulver zum Wasser geben.

Fläschchen verschließen und schütteln, bis sich das Pulver gelöst hat.

Zubereitete Nahrung möglichst schnell auf Trinktemperatur (ca. 37 °C) abkühlen. Temperatur überprüfen.
Tipp: Ein paar Tropfen auf der Innenseite des Handgelenks sind ein guter Test. Die Milch sollte sich nicht heiß, sondern warm anfühlen.

**40 - 50 °C sind erreicht, wenn sich das Fläschchen gut anfassen lässt und das Wasser nicht mehr dampft.*

- Packungsanweisungen stets befolgen.
- Angegebene Menge an Pulver und Wasser laut Dosiertabelle genau einhalten. Wichtig für die Nährstoffzusammensetzung und die Bekömmlichkeit der Nahrung.
- Nur den in der Packung beigelegten Messlöffel verwenden.
- Nahrung nicht in der Mikrowelle erwärmen (Verbrühungsgefahr).

Wasserqualität[1, 3, 5]

Geeignet

— frisches Trinkwasser aus der Leitung
— Wasser ablaufen lassen, bis kaltes Wasser aus der Leitung fließt

Aus Gründen der Lebensmittelsicherheit möglichst abgekochtes Wasser in den ersten Lebensmonaten verwenden.

Alternativen:
— abgepacktes „stilles" Wasser „geeignet für die Zubereitung von Säuglingsnahrung"
— Babywasser (z.B. HiPP Baby Mineralwasser)

Ungeeignet

Wasser:
— aus Bleileitungen
— aus Regionen mit erhöhtem Urangehalt (>10 µg/l)
— mit erhöhtem Nitratgehalt (>50 mg/l)
— aus ungeprüften Hausbrunnen
— aus Wasserfiltern
— aus Warmwasserboilern

Wasserqualität ggf. beim örtlichen Wasserwerk erfragen oder im Zweifel eine Probe analysieren lassen.

Tipp für unterwegs

Abgekochtes Wasser in einer sauberen, verschlossenen Thermosflasche und portioniertes Milchpulver im sauberen, trockenen Fläschchen mitnehmen.

▶ **Nahrung bei Bedarf frisch zubereiten und sofort füttern**.

Alternative: trinkfertige Säuglingsnahrungen, welche auch kalt (Zimmertemperatur) angeboten werden können

Sicherheitshinweis

Auf jeder Säuglingsnahrung ist ein Hinweis zur richtigen Zubereitung, Lagerung und Entsorgung der Nahrung angebracht: "**Beachten Sie bei der Zubereitung von Säuglingsnahrungen genau die Gebrauchsanweisung**. Unsachgemäße Zubereitung oder Aufbewahrung des zubereiteten Fläschchens über einen längeren Zeitraum kann zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen, z. B. durch das Wachstum unerwünschter Keime führen. Bereiten Sie die Nahrung vor jeder Mahlzeit frisch zu und füttern Sie diese sofort. Nahrungsreste nicht wieder verwenden. Flasche, Sauger und Ring nach jeder Mahlzeit gründlich reinigen."

Video über richtige Fläschchenzubereitung
hipp.de/video-flaeschchen · **hipp.at/video-flaeschchen**

Wichtiger Hinweis: Stillen ist die beste Ernährung für ein Baby. Säuglingsanfangsnahrung sollte nur auf Rat von Kinder- und Jugendärzten, Hebammen oder anderen unabhängigen Fachleuten verwendet werden.

Literatur: 1 Koletzko B et al., Monatsschr Kinderheilkd 2016; 164(9):765-789 · **2** Schnakenburg K et al., Monatsschr Kinderheilkd 2005; 153:495-500 · **3** Bührer C et al., Monatsschr Kinderheilkd 2014; 162: 527-538 · **4** EFSA, EFSA Journal 2004; 113:1-35 · **5** BfR, Stellungnahme Nr. 009/2022 · **6** Agostoni C et al., JPGN 2004, 39:320-322.

Eine Information für medizinisches Fachpersonal

47474-06.2024 HiPP GmbH & Co. Vertrieb KG, 85273 Pfaffenhofen