

Stillen, Flasche und Schnuller ab dem 2. Lebensjahr

Empfehlungen für einen verantwortungsvollen Umgang

Ernährung im 2. Lebensjahr

Mit zunehmendem Alter steht die **normale Familienkost im Mittelpunkt**. Weitere Informationen zur Kinderernährung gibt es hier: <https://www.richtigessenvonanfangen.at/de/>

Milch (Muttermilch oder Formulanahrung):

- bleibt ein Bestandteil der Ernährung
- ersetzt aber keine Mahlzeiten mehr



Wenn ein Kind im zweiten Lebensjahr noch überwiegend oder mehr als die Hälfte der Energie über Stillen oder Flasche aufnimmt, entspricht dies **nicht** einer altersgerechten Ernährung. In diesem Fall sollte eine Abklärung erfolgen bei:

- Kinderärzt:in
- Diätolog:in
- Hebamme oder Stillberatung

Stillen nach dem 1. Geburtstag

Stillen kann auch nach dem ersten Lebensjahr weiterhin ein Bestandteil der Ernährung und der Beziehung zwischen Mutter und Kind sein. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, Kinder **bis zum Alter von 2 Jahren und darüber hinaus zu stillen**, solange Mutter und Kind dies möchten. Stillen erfolgt im zweiten Lebensjahr **ergänzend zur Familienkost**.

Muttermilch liefert weiterhin:

- Energie
- wichtige Nährstoffe
- Nähe und Geborgenheit

Geeignete Milchnahrung

Wenn keine Muttermilch gegeben wird, sollte **ausschließlich** verwendet werden:

- **Pre-Nahrung oder**
- **1er-Nahrung**

Diese Produkte sind streng kontrolliert und an die Bedürfnisse von Kindern angepasst.

- **Kuhmilch ist kein Ersatz** für Muttermilch oder Säuglingsnahrung
- andere Produkte (z. B. Folgemilch, Kindermilch) sind nicht notwendig



Formulanahrung: Zubereitung und Hygiene

Bei der Verwendung von Formulanahrung ist die **hygienische Zubereitung besonders wichtig**:

- Flaschen immer frisch zubereiten
- zubereitete Nahrung nicht lange stehen lassen
- Reste nicht wiederverwenden

Unsachgemäße Handhabung kann das Risiko für Infektionen (z. B. Durchfallerkrankungen) erhöhen.

Flasche richtig geben

Kinder sollten die Flasche **nicht selbstständig halten oder alleine trinken**, denn

- wichtige Nähe und Interaktion fehlen
- Kinder trinken oft zu schnell und unkontrolliert
- die Flasche wird häufig zu steil gehalten → Trinken wird „zu leicht“
- das Sättigungsgefühl wird schlechter wahrgenommen

Daher gilt:

- Flaschenfütterung immer aktiv durch eine Bezugsperson
- Orientierung am Stillen → konkrete Tipps zur Umsetzung gibt es hier:
https://www.praesens.at/praesens2013/wp-content/uploads/daten/Myo-Download_01_ES_mit_Abb.pdf

Risiken der Nuckelflasche

Ein häufiges oder langfristiges Verwenden der Nuckelflasche kann:

Zahngesundheit	<ul style="list-style-type: none"> • Karies begünstigen • Zahn- und Kieferfehlstellungen verursachen
Essverhalten	<ul style="list-style-type: none"> • das Interesse an fester Nahrung verringern • einseitiges Essverhalten begünstigen • die Kau- und Geschmacksentwicklung beeinträchtigen
Gewicht und Stoffwechsel	<ul style="list-style-type: none"> • Übergewicht fördern • das Risiko für Stoffwechselerkrankungen erhöhen
Entwicklung	<ul style="list-style-type: none"> • die Entwicklung der Feinmotorik verzögern • selbstständiges Essen erschweren • die Sprech-/Artikulationsentwicklung beeinträchtigen
Infektionen	<ul style="list-style-type: none"> • Durchfall • Atemwegsinfektionen



Schnuller

Auch ein übermäßiger oder langfristiger Gebrauch des Schnullers kann:

- Zahn- und Kieferfehlstellungen verursachen
- die Sprech-/Artikulationsentwicklung beeinträchtigen
- das Erlernen des korrekten Kauens und Schluckens beeinträchtigen

Daher gilt:

- Schnuller grundsätzlich sparsam einsetzen
- **Sprechen immer ohne Schnuller**
- Schnuller nach dem Einschlafen herausnehmen
- Abgewöhnung spätestens mit Sprechbeginn (8.-12. Monat)

Das Wichtigste in Kürze

- Stillen wird bis zum 2. Lebensjahr und darüber hinaus, ergänzend zur Familienkost, empfohlen
- Muttermilch oder Formulanahrung ist nur mehr ein Teil der Ernährung – **Familienkost steht im Mittelpunkt**
- Wenn Milch im 2. Lebensjahr noch die Hauptnahrungsquelle ist: fachliche Abklärung
- Bei Formulanahrung:
 - nur Pre- oder 1er-Nahrung verwenden
 - auf hygienische Zubereitung achten
- Flasche immer aktiv füttern – nie alleine trinken lassen, Orientierung am Stillen
- Nuckelflasche und Schnuller möglichst früh reduzieren
- Sprechen immer ohne Schnuller

Bei Fragen wenden Sie sich an unsere Ärztinnen.