

Trinken im 1. Lebensjahr

In Hinblick auf die Getränkeversorgung sind folgende Punkte zu beachten: Während des Stillens oder des Fütterns mit fertiger Milchnahrung sind keine Getränke notwendig. Dies gilt auch für die ersten Monate, in denen die Beikost eingeführt wird. Die Ausnahme bildet starkes Schwitzen des Säuglings an heißen Tagen oder bei Fieber. In diesen Fällen kann in Absprache mit dem Kinderarzt zusätzlich etwas Flüssigkeit in Form von Wasser oder ungesüßtem Tee gegeben werden. Gestillte Kinder werden in einem solchen Fall öfter angelegt.



Erst wenn die dritte Mahlzeit durch einen Brei (Getreide-Obst-Brei) ersetzt wird, braucht das Baby Flüssigkeit zusätzlich zum Stillen bzw. (beziehungsweise) zur Säuglingsnahrung (ca. 200 ml (Milliliter) pro Tag). Das Getränk sollte bevorzugt aus Becher oder Tasse gegeben werden.

Säuglinge sollten zur Beikost bevorzugt kalorienfreie Getränke erhalten. Das beste Getränk fürs Baby ist **Trinkwasser**; es muss nicht abgekocht werden, sondern so lange ablaufen, bis frisches, kaltes Wasser aus der Leitung fließt. Aber auch ungesüßte Früchte- und Kräutertees aus Teebeuteln sind passende Durstlöscher. Säuglingtees in Instant-Form werden nicht empfohlen. Sie enthalten oft Maltodextrin oder Zucker. Ein Süßen des Tees ist nicht erforderlich. Wird der Tee mit gekochtem Leitungswasser zubereitet, sollte auch hier der Nitratgehalt des Wassers 50 mg (Milligramm) pro Liter nicht überschreiten. Wasser aus Bleileitungen sollte nicht, Wasser aus Hausbrunnen nur nach Prüfung der Eignung verwendet werden.

Früchtetees sollten aufgrund der Fruchtsäuren erst ab dem 2. Lebenshalbjahr gegeben werden.

Dauernuckeln und die „Flasche zum Einschlafen“ sind unbedingt zu vermeiden, da dies die Zahngesundheit gefährden kann.