



Veröffentlicht auf Nestlé Babyservice (<https://www.babyservice.de>)

[Startseite](#) > Zwiemilchernahrung: So gelingt die Kombination aus Stillen und Säuglingsnahrung.

## Zwiemilchernahrung: So gelingt die Kombination aus Stillen und Säuglingsnahrung.

Unter Zwiemilchernahrung versteht man das kombinierte Füttern aus Baby- und Muttermilch. Manchmal kann es ein bisschen dauern, bis dein Baby und du den richtigen Rhythmus gefunden habt. Hier findest du einige Tipps, die euch dabei helfen können.

- Muttermilch ist das Beste für dein Baby. Wenn es aber Gründe gibt, warum du Babymilch einführen möchtest oder Stillen alleine nicht ausreicht, ist die Zwiemilchernahrung eine gute Möglichkeit. Achte auf einen ausgeglichenen Wechsel zwischen Muttermilch und Babymilch, da sich die Menge an Muttermilch, die dein Körper produziert, durch längere Stillpausen verringert.
- Wenn dein Baby und du ein eingespieltes Still-Team seid, ist eine mögliche Verwirrung durch die Babyflasche weniger wahrscheinlich.
- Beginne mit einer Flasche Babymilch pro Tag. Vergewissere dich, dass dein Baby beim ersten Mal nicht sehr hungrig ist. Dann ist es aufmerksam und bereit, das Fläschchen kennenzulernen.
- Nach einer Zeit wirst du ein Gefühl dafür bekommen, wie viel Babymilch dein Kleines braucht, um satt zu werden. Bereite die Füllmenge des Fläschchens je nach Bedarf zu und vergewissere dich, dass du dabei die Zubereitungs- und Lagerungshinweise des Herstellers befolgst.
- Wenn du einen festen Zeitplan für das Füttern mit der Babyflasche und das Stillen festlegst, kannst du eine Routine einführen und deinem Baby dadurch Sicherheit geben. Es muss allerdings auch nicht zu starr sein. Das Hungersignal deines Babys ist immer am wichtigsten.

- Nicht ausgetrunkene Milch muss aus hygienischen Gründen sofort entsorgt werden.
  
- Wenn dein Baby mit der Babyflasche Schwierigkeiten hat, kannst du verschiedene Sauger ausprobieren. Nach einigem Probieren werdet ihr sicher den richtigen finden.
  
- Wenn du wieder in den Job zurückkehrst und dann nicht mehr stillen kannst oder möchtest, versuche, bereits einige Wochen vor deinem Arbeitsbeginn Zwiemilchernahrung einzuführen.
  
- Trinkfertige Säuglingsmilch kann für die Zwiemilchernahrung praktisch sein. Damit hast du immer schnell ein fertiges Fläschchen parat.

**Quell-URL:** <https://www.babyservice.de/6-12-monate/zwiemilchernaehrung>