



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

[Startseite](#) > Das erste Fläschchen zubereiten: Tipps und Tricks

Teile diesen Article

X



Das erste Fläschchen zubereiten: Tipps und Tricks

Fläschchen zubereiten: Tipps & Tricks

<https://www.babyservice.de/babyflaschen-zubereiten> ^[1]

Disclaimer

Die folgende Funktion ist nicht Teil der Website der Nestlé Nutrition GmbH. Bitte beachten Sie, dass mit der Bestätigung des Dialogs Daten von Ihnen an sämtliche in unsere Website integrierte Social Plugin – Anbieter (siehe hierzu den Punkt Werden auf unseren Websites Social Plugins verwendet? in unseren Datenschutzbedingungen) übermittelt werden können.

Um welche Daten zu welchem Zweck es sich handelt, können Sie den Datenschutzbedingungen des jeweiligen Anbieters auf deren Website entnehmen. Mit der Bestätigung des Dialogs erklären Sie sich mit dieser Datenübermittlung einverstanden.

Wenn Sie diese Seite/ dieses Produkt teilen möchten, dann klicken Sie bitte im Anschluss nochmals auf das jeweilige Icon.

_ [2] _ [3] _ [4]



Das erste Fläschchen zubereiten: Tipps und Tricks

Fläschchen zubereiten: Tipps & Tricks

- ^[5]
- [Drucken](#) ^[1]
- [Teilen](#)

Stillen ist natürlich immer das Beste für dein Baby. Aber was, wenn es mit dem Stillen mal nicht klappt oder du nicht mehr stillen möchtest und dich daher fragst, wie du dein Baby an die Flasche gewöhnen kannst? Welches Fläschchen eignet sich am besten? Welches Wasser ist für die Babynahrung das Richtige? Wie kann man ein Fläschchen unterwegs schnell und einfach zubereiten? Wir geben dir alle Antworten dazu mit wichtigen Infos, Tipps und Tricks!

Fläschchen zubereiten: Schritt für Schritt



Schritt 1: Wasche dir vor jeder Zubereitung gründlich die Hände! Hygiene ist beim Fläschchen zubereiten wichtig! Denn bei deinem kleinen Baby sind das Verdauungs- und Immunsystem noch nicht völlig ausgereift und auch sein Darm ist noch sehr empfindlich.



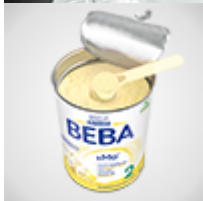
Schritt 2: Bringe das Wasser zum Kochen und lasse es anschließend auf etwa 40 Grad abkühlen, da höhere Temperaturen wichtige Inhaltsstoffe im Milchpulver zerstören können.



Schritt 3: Halte dich immer genau an die Dosierung. Diese findest du auf der Verpackung des Milchpulvers (Trinkmenge und Dosierung)! Wichtig: Die Trinkmenge pro Fläschchen kann je nach Baby oder Bedarf individuell verschieden sein. Die empfohlenen Trinkmengen und Anzahl der Fläschchen sind daher nur Richtwerte.



Schritt 4: Fülle ca. 2/3 der angegebenen Wassermenge in das Fläschchen.



Schritt 5: Gib das Milchpulver mit dem beiliegenden Messlöffel dazu. Nimm keinen gehäuteten Messlöffel, sondern streife ihn einfach an der dafür vorgesehenen Kante der Doseninnenseite oder einem sauberen Messerrücken ab.



Schritt 6: Verschraube das Fläschchen und schwenke es, bis sich das Pulver vollständig aufgelöst hat.



Schritt 7: Fülle das restliche Wasser (1/3) auf und schwenke das Fläschchen erneut.



Schritt 8: Wie warm muss Babymilch sein? Beim Füttern sollte die Milch ca. 37°C (also körperwarm) sein. Gib ein paar Tropfen auf dein Handgelenk, um die Temperatur zu überprüfen. Die Milch sollte sich warm aber nicht heiß auf deiner Haut anfühlen und das Fläschchen sollte sich gut und ohne

Probleme anfassen lassen. Ist die Babymilch noch etwas zu heiß, kannst du das Fläschchen kurz unter kaltes Wasser halten, bis die Temperatur okay ist. Zu kalte Milch wiederum kann bei manchen Babys Bauchweh verursachen.



Schritt 9: Bewahre den Messlöffel in der gut verschlossenen Milchpulverdose auf. Nach der Zubereitung ist es wichtig, die Verpackung wieder gut zu verschließen. Den Messlöffel kannst du in der Verpackung ablegen. So werden das Milchpulver und der Messlöffel hygienisch aufbewahrt. Das Fläschchen bitte immer nur frisch und nach Anleitung zubereiten!



[6]

Darf man Babymilch wieder aufwärmen?

Übriggebliebene Babymilch dürfen nicht aufbewahrt werden, um sie zu einem späteren Zeitpunkt zu füttern. Dabei können sich Bakterien bilden, die dem Immunsystem deines Kindes schaden. Bereite das Fläschchen deshalb immer frisch zu!

Welche Milchnahrung ist die Richtige?

Welche Säuglingsmilch ist richtig? Pre-Nahrung, 1er-, 2er- oder 3er-Nahrung, hypoallergen oder nicht -

was bedeutet das? Und welche Milch braucht dein Kind? Alle Antworten darauf findest du in unserem [Artikel zur Milchnahrung](#) [7]. Zudem findest du hier unsere [BEBA Produktübersicht](#) [8].

Welches Wasser ist für Babynahrung geeignet?

Leitungswasser ist in Deutschland strengen Kontrollen unterworfen und eignet sich daher zur Zubereitung von Babynahrung, sofern es zuvor abgekocht wird. Lasse das Wasser vor der Verwendung so lange laufen, bis es frisch und kalt aus der Leitung fließt. Nicht abgekochtes Wasser ist nicht steril und kann immer Bakterien oder Keime enthalten, die deinem Kind in den ersten sechs Monaten schaden können. Um diese Keime zuverlässig abzutöten, muss das Wasser abgekocht werden. Bei stark kalkhaltigem Wasser empfiehlt sich längeres Abkochen, damit sich der Kalk am Boden absetzen kann. Bei alten Wasserleitungen aus Blei oder bei einem zu hohen Nitratgehalt des Leitungswassers (über 50 mg pro Liter), solltest du es lieber nicht verwenden.

Handelsübliches Mineralwasser kann viel Natrium enthalten und ist daher nicht für die Zubereitung von Säuglingsnahrung geeignet. Trägt das Etikett des Mineralwassers den Hinweis "für die Zubereitung von Säuglingsmilchnahrung geeignet", kannst du es verwenden. Das Mineralwasser sollte genau wie das Leitungswasser vor der Zubereitung abgekocht werden. Entscheidest du dich für Babywasser, kannst du dieses wie auf der Verpackung angegeben verwenden.

Wie kann man Fläschchen unterwegs zubereiten?

In einer Thermoskanne kannst du das abgekochte und auf 40°C abgekühlte Wasser überall mit hinnehmen. In einem sterilisierten Fläschchen lässt sich das benötigte Milchpulver schon zuhause dosieren. So kannst du auch unterwegs ein hygienisch einwandfreies Fläschchen zubereiten. Wenn Du länger auf Reisen bist, lohnt sich eventuell die Anschaffung eines kleinen transportablen Wasserkochers.



Fläschchen sterilisieren und reinigen

Damit du auch die nächsten Fläschchen hygienisch einwandfrei zubereiten kannst, ist es besonders wichtig, das Fläschchen nach jedem Gebrauch richtig zu reinigen und zu sterilisieren. Spüle es dafür am besten erst einmal grob aus und sterilisiere mindestens in den ersten sechs Monaten die Sauger und Fläschchen. Die genauen Details dazu findest du in unserem Artikel [Fläschchen reinigen](#).

Dein Baby an die Flasche gewöhnen

Sauger, nein danke? Vielleicht schmeckt deinem kleinen Schatz die neue Babymilch nicht auf Anhieb. Geduld, Ausdauer und ein paar Tipps können weiterhelfen, damit sich dein Baby langsam an die Milchflasche gewöhnt.

1. Wenn dein Baby trinkt, geht es nie um das Sattwerden allein, sondern immer auch um die Nähe. Nimm dir also beim Füttern viel Zeit und mache es dir an einem ruhigen Ort bequem.
2. Schüttele das Fläschchen und überprüfe die Temperatur der Milch, indem du einen Tropfen auf die Innenseite deines Handgelenks gibst.
3. Stütze den Nacken des Kindes in deiner Armbeuge und deinen Arm auf einer Lehne ab.
4. Neige das Fläschchen so, dass der Sauger vollständig mit Milch gefüllt ist, damit dein Baby so wenig

Luft wie möglich schluckt, während du das Fläschchen gibst.

5. Wenn dein Baby richtig trinkt, sollten sich kleine Luftbläschen an der Wand der Babyflasche bilden.
6. Je nachdem wie alt dein Baby ist, setze es nach dem Fläschchen-Geben auf oder nehme es hoch, damit es sein Bäuerchen machen kann.

Unser Babyservice-Tipp: Wenn du möchtest, kannst du deinem Baby zum Schutz vor Nässe und Kleckereien ein Lätzchen umbinden. So bleibt dein Liebling sauber und du sparst dir häufiges Wäsche waschen.

Weiterlesen ^[9]

Quell-URL: <https://www.babyservice.de/babyflaschen-zubereiten>

Links

[1] <https://www.babyservice.de/babyflaschen-zubereiten>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyservice.de/babyflaschen-zubereiten&media=https://www.babyservice.de/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/210518_babyservice_zubereiten.jpg
erste Fläschchen zubereiten: Tipps und Tricks

[3] <https://twitter.com/share?text=Das%20erste%20Fl%C3%A4schchen%20zubereiten%3A%20Tipps%20und%20Tricks&url=https://www.babyservice.de/babyflaschen-zubereiten>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyservice.de/babyflaschen-zubereiten>

[5] <https://www.babyservice.de/printpdf/3639115>

[6] <https://www.youtube.com/watch?v=FZnbjq-WFH0>

[7] <https://www.babyservice.de/saeuglingsmilch>

[8] <https://www.babyservice.de/produktuebersicht>

[9] <https://www.babyservice.de/javascript%3A%3B>