

Neue Auflage mit
insgesamt 25 Rezepten
(inkl. der Brei-
Grundrezepte)

Brei, Brei, Baby

Das beste Essen von der
Schwangerschaft bis zur
Familienkost



mit extra Tipps
von Zwillingmüttern
für Zwillingmütter!

Verkürztes
Vorschau-Exemplar

von
Silke M. Wiechmann

Die ungekürzte Version von „Brei, Brei, Baby“ umfasst 52 Seiten plus Anhang mit großem Ratgeberteil und insgesamt 25 Rezepten und ist mit [Hyperlinks](#) versehen (hier farblich markiert und unterstrichen), die eine einfache und schnelle Navigation durch das Ebook ermöglichen.

Silke M. Wiechmann

Brei, Brei, Baby

Das beste Essen
von der Schwangerschaft bis zur Familienkost



Vorwort

Liebe Eltern,

herzlichen Glückwunsch zur Schwangerschaft oder schon zu der Geburt eures Babys!

In diesem Buch findet ihr Tipps für die Mamis zur Ernährung während der Schwangerschaft und Stillzeit sowie alles rund um Milchnahrungen und leckere, gesunde und abwechslungsreiche Rezepte für die gesamte Breizeit.

Da ich selbst Mutter von Zwillingen bin, weiß ich, welche Fragen man sich während einer Schwangerschaft oder nach der Geburt stellt. Auf den folgenden Seiten findet ihr jede Menge Antworten auf eure Fragen, Übersichten über die empfohlenen Verzehrsmengen von Schwangeren und Stillenden, sowie mögliche Tagespläne für Kinder im Alter von 7-10 Monaten.

Die angegebenen Alters- und Mengenangaben sind Richtwerte. Ist euer Kind zur angegeben Zeit noch nicht so weit oder vielleicht schon früher, sind die Portionen immer kleiner oder größer, besteht trotzdem kein Grund zur Sorge. Wichtig ist, dass euer Baby stetig zunimmt, wächst und sich gesund entwickelt.

Eure Silke M. Wiechmann

Verkürzte Version der
9. Auflage, Januar 2015
© Silke M. Wiechmann
iss-dich-gesund Ernährungsberatung
21481 Lauenburg
www.iss-dich-gesund.eu

Alle Rechte vorbehalten.
Nachdruck, auch auszugsweise, sowie die
Verbreitung durch Film, Funk, Fernsehen und
Internet, durch fotomechanische Wiedergabe,
Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeglicher
Art, sind ausdrücklich untersagt.

Ich bin schwanger

Herzlichen Glückwunsch!

Muss ich nun für zwei essen? oder drei, oder vier?

Bitte nicht, iss bitte ganz normal weiter.

Der Kalorienbedarf in der Schwangerschaft ist nur minimal erhöht, nämlich um 255 kcal/Tag.

Die empfohlenen Verzehrsmengen können dir bei deiner Planung deines Speiseplanes helfen.



Muss ich bei der Auswahl der Lebensmittel während der Schwangerschaft etwas beachten, oder darf ich alles essen?

Bitte nicht:

- **Rohmilch- und Rohfleischprodukte sowie roher Fisch** (wie Sushi oder kalt geräucherter Fisch), da es zu bakteriellen Infektionen (Bsp. Listerien) kommen kann.
- **Rohe Eier oder Lebensmittel mit rohen Eiern** (Bsp. Mayonnaise, Eis). Entferne aus den gleichen Gründen die Rinde von allen Käsesorten.

Besondere Vorsicht bei:

- **Fertige Rohsalate** (Bsp. Krautsalat oder Sojakeimlinge) wegen eventueller bakterieller Verunreinigungen; Gemüse und Obst immer gründlich waschen oder schälen.
- **Rohes Getreide** (Frischkornmüsli).
- wenn ihr **Tiefkühlgemüse** oder **Tiefkühl Obst** verwendet, verzehrt es nur erhitzt.

In Maßen:

- 1-2 Tassen **Kaffee- oder Schwarztee**
- Vorsicht bei **Obstsäften**, da die Fruchtsäuren den in der Schwangerschaft empfindlicheren Zahnschmelz angreifen können.

Jederzeit:

Kohlensäurearmes oder stilles Wasser



Unser Baby ist da!

Herzlichen Glückwunsch!

Ich habe das Gefühl, nicht genug Milch zu haben, möchte aber voll stillen. Kann ich über meine Ernährung der Milchbildung „nachhelfen“?

Ja, das ist möglich.

In der Stillzeit ist der Flüssigkeits-, Kalorien- und Nährstoffbedarf stark erhöht. Stillt euren Bedarf auch mit milchbildenden Tees und anderen Lebensmitteln, die bei der Milchbildung unterstützen können:

Malzgetränke aus der Apotheke (Malzbier nur in Maßen genießen, da es trotz der Kennzeichnung „alkoholfrei“ einen kleinen Restalkoholgehalt hat), Fenchel-Anis-Kümmel-Tee oder Still-Tee, Vollkornprodukte wie Vollkornbrot, Vollkornreis, Vollkornnudeln, Haferflocken.

Ein Rezept für einen leckeren Energiespender findet ihr [hier](#).

Extra Tipp: Stillen von Zwillingen

Es ist möglich, Zwillinge gleichzeitig zu stillen. Mit ein bisschen Übung kannst du beide Babies auch alleine anlegen. Hilfreich hierzu ist ein Stillkissen. Das muss kein Zwillingstillkissen sein, manchen Müttern reicht auch ein normales Seitenschläferkissen.

Du setzt dich bequem auf eure Couch oder in euer Bett, die Kinder legst du vor dich auf das Bett oder neben dich auf die Couch. Nun legst du das Stillkissen wie ein „U“ um dich herum. Dann kannst du die Kinder nacheinander neben dich auf das Kissen legen. Dabei liegen die Köpfe der Kinder jeweils in der Mitte vor dir, an deinen Seiten schmiegen sich die Bäuche deiner Babies und die Füße liegen hinter dir. Während des Stillens in der so genannten „**Football-Haltung**“ kannst du beide Kinder in deinen Armen halten, bzw. mit deinen Armen festhalten, auch wenn sie dank des Kissens nicht wegwullern können. Zum Bäuerchen machen nimmst du die Kinder einzeln hoch und legst sie dann wieder an oder vor dich hin.

Ob die Kinder einzeln oder zusammen angelegt und gestillt werden, bleibt dir überlassen. Nicht zu unterschätzen ist die Zeitersparnis beim gleichzeitigen Stillen. Ein weiterer Vorteil des gleichzeitigen Anlegens ist, dass vermehrt milchbildende Hormone ausgeschüttet werden, was im Allgemeinen die Stilldauer verkürzt. Wie oft und in welchen Abständen die Kinder angelegt werden sollen, ist individuell zu beurteilen.

Für weitere Tipps oder bei eventuellen Problemen rund ums Stillen wende dich bitte an deine Hebamme oder Stillberaterin.

Als weiterführende Lektüre zum Thema Stillen empfehle ich euch das Buch „Zwillinge stillen“ (siehe Buchempfehlung am Ende dieses Ebooks).



Ich kann oder möchte nicht (voll-) stillen, welche Milchnahrung ist geeignet?

Der Muttermilch am ähnlichsten und für reif geborene Säuglinge die geeignetste ist **Pre-Milch**. Diese Milch enthält, ebenso wie Muttermilch, Laktose als einziges Kohlenhydrat und **kann nach Bedarf gefüttert werden**.

In unserer Familie gibt es Allergien, welche Milchnahrung ist für unser Baby geeignet?

Wenn euer Kind ein **erhöhtes Allergierisiko** hat, empfehle ich euch, wenn es nicht gestillt wird, zu **Pre-HA-Milch** zu greifen. Bei dieser hypoallergenen Säuglingsmilch wurde das Kuhmilch-eiweiß aufgespalten, damit es leichter verstoffwechselt werden kann. Zusätzlich sind HA-Milchnahrungen der Muttermilch sehr ähnlich, so dass sie leicht verdaut werden können.

Wie erkenne ich, dass mein Kind reif für den ersten Brei ist?

Anzeichen der Beikostreife:

Wenn euer Kind

- zwischen 17 und 25 Wochen, also 4–6 Monate alt ist,
 - verstärkt Interesse an eurem Essen zeigt, immer wieder nach eurem Teller oder Besteck greift,
 - vermehrten Speichelfluss hat,
 - buchstäblich bei eurem Essen mitkauen möchte,
 - mit wenig Unterstützung aufrecht sitzen kann,
 - den Kopf ohne Hilfe halten kann,
 - bewusst die Hände zum Mund führen kann,
 - in der Lage ist, das pürierte Gemüse vom Löffel zu schlucken.
- Schiebt es die ersten Löffel gleich wieder aus dem Mund, ist es wahrscheinlich noch nicht so weit. Wartet dann gern noch einmal zwei Wochen und versucht es einfach nochmal.

Den richtigen Zeitpunkt bestimmt euer Baby.

Unser Kind (6 Monate) hat bisher nur Milchmahlzeiten erhalten, muss ich jetzt unbedingt diese drei empfohlenen Breie einführen?

Ja, da die drei empfohlenen Breie für die Beikost-Zeit **optimal auf den gesteigerten Nährstoffbedarf eures Babys abgestimmt sind** und es an die verschiedenen Mahlzeiten und Geschmacksrichtungen gewöhnen sollen.

Mit dem Gemüse-Kartoffel-Brei mit Fleisch oder Getreide bekommt euer Baby vor allem Eisen, Zink und die Vitamine A, B₁, B₆ und C. Die beiden Getreidebreie liefern ausreichend Calcium, andere Mineralstoffe und B-Vitamine (der Milchbrei), während der Getreide-Obst-Brei die Nährstoffe aus dem vollen Korn liefert, ohne dass dabei die kindlichen Nieren durch zuviel Eiweiß belastet werden.

In welcher Reihenfolge müssen die Breie eingeführt werden?

Das ist ebenso eurem Kind wie euch überlassen.

Da einige Nahrungsmittel für Säuglinge erst ab einem bestimmten Alter empfohlen sind, ist bei einer eigenen Reihenfolge einiges zu beachten:

Der Eisenspeicher eures Babys, der zwischen dem 5. und 7. Lebensmonat neu aufgefüllt werden muss (entspricht dem empfohlenen Beginn für die Beikost), lässt sich mit dem Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei am besten auffüllen.

Vollmilch soll wegen des höheren Eiweißgehaltes (als Mutter- bzw. Säuglingsmilch) nicht vor dem 7. Lebensmonat (mit 6 Monaten) gegeben werden





Die Beikost / der Einstieg in die Breizeit

Zwischen dem 5. – 7. Lebensmonat reicht eurem Baby die Milchnahrung nicht mehr als alleinige Nahrung. Die Eisenspeicher eures Babies sind ab dem 6. Lebensmonat erschöpft und müssen durch ein weiteres Nahrungsmittelangebot wieder aufgefüllt werden.

Der **Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei** eignet sich am besten für den Einstieg.

Damit lernt euer Baby einen völlig neuen Geschmack kennen und wird gleichzeitig mit reichlich Vitaminen und Mineralstoffen versorgt, die es zum Wachstum benötigt.

Meine 5 Tipps für eine gelungene Beikostzeit

1 Euer Kind bestimmt das Tempo:

Es bestimmt, wann ihr beginnt und wie schnell ihr voranschreitet.

2 Erlaubt ist, was schmeckt

(fast – siehe S. 19)

Euer Kind greift nach eurem Brot? Super, gebt ihm ein Stück. Für den Anfang erst einmal ohne Belag, später reicht Butter drauf. Auch **Fingerfood** (Bsp. Gemüse und Obst) schmeckt den meisten Kindern. So lange es vertragen wird, super!

3 Auch trinken will gelernt sein:

In der Beikostzeit brauchen die Kinder noch nicht viel mehr zu trinken als ihre Milch, aber auch Wasser möchte kennen gelernt werden, daher gern früh damit anfangen.

4 Pausen für den kleinen Magen Euer

Kind ist nach 100g Brei satt? Dann braucht es nicht zwingend eine Milchmahlzeit hinterher, auch nicht eine Stunde später. Wartet ab, bis es sich meldet.

5 Liebe Eltern, **bleibt authentisch.**

Wenn ihr euch mit einer Empfehlung oder einem Rat von außen nicht wohl fühlt, dann lasst es. Eurem Kind ist nicht geholfen, wenn ihr – zum Bsp. – keine Kuhmilch geben wollt, es aber doch macht, weil es eben so da steht...

Hinterfragt, informiert euch, aber bleibt authentisch.

Und habt viel Spaß beim Füttern und gemeinsamen Essen mit eurem Baby.

Der erste Löffel

In den frisch gekochten oder erwärmten Gemüsebrei mischt ihr $\frac{1}{2}$ TL Rapsöl und gebt eurem Baby am ersten Tag nur wenige Löffel. Danach bekommt es seine gewohnte Milchmahlzeit zum satt essen ([kann auch vor dem Gemüsebrei gegeben werden](#)).

Abwechslung in den Gemüsesorten ist am Anfang nicht nötig.

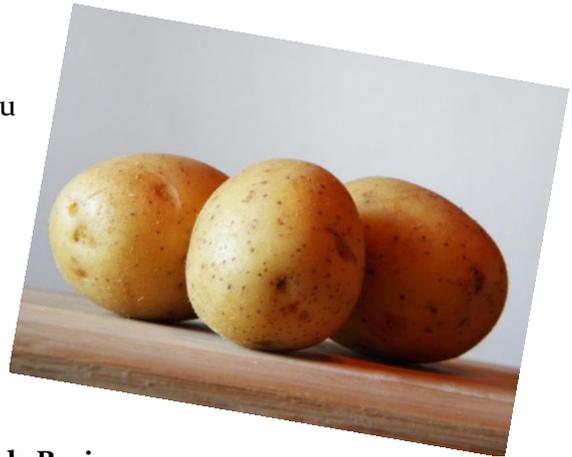
Dieses reine Gemüsepüree bekommt euer Baby nun die nächsten 3-7 Tage in immer größeren Mengen. Anschließend die gewohnte Milchmahlzeit, deren Menge immer weiter reduziert wird ([siehe langsames Abstillen](#)).

Der Gemüse-Kartoffel-Brei

Als nächstes fügt ihr dem Gemüsebrei Kartoffeln hinzu (im Verhältnis 2:1).

Gleichzeitig wird sich die anschließende Milchmahlzeit verringern.

Nach weiteren 3-7 Tagen kann euer Baby auch Fleisch bekommen.



Der Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

Das Grundrezept für den Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

- 90 g Gemüse
- 40 g Kartoffeln (alternativ 20g Rundkornreis, 15g Vollkornreis oder 15g Vollkornnudeln)
- 20 g Fleisch
- 30 g (3 EL) Obstsaft (Orangen- oder Apfelsaft) oder Obstpüree
- 2 TL Butter oder Pflanzenöl – im Wechsel

Das Gemüse und die Kartoffeln abreiben und schälen, waschen und klein schneiden.

Das Fleisch klein schneiden.

Alles zusammen in wenig Wasser weich dünsten (ca. 10 min). Abgießen (Kochwasser auffangen – Ausnahme bei Süßkartoffeln, die ich separat garen würde).

Das Fleisch und die Gemüse-Kartoffel-Mischung mit wenig Kochwasser pürieren. Je nach Gemüsesorte muss noch etwas Wasser hinzugegeben werden.

Butter oder Öl sowie Obstsaft^{*)} unterrühren.

**) Der Obstsaft kann auch durch Obstpüree ersetzt werden und als Nachtisch gefüttert werden.*

Hat euer Baby sich an diese neue Mahlzeit gewöhnt und isst es eine komplette Portion (je nach Kind zwischen 100-250 g), fällt die anschließende Milchmahlzeit komplett weg.

Bitte macht euch keine Sorgen, wenn die Portionen eurer Kinder immer kleiner als die angegebenen 200 g sind oder auch größer. Der Hunger variiert bei eurem Baby natürlich genauso wie bei euch auch und wenn es anzeigt, dass es genug hat (Bsp. dreht den Kopf weg, Mund bleibt geschlossen), dann reicht es auch.

Nimmt euer Kind stetig zu und wächst, ist auch bei kleineren Portionen alles in Ordnung.

Der zweite Brei

Mit 5-7 Monaten, etwa vier Wochen nach dem ersten Breilöffel, kann der zweite Brei eingeführt werden. Für welchen Brei ihr euch entscheidet, bleibt euch überlassen.

Die „klassische Reihenfolge“ sieht als nächstes den *Milch-Getreide-Brei* als Abendbrei vor.

Ab 6 Monaten kann euer Baby den Brei auch mit Vollmilch bekommen. Verwendet davor bitte Pre oder Muttermilch, da reine Kuhmilch zu eiweißhaltig ist.



Grundrezept für den Milch-Getreide-Brei

200 ml Vollmilch (3,5% Fett)
pasteurisierte Milch oder H-Milch
20 g Vollkorngetreideflocken
20 g Obst / 1 EL Obstsaft oder Obstpüree

Die Milch erhitzen und die Getreideflocken einrühren.

Das Obst zerdrücken/ den Saft oder das Obstpüree hinzugeben und unterrühren.

Bewährt haben sich auch *Obstinseln im Brei*: Das Obst nur an eine Stelle des Breis geben und beim Füttern ein bisschen davon

zusammen mit dem Getreidebrei auf den Löffel geben. Einige Löffel auch pur füttern, damit sich euer Kind an den reinen Milchbreigeschmack gewöhnt.

Statt Vollmilch kann der Milchbrei auch mit Säuglingsmilch zubereitet werden:

Das Getreide in das erwärmte Wasser (200 ml) einrühren und die entsprechende Menge Milchpulver unterrühren. Das Obst dazugeben.

Für den Einstieg in den Milch-Getreide-Brei, um euer Baby an den Geschmack und seinen Körper an die Vollmilch zu gewöhnen, rührt ihr den Brei **zunächst mit der halben Menge Milch und Wasser an (Halbmilch)**. Die Milchmenge steigert ihr nach und nach bis zur vollen Portion.

Der dritte Brei

Mit 6-8 Monaten, etwa vier Wochen nach dem Einführen des zweiten Breis, kann der dritte Brei eingeführt werden.

Bleiben wir bei der „klassischen Reihenfolge“, folgt nun der

Getreide-Obst-Brei als
Nachmittagsmahlzeit.

Grundrezept für den Getreide-Obst-Brei

90 g Wasser
20 g Vollkorngetreideflocken
100 g Obst oder Obstpüree
5 g Rapsöl oder Butter (im Wechsel)

Das Wasser erhitzen und die Vollkorngetreideflocken einrühren. Eventuell kurz aufkochen lassen.

Das Obst gründlich waschen und klein schneiden, in den Brei geben und alles kurz pürieren oder das Obstpüree unterrühren.

Zum Schluss das Öl oder die Butter unterrühren.



Wie schnell ihr den zweiten und dritten Brei einführt, bleibt euch und eurem Baby überlassen. Wer stillt, geht wegen des langsamen Abstillens vielleicht lieber langsam vor, wer einen kleinen Breifan hat, wird ihn nicht bremsen können. Da die Verdauung eures Babies sich schon an andere Nahrung als Milch gewöhnt hat, müsst ihr nicht wieder mit nur wenigen Löffeln beginnen, sondern könnt schon mit einer vollen Mahlzeit beginnen.



Über die Autorin

Silke M. Wiechmann ist 1974 geboren und seit 2005 glücklich verheiratet. Zusammen mit ihrem Mann und ihren 2010 geborenen Zwillingen lebt sie in Schleswig Holstein.

Nach ihrem Abitur und einem einjährigen Studium in den USA hat sie zunächst Industriekauffrau gelernt und 15 Jahre in diesem Beruf gearbeitet. Aus gesundheitlichen Gründen beendete Silke M. Wiechmann ihre Tätigkeit als Kauffrau und orientierte sich beruflich um. Sie absolvierte ein Fernstudium zur Ernährungsberaterin und arbeitet seit 2012 freiberuflich. Bisher hat Silke M. Wiechmann drei Ebooks herausgegeben, die über ihre Homepage vertrieben werden.

© Copyright / Bildnachweise:

Bilder Deckblatt:	Pixabay.com und iss dich gesund Ernährungsberatung
Bilder im Textfluss:	Pixabay.com
Bilder Menüs:	Iss dich gesund Ernährungsberatung, Pixabay.com
Autorenportrait:	Anja Weber-Decker Fotografie, Stuttgart



Von Silke M. Wiechmann bisher erschienen
 Jeweils im Ebook-Format
 als PDF-Dokument
 unter www.iss-dich-gesund.eu erhältlich

Brei, Brei, Baby *Das beste Essen von der Schwangerschaft bis zur Familienkost*

Ratgeber und Kochbuch für werdende und junge Eltern, mit Extra Tipps für Zwillingse Eltern

Einfach lecker kochen *Familiengerichte ab 10 Monaten*

Ratgeber und Kochbuch (mit mehr als 50 Rezepten) für die ganze Familie. Alle Rezepte sind für zwei Erwachsene und zwei Kleinkinder berechnet – besonders empfohlen für Zwillingfamilien.

Bunte Familienküche *zum Kochen, Backen und Genießen*

Koch- und Backbuch (mit 55 Rezepten) für die ganze Familie. Alle Rezepte sind für vier Erwachsene berechnet. Da das Buch aus „Einfach lecker kochen“ entstanden ist, sind die meisten Rezepte identisch.

Einfach backen *was der ganzen Familie schmeckt*

Insgesamt mehr als 45 Backrezepte (davon mehr als 20 neu!) für Brot, Brötchen, Muffins, Kuchen, Pfannkuchen, Waffeln und Kekse.