

Buchtipp:

- Mutter und Kind, Ernährung während Stillzeit, Schwangerschaft und im 1. Lebensjahr, M. Jaquet  
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
Bestellung: [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop) oder T 031 385 00 00

Links:

- [www.blv.admin.ch/blv/de/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/lebensphasen-und-ernaehrungsformen.html](http://www.blv.admin.ch/blv/de/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/lebensphasen-und-ernaehrungsformen.html)  
(Broschüre «Ernährung für Säuglinge und Kleinkinder»)
- [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)
- [www.swiss-paediatrics.org/de/eltern/home](http://www.swiss-paediatrics.org/de/eltern/home)
- [www.stillfoerderung.ch](http://www.stillfoerderung.ch)

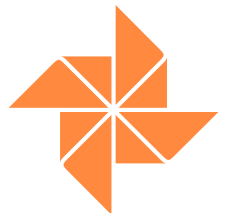


## Zubereitung der Säuglingsmilch

Mütter- und Väterberatung  
Kanton Bern



Mütter- und Väterberatung  
Kanton Bern



---

Säuglingsmilch immer frisch zubereiten und sogleich füttern. Schoppenreste müssen weggeworfen werden, da sich die darin enthaltenen Bakterien in der Wärme schnell vermehren und Durchfall und Erbrechen auslösen können.

## Wasser für die Zubereitung

- Für die Zubereitung der Säuglingsmilch frisches, kaltes Leitungswasser verwenden. Dieses ist in der Schweiz von ausgezeichneter Qualität und gut kontrolliert.
- Niemals warmes oder heisses Leitungswasser (Boilerwasser) verwenden – auch kein in der Leitung abgestandenes Wasser (Wasser laufen lassen bis es kalt ist).
- Die Säuglingsmilch kann mit auf Trinktemperatur erwärmtem Leitungswasser oder mit auf Trinktemperatur abgekühltem, abgekochtem Leitungswasser zubereitet werden.
- Leitungswasser muss abgekocht werden bei:
  - Verdacht auf verunreinigtes Wasser/verschmutzte Wasserhähnen
  - Gebrauch von abgestandenem Wasser (z.B. auf Ausflügen)
  - wenn die Säuglingsmilch – entgegen den Empfehlungen – im Voraus zubereitet wird
  - im Haus fix installierten Wasserfilteranlagen mit unsicherer Wartung
- Leitungswasser darf nicht verwendet werden:
  - aus Bleileitungen oder sehr alten Leitungen (alte Häuser)
  - aus ungeprüften Hausbrunnen/Quellen
  - in Ländern ohne entsprechende Empfehlungen
- Falls Mineralwasser verwendet werden muss, eignet sich nur kohlenstoffreies mit niedrigem Mineralsalzgehalt, wie z.B. Arkina, Evian, Fontessa, Henniez bleu, Volvic oder Valser Silence. Einmal geöffnet im Kühlschrank nicht länger als einen Tag aufbewahren.
- Wasserfilter sind nicht empfohlen.

---

## Reinigen der Utensilien

- Flaschen und Sauger nach jedem Gebrauch sorgfältig reinigen. Zum besseren Lösen des Milchfettes mit kaltem Wasser vorspülen, dann heiss mit Spülmittel und separater Reinigungsbürste waschen. Anschliessend gut trocknen lassen.
- Alternativ die Utensilien in der Abwaschmaschine reinigen, Flaschen und Sauger so platzieren, dass der Wasserstrahl aus dem rotierenden Arm die ganze innere Fläche ausspült.
- Ein tägliches Auskochen/Sterilisieren der gereinigten Utensilien ist nur bei frühgeborenen und kranken Säuglingen in den ersten Monaten empfohlen. Bei Erkrankungen wie Mundpilz (Soor), Brechdurchfall u.a. ist ein Auskochen nach jeder Mahlzeit notwendig (oder in der Abwaschmaschine mit mindestens 65°C).
- Zur Verhinderung von Kalkrückständen kann dem Kochwasser ein Esslöffel Speiseessig beigefügt werden.

## Wichtige Hinweise

- Schoppenflaschen und Sauger müssen regelmässig auf Risse im Material kontrolliert und gegebenenfalls ersetzt werden.
  - Milchpulver immer gut verschlossen, kühl und trocken lagern, damit keine Nährstoffe verloren gehen.
  - Pulver- und Wassermenge genau dosieren – gemäss Angaben des Herstellers. Da das Verhältnis auf die Bedürfnisse des Babys abgestimmt ist, kann eine zu hohe oder zu niedrige Pulverkonzentration nachteilig sein.
  - Säuglingsmilch darf nicht über längere Zeit warm aufbewahrt werden. Die in der Milch enthaltenen Bakterien vermehren sich in der Wärme schnell und können Durchfall und Erbrechen auslösen. Für unterwegs eine Isolierflasche mit abgekochtem, heiss eingefülltem Wasser und portioniertes Säuglingsmilchpulver separat mitführen. Erst bei Bedarf das Wasser auf Trinktemperatur abkühlen lassen und mit dem Pulver mischen.
  - Mikrowellengeräte sind zum Erwärmen der Säuglingsmilch nicht empfohlen. Durch die ungleichmässige Erwärmung besteht Verbrühungsgefahr.
  - Von der Zubereitung der Säuglingsmilch mit kochendem oder auf 70°C erhitztem Wasser wird abgeraten. Es bestehen Risiken von Verbrühungen und nachteiligen Veränderungen der Nährstoffgehalte der Milch.
-