

Checkliste: So bereiten Sie Flaschenmilch richtig zu

Das exakte Zubereiten der Fertigmilch in der Flasche ist besonders in den ersten Wochen wichtig. Beachten Sie die Anweisungen auf der Packung. Auch auf das sorgfältige Reinigen von Saugern und Fläschchen sollten Sie großen Wert legen.

So gehen Sie vor:

1. Waschen Sie sich vor der Zubereitung gründlich die Hände mit Seife unter fließendem Wasser. Säubern Sie die Arbeitsfläche. Bereiten Sie keine rohen Lebensmittel in der Nähe zu.
2. Bereiten Sie die Milch immer frisch direkt vor dem Füttern in einem sauberen, trockenen Fläschchen zu. So verhindern Sie, dass sich schädliche Keime bilden.
3. Beachten Sie die Mengenangabe auf der Packung und füllen Sie das Milchpulver exakt ab. Streichen Sie dazu das Pulver mit einem sauberen Messerrücken ab.
4. Zum Anrühren eignet sich abgekochtes Leitungswasser.
5. Das Wasser sollte dabei maximal 40 bis 50 Grad warm sein. Trinkbereit ist das Fläschchen, wenn es in etwa Körpertemperatur hat. Testen Sie unbedingt die Temperatur vor dem Füttern, um Verbrühungen zu vermeiden.
6. Die Mengenangaben auf der Verpackung sind Orientierungswerte. Füttern Sie das Fläschchen nach Bedarf und beobachten Sie die Signale Ihres Babys.
7. Achten Sie auf ein kleines Loch im Sauger. Die Mahlzeit sollte in den ersten Wochen ruhig 20 Minuten oder mehr dauern. Das langsame Saugen unterstützt die Entspannung, stabilisiert die Atemwege und fördert die Verdauung.
8. Trinkt Ihr Baby das Fläschchen nicht aus, schütten Sie den Rest immer weg. Wärmen Sie nichts wieder auf.
9. Das gebrauchte Fläschchen und den Sauger reinigen Sie gründlich direkt nach der Mahlzeit. Bewahren Sie beides trocken auf.
10. Kochen Sie Gummisauger gelegentlich aus. Wenn das Material porös wird, tauschen Sie den Sauger aus.
11. Verschließen Sie die angebrochene Milchpackung sorgfältig. Das Pulver muss trocken aufbewahrt werden.

