



Du hast Fragen zur Ernährung deines Babys?

Wir sind für dich da,
so wie du für dein Baby

Als frischgebackene Eltern erlebt ihr eine aufregende Zeit mit eurem kleinen Wunder. Diese neue Rolle als Eltern wirft aber manchmal auch Fragen auf: Wann ist mein Baby wirklich bereit für Beikost? Welcher Brei ist der richtige für mein Baby? Unsere Aptacare Experten begleiten eure Reise mit Fachwissen und Ratschlägen zur Ernährung und Gesundheit deines Babys.

So sind wir für dich da:



E-Mail

expertenteam@aptacare.de



Telefon (kostenlos)

0800 - 278 26 45



WhatsApp (Mo.-Fr. | 08-18 Uhr)

0151 - 16 34 32 62






Experten-Talks

@aptaclub_de

Sei dabei:

- **Experten-Talks, live auf Social Media**, zum Beispiel zu den Themen Stillen und Beikost
- **Info-Sessions und Kurse** zu den Themen Geburtsvorbereitung, Stillen, Babyernährung u. v. m.
- **individuelle Beratung**

Mahlzeiten	1.-4. Monat	5.-6. Monat	7.-9. Monat	10.-11. Monat	12.+ Monat
Morgens				Stillen oder Folgemilch**	Brotmahlzeit (Brot***, Obst, Getreideflocken und/oder Milch, z.B. Kindermilch)
Vormittags			Stillen oder Folgemilch**	Stillen oder Folgemilch**	Zwischenmahlzeit (Vollkornknäckebrot/ Zwieback und Obst)
Mittags	Stillen (alternativ Anfangsmilch)	 Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei			Mittagessen (Gemüse, Kartoffeln/Nudeln und Fleisch/Fisch)
Nachmittags			 Milchfreier Getreide-Obst-Brei		Zwischenmahlzeit (Vollkornknäckebrot/ Zwieback und Obst)
Abends			 Milch-Getreide-Brei		Brotmahlzeit (Brot***, Gemüse, Getreideflocken und/oder Milch, z.B. Kindermilch)
	Stillzeit		Beikostphase		Familienkost
	* Angelehnt an den Ernährungsplan im 1. Lebensjahr des FKE. ** Alternativ kann auch Anfangsmilch weiterhin gefüttert werden. *** Vollkornbrot: dünn bestrichen mit Butter, Frischkäse oder Quark.				

Wichtiger Hinweis: Stillen ist das Beste für dein Baby, denn Muttermilch versorgt das Baby mit allen wichtigen Nährstoffen in genau abgestimmter Menge. Darüber hinaus ist Stillen die preiswerteste Ernährungsform und ein guter Schutz gegen Krankheiten. Je früher und häufiger du dein Kind anlegst, desto eher kommt der Milchfluss in Gang. Eine ausgewogene Ernährung in der Schwangerschaft und nach der Entbindung begünstigt ebenfalls das Stillen, während das Zufüttern von Säuglingsnahrung den Stillserfolg beeinträchtigen kann. Da die Entscheidung, nicht zu stillen, nur schwer rückgängig zu machen ist, sprich bitte mit deiner Hebamme oder deinem Kinderarzt/deiner Kinderärztin, wenn du Säuglingsanfangsnahrung verwenden willst. Beachte die Hinweise und Zubereitungsanleitung auf den Packungen genau, denn unsachgemäße Zubereitung von Säuglingsanfangsnahrung kann zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen.

Nutricia Milupa GmbH | Am Hauptbahnhof 18 | D-60329 Frankfurt am Main