

Ernährung für Babys und junge Kinder

Kernpunkte für das Hilfspersonal

Wichtig: Babys und Kinder die weniger als zwei Jahre alt sind, sind in Notfällen besonders verletzlich. Was zu Hause funktioniert — für Sie oder für die Flüchtlinge — kann im Notfall sehr gefährlich sein. Lassen Sie sich von Ihrer bisherigen Erfahrung nicht beeinflussen.

Stillen rettet im Notfall Leben

- Mütter müssen unterstützt und dazu ermuntert werden, ihre Kinder mindestens bis zum zweiten Lebensjahr zu stillen.
- Stress, Erschöpfung, Krankheiten und Flüssigkeitsmangel führen NICHT zum Versiegen der Muttermilch, können aber diesen falschen Eindruck vermitteln. Ermuntern Sie die Mütter dazu, weiter zu stillen.
- Falls eine Mutter Zwiemilch-Ernährung (Muttermilch und Trockenmilch) befolgt, oder wenn eine Mutter in den letzten zwei Wochen mit dem Stillen aufgehört hat, sollte sie dazu ermuntert werden, das Stillen wieder anzufangen, indem sie ihren Säugling oft an die Brust nimmt, und nur NACH dem Saugen zusätzliche Nahrung gibt.

Babys jünger als 6 Monate brauchen Muttermilch oder künstliche Milch

Babys älter als 6 Monate (falls sie nicht gestillt werden) können mit Vollmilch (zB: Kuh, Ziege) und zusätzlicher fester Nahrung ernährt werden. Folgemilch ist unnötig.

Künstliche Milch zubereiten:

- **Pulvermilch ist nicht steril**, kann verschmutzt werden, und muss sorgfältig zubereitet werden.
- **Babyfläschchen und Sauger können Bakterien enthalten.** Becher kann man leicht waschen, und es ist leichter Wegwerfbecher zu finden, als Babyfläschchen. Alle Babys können sich durch Becher ernähren, müssen sich aber daran gewöhnen.
- **Alles was für die Zubereitung künstliche Milch benützt wird, muss nach jeder Benutzung sorgfältig gewaschen werden.**
- Babyfläschchen, Sauger und Becher müssen, bevor sie sterilisiert sind, mit heißem Wasser und Seife gewaschen werden.
- Idealerweise sollte künstliche Milch mit abgekochtem Wasser bei einer Temperatur von 70°C zubereitet werden, um die Bakterien in dem Wasser oder Pulver zu vernichten.
- Künstliche Milch muss nicht im Voraus vorbereitet werden. Falls es keine weitere Möglichkeit gibt, sollte die Milch im Kühlschrank aufbewahrt werden. Künstliche Milch, die im Kühlschrank abgekühlt wurde, kann maximal 4 Stunden in einer Kühlbox mit einem Stück Eis und 2 Stunden in einem Sack aufbewahrt werden.

<http://www.enonline.net/guidelinessycffeedingsupporttransit>