



Was Babys gerne essen ... vom Anfang der Schwangerschaft bis zum Ende des ersten Lebensjahres

Aktuelle Infos und Kontaktadressen
für werdende und junge Eltern
in und um Osnabrück



Netzwerk
Adipositas

Arbeitskreis
Frühkindliche Ernährung

GESUNDHEITSDIENST
FÜR LANDKREIS UND STADT OSNABRÜCK



Inhaltsverzeichnis

Seite

In Mamas Bauch	3
Ernährung in der Schwangerschaft: Für zwei denken, aber nicht für zwei essen	5
Checkliste Lebensmittelauswahl	6
Nahrungsergänzung in der Schwangerschaft	7
Worauf sollten Vegetarierinnen achten?	7
Worauf sollten Schwangere verzichten?	8
Stillen - einfach und gut für Mutter und Kind!	9
Welche Säuglingsmilch eignet sich, wenn nicht gestillt wird?	11
Tipps für die Zubereitung von Flaschenmilch	11
Ab wann wird Brei gefüttert?	12
Allergien vorbeugen: Toleranzentwicklung fördern statt Allergene vermeiden	13
Welche Lebensmittel sind nicht für die Beikost geeignet?	14
Regionale Kurs- und Beratungsangebote mit Ernährungsbezug	15
AOK Präventionsberatung für werdende Eltern und junge Familien	18
Stillberatung in der Region Osnabrück	19
Stillfreundliche Orte in und um Osnabrück	22
Kostenlose Informationen zum Thema Ernährung	27
Bücher und Broschüren zum Nachschlagen	28
Wegweiser Gesundheit	29
Fokus Frühe Ernährung	30
Mitgewirkt haben	31
Impressum	32

Veröffentlichung: Mai 2014 / 3. Auflage

In Mamas Bauch ...

geschieht eine Menge. Der Körper einer schwangeren Frau vollbringt eine unglaubliche Leistung, auf die jede Schwangere stolz sein kann.

Im Bauch bekommt das ungeborene Kind vom ersten Tag bis zur Geburt einen Teil von allem, was die Mutter isst, trinkt und einatmet über die Nabelschnur direkt in den eigenen Körper geliefert.

Das meiste davon tut dem Nachwuchs gut, aber manches kann auch schädlich sein.

Hier soll es zuerst um die Lebensmittel gehen, die das Wachstum und die Gesundheit des Kindes fördern:



Milch, Quark, Joghurt und Sahne:

Knochen, Nerven, Haut und Muskelwachstum



Obst und Gemüse:

Blutbildung und Immunsystem,
Entwicklung von Nervenzellen und Organen



Pflanzliche Öle, Nüsse und Mandeln:

Gehirn, Nerven und Haut



Kartoffeln, Reis, Nudeln und Vollkornprodukte:
Energie für die Muskeln und für das Gehirn



Fleisch und Eier:
Blutbildung, Haut und Haare, Wachstum allgemein



Fisch und Jodsalz:
Schilddrüse, Knochen und Gehirn



Wasser, Säfte, Früchte und Kräutertees:
Wasserhaushalt, Körperzellen und Blut

Ernährung in der Schwangerschaft: Für zwei denken, aber nicht essen

Die Ernährung in der Schwangerschaft wirkt sich auf Mutter und Kind aus, nicht nur kurzfristig, sondern auch über die Schwangerschaft hinaus. Der Bedarf an Nährstoffen steigt, der Energiebedarf ist jedoch nur in den letzten Schwangerschaftsmonaten um 10% erhöht. In der Schwangerschaft bedarf es keiner besonderen Ernährungsweise, sondern die Ernährung sollte sich an den allgemeinen Empfehlungen für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung orientieren.

Obst und Gemüse sind die besten und wichtigsten Vitaminlieferanten und können durch Vitaminpräparate nicht ersetzt werden. Milch und Milchprodukte können 3 Portionen täglich umfassen; Fleisch, Fisch und Eier sollten mäßig verzehrt werden. Fettreiche Speisen (z. B. Frittiertes) sollten möglichst selten verzehrt werden.



Zum Braten, Backen und für Salate eignen sich am besten gute Pflanzenöle (z. B. Rapsöl, Olivenöl) und Butter. Vollkornprodukte sollten gegenüber Brot und Backwaren aus Weißmehl Vorrang haben. Als Getränke eignen sich Wasser, ungesüßter Tee oder Saftschorle mit viel Wasser und wenig Saft.

Ausgewogene Ernährung in der Schwangerschaft – Beispiel für eine empfehlenswerte Lebensmittelauswahl

REICHLICH



Getränke:

- zu jeder Mahlzeit 1 bis 2 Gläser/Tassen
- auch zwischendurch trinken
- möglichst kalorienfreie oder -arme Getränke (Wasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees, stark verdünnte Fruchtsäfte) trinken



Gemüse und Obst:

- pro Tag 5 Portionen



Getreideprodukte und Kartoffeln:

- zu jeder Hauptmahlzeit Getreideprodukte, bevorzugt als Vollkorn, oder fettarm zubereitete Kartoffeln

MÄSSIG



Milch und Milchprodukte:

- pro Tag mindestens 3 Portionen
- fettarme Milch(-produkte) bevorzugen



Fleisch und Fisch:

- pro Woche 3 bis 4 Portionen mageres Fleisch oder magere Wurst/Fleischerzeugnisse
- pro Woche 2 Portionen Fisch (vor allem Meeresfisch, mindestens 1 x davon fettreicher Fisch, z. B. Hering, Makrele, Lachs)

SPARSAM



Öle und Fette:

- bevorzugt Pflanzenöle verwenden: pro Tag mindestens 2 Esslöffel Pflanzenöl (zur Zubereitung von Speisen)
- pro Tag maximal 1 bis 2 Esslöffel „feste“ Fette (als Streichfett für Brot oder zur Zubereitung von Speisen)



Süßigkeiten und Snackprodukte:

- nur gelegentlich, pro Tag maximal 1 kleine Portion

Portionsgrößen:



Handmaß für kleinteiliges Gemüse, Obst und für Salat



Handmaß für großstückiges Gemüse und Obst



1 Becher Joghurt



1 Glas Milch



1 Scheibe Käse



Handmaß für Fisch



Handmaß für Süßigkeiten

Das **Netzwerk Gesund ins Leben** vereint die führenden Institutionen, Fachgesellschaften und Verbände zur praxisnahen Unterstützung junger Familien. Ziel ist es, Eltern rund um die Geburt mit verständlichen und leicht umsetzbaren Empfehlungen zur Ernährung und Allergievorbereitung zu begleiten. Gesund ins Leben ist ein Projekt des Nationalen Aktionsplans IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung der Bundesregierung und wird vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) finanziell gefördert.

Mehr Infos: www.gesund-ins-leben.de

Nahrungsergänzung in der Schwangerschaft

Die meisten Nährstoffe können relativ problemlos über eine abwechslungsreiche Ernährung abgedeckt werden; Ausnahmen bilden Eisen, Folsäure und Jod. Eisenpräparate sollten nur bei einem festgestellten Mangel eingenommen werden, da zu viel Eisen eher nachteilige Wirkungen hat. Folsäure (400 µg/Tag) sollte bereits vor der Schwangerschaft bis zum Ende des ersten Schwangerschaftsdrittels eingenommen werden.

Auf eine ausreichende Jodzufuhr über die Ernährung sollte vor und in der Schwangerschaft geachtet werden. Jod ist in jodiertem Speisesalz, Milch (-produkten) sowie Meeresfisch enthalten. Wenn bestimmte Schilddrüsenerkrankungen vorliegen, ist eine zusätzliche Jodeinnahme in Tablettenform nicht zu empfehlen. Ansonsten werden für alle Schwangeren 100-150 µg pro Tag empfohlen.

Eine gute Versorgung mit Vitamin D ist auch wichtig – dafür reicht schon täglich eine halbe Stunde an der frischen Luft (auch bei wolkegem Himmel).

Worauf sollten Vegetarierinnen achten?

Alle Lebensmittelgruppen sind wichtig für ein gesundes Wachstum des Kindes und eine gute Entwicklung des Gehirns und der anderen Körperorgane. Eine vegetarische Ernährung in der Schwangerschaft ist grundsätzlich möglich; sie sollte aber Milch und Eier enthalten (ovo-lakto-vegetarisch). Eine rein vegane Ernährung ist für Mutter und Kind gefährlich, weil Vitamin B12 nur in Lebensmitteln enthalten ist, die vom Tier stammen. In diesem Fall sollte ärztlicher Rat gesucht werden.

Mit Eisen und Zink können sich Vegetarierinnen auch durch grünes Gemüse, Beerenfrüchte (Himbeeren, Johannisbeeren, Brombeeren), Hülsenfrüchte und Vollkornbrot versorgen. Am besten klappt die Eisenaufnahme in Kombination mit Vitamin C (z.B. enthalten in Paprika, Kartoffeln, Obst und Fruchtsaft).

Worauf sollten Schwangere verzichten?

- auf Zigaretten und Alkohol (auch kleine Mengen können dem Baby schaden), sie steigern die Rate an Schäden an Organen, Fehlgeburten sowie geringem Geburtsgewicht
- auf bestimmte Fischarten, z. B. Thunfisch, Schwertfisch, Heilbutt und Hecht, die häufig mit Quecksilber belastet sind, sie beeinträchtigen die Ausbildung der Nervenfasern
- auf Lebensmittel, die Infektionen auslösen können: rohes Fleisch (Carpaccio, Tartar, rohes Hackfleisch oder halbrote Steaks), Mettwürste oder Rohwürste, Rohmilch oder Rohmilchprodukte, Weichkäse mit Rotschmiere, Speisen mit rohen Eiern (z. B. Tiramisu), rohe Meeresfrüchte, kalt geräucherten Fisch (z. B. Gravet Lachs)
- auf zu große Mengen an koffeinhaltigen Getränken: z.B. Kaffee und Energydrinks. Bei mehr als 5-6 Tassen Kaffee am Tag steigt das Risiko für Fehlgeburten und ein zu geringes Geburtsgewicht
- Arzneimittel, auch freiverkäufliche, sollten nur nach Rücksprache mit dem Arzt eingenommen werden
- strenge Diäten (auch eine streng vegane Lebensweise) und ein hoher Konsum an zucker- und fettreichen Speisen sind in der Schwangerschaft ebenfalls nicht zu empfehlen.

Stillen – einfach und gut für Mutter und Kind!

Einmal abgesehen davon, dass Stillen unglaublich praktisch und noch dazu kostenlos ist, setzt es in einzigartiger Weise die in der Schwangerschaft begonnene Beziehung zwischen Mutter und Kind fort.

Die Milch passt sich bedarfsgerecht an die Entwicklung des Kindes an, ist richtig temperiert und liefert sogar begleitende Geschmackskomponenten, je nach Speiseplan der Mutter. Dadurch kann eine langsame Einführung einer vielfältigen Beikost später leichter gelingen.

Besonders auffällig ist der bessere Schutz des Babys vor Ansteckungen aller Art. Auch gehört das Stillen zu den sinnvollsten Maßnahmen der Allergievorbereitung. Kinder, die über vier Monate voll gestillt werden, entwickeln nicht nur während der ersten vier bis fünf Lebensjahre seltener eine Lebensmittelallergie, sondern haben auch im späteren Leben z.B. weniger Atemwegserkrankungen, Magen-Darmerkrankungen und Gewichtsprobleme.

Wie häufig gestillt wird, richtet sich nach dem Bedarf des Kindes. Lassen Sie sich nicht verunsichern, gestillt wird so lange und so oft das Kind es möchte. In den ersten Lebenswochen ist es normal, wenn das Baby nach 2 Stunden wieder Hunger hat. Nächtliches Stillen ist in den ersten Wochen ganz normal und unkompliziert, wenn das Kind im Elternschlafzimmer schläft. Nachts klappt die Milchbildung anfangs sogar besser als tagsüber und stillende Mütter sind morgens weniger erschöpft als Mütter, die mit der Flasche füttern. Das liegt am Oxytocin, einem Hormon, das beim Stillen ausgeschüttet wird, beruhigend wirkt und außerdem auch die Bindung zwischen Mutter und Kind fördert.

Der Wettbewerb darum, welches Kind am frühesten durchschläft, ist völlig unsinnig und verursacht eine Menge Stress und überfütterte Kinder.

Die Vorteile für die Mutter liegen darüber hinaus in einer raschen Rückbildung der Gebärmutter sowie eines Anstieges des Energieverbrauchs um 600 kcal täglich.

So ist ein langsames und gewebeschonendes Abbauen überflüssiger Pfunde ohne Diät ein oft gewünschter Nebeneffekt. Für eine gute Versorgung während der Stillzeit ist eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung mit ausreichend Flüssigkeit wichtig.

Das Meiden von bestimmten Lebensmitteln bringt dem Kind keinen Vorteil bezüglich der Allergieprävention, sondern begünstigt sogar eher die spätere Allergieneigung.

Wenn Probleme beim Stillen auftreten, sollte eine Beratung in Anspruch genommen werden. Hebammen und Laktationsberaterinnen helfen gerne weiter.



Welche Säuglingsmilch eignet sich, wenn nicht gestillt wird?

Können oder möchten Sie nicht stillen, so ist eine industriell hergestellte Säuglingsmilch die beste Alternative. Die angebotene Anfangsmilch mit der Bezeichnung „Pre“ (oder „1“) eignet sich am besten und kann von Geburt an und im ganzen 1. Lebensjahr nach Bedarf gefüttert werden. Sie können sich an Herstellerangaben der Säuglingsmilch zur Trinkmenge orientieren, müssen diese aber nicht streng einhalten. Das heißt: Es kann durchaus Tage geben, an denen Ihr Säugling die Flasche nicht leer trinkt oder ablehnt, weil er noch keinen Hunger hat. Gerade in den ersten Wochen benötigt das Kind oft eher kleine Mahlzeiten (auch nachts). Später, wenn das Baby in der Nacht länger schläft, werden die Flaschenmahlzeiten regelmäßiger und die Menge größer. Die Dosierung des Pulvers sollte nach den Angaben des Herstellers erfolgen. Ein Wechsel von der Säuglingsanfangsnahrung zur Folgemilch ist nicht notwendig.

Hat Ihr Baby ein erhöhtes Allergierisiko und Sie können nicht stillen, sollten Sie HA-Säuglingsanfangsnahrung füttern.

Da in der („Pre“-) Säuglingsmilch alle lebensnotwendigen Nährstoffe für Ihr Baby enthalten sind, sollten keine Getreideflocken oder Säfte zusätzlich eingerührt werden.

Tipps für die Zubereitung von Flaschenmilch

Die Säuglingsmilch muss immer kurz vorher mit frischem, kaltem Leitungswasser zubereitet werden. Am besten lässt man das Leitungswasser so lange laufen, bis kaltes Wasser aus der Leitung kommt. Grundsätzlich ist eine bakterielle Verunreinigung des Wassers, z. B. durch Verschmutzung am Wasserhahn, denkbar. Wer dem begegnen möchte, kocht in den ersten Lebenswochen des Säuglings das Wasser ab und lässt es danach auf 30 – 40°C abkühlen. Das Abkühlen ist wichtig, um Verbrühungen vorzubeugen. Kaufen Sie bei Bleileitungen oder Hausbrunnen abgepacktes Wasser mit der Kennzeichnung: „für die Zubereitung von Säuglingsmilch geeignet“. Reste von Milch sollten Sie entsorgen und nicht wieder aufwärmen. Reinigen Sie die Flaschen und Sauger direkt nach jeder Mahlzeit und lassen Sie sie unter einem sauberen Geschirrtuch trocknen. Nur Gummisauger sollten Sie ab und zu auskochen.

Ab wann wird Brei gefüttert?

Frühestens mit Beginn des 5. Monats, spätestens mit Beginn des 7. Monats benötigt Ihr Baby zusätzlich zur Muttermilch oder zur Flaschennahrung Beikost. Ab wann Beikost sinnvoll ist, kann von Kind zu Kind verschieden sein. Der genaue Starttermin ist abhängig von Reife und Entwicklung des Säuglings. Ihr Baby zeigt es u.a., indem es sich selbst Dinge in den Mund steckt und sich für das interessiert, was andere essen. Das Baby sollte mit Hilfe aufrecht sitzen und den Kopf halten können.

Als erste Beikost wird ein Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei zu Mittag empfohlen, wobei Abwechslung bei den Zutaten erwünscht ist. Diese Beikost sollte am besten selbst gekocht werden, damit sich Ihr Kind an frisch zubereitetes Familienessen gewöhnt.

Einen Monat nach Einführung des Gemüsebreis, sollten Sie Ihr Baby an einen Milch-Getreidebrei am Abend gewöhnen, wobei normale Kuhmilch (Vollmilch) – auch in Allergikerfamilien – sinnvoll ist. Noch einen Monat später wird die Muttermilch- oder Flaschenmahlzeit am Nachmittag durch einen Getreide-Obst-Brei ersetzt. Auch hier ist Vielfalt bei der Obstauswahl erwünscht. Gleichzeitig benötigt Ihr Baby jetzt zusätzlich Getränke, wobei Trinkwasser am besten geeignet ist. Lassen Sie Leitungswasser laufen, bis kaltes Wasser aus der Leitung kommt. Das Getränk kann Ihr Kind meist schon aus einem Becher oder aus einer Tasse trinken.

Am Ende des 1. Lebensjahres brauchen Kinder keine eigenen Breie mehr, sie können an der Mittagsmahlzeit und am Abendessen der Familie teilnehmen. Dazu dürfen sie am Abend Milch aus der Tasse trinken. Das Stillen oder die Flaschenmahlzeit am Morgen geht danach in ein normales Frühstück aus Müsli oder aus Milch und Brot über.

Das „Essen lernen“ ist für Vater, Mutter und Kind ein kleines Abenteuer. Ein Kind, das nichts isst, bereitet Sorgen. Als „kleiner Vielfraß“ werden die Kinder bezeichnet, die den Eindruck erwecken, nicht satt zu werden. Unsicherheiten, Erfahrungen und Fragen rund um das Thema „Ernährung“ können in einem Beratungsgespräch geklärt werden.



Allergien vorbeugen: Toleranzentwicklung fördern statt Allergene vermeiden

Muttermilch ist die beste Nahrung für Ihr Baby. Nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen sollte die Beikost ab dem 5. - 7. Monat Schritt für Schritt eingeführt werden, wobei weiteres gleichzeitiges Stillen wichtig ist. Inzwischen weiß man, dass das weitere Hinauszögern der Beikost keinen schützenden Effekt in Bezug auf eine mögliche Nahrungsmittelallergie hat. Dabei geht es gerade um Lebensmittel, die öfter Allergien auslösen wie z.B. Kuhmilch, Weizen oder Fisch.

Man hat herausgefunden, dass der frühe Kontakt (auch von Kuhmilch, Weizen oder Fisch), anders als bisher angenommen, dem Immunsystem Ihres Babys hilft zu lernen, dass diese Lebensmittel harmlos sind. Das bedeutet jedoch nicht, dass ab dem 5. Lebensmonat zugefüttert werden muss. Für den Zeitpunkt der Beikosteinführung ist die individuelle Entwicklung des Kindes entscheidend. Fachgesellschaften empfehlen, Beikost frühestens mit Beginn des 5. und spätestens mit Beginn des 7. Lebensmonats einzuführen. Das gilt für alle Babys, gerade auch für diejenigen, deren Eltern oder Geschwister an einer Allergie erkrankt sind.

Im Rahmen der Beikost sollten Schritt für Schritt, entsprechend den Bedürfnissen des Babys, auch Kuhmilch (nur im Getreidebrei) und Weizen (als Brei oder Brot) und Fisch eingeführt werden. Auch Babys, in deren Familie schon einmal eine Zöliakie (Unverträglichkeit gegenüber Gluten) aufgetreten ist, sollten schon mit der Beikost kleine Mengen Weizen im ersten Brei oder durch das Lutschen an einem Stück Zwieback oder hartem Brot etc. bekommen. Damit kann das Risiko für diese Krankheit gesenkt werden, gerade, wenn die Mutter begleitend noch stillt.

Zur Vorbeugung von Nahrungsmittelallergien hat also von wissenschaftlicher Seite ein Wechsel, weg von der Vermeidung möglicher Lebensmittelallergene hin zum frühen Kontakt, mit dem Ziel des Toleranzerwerbs stattgefunden.

Kinderärzte/Innen und Ernährungsberater/Innen unterstützen Sie gerne beim Thema „Einführung der Beikost“ und Fragen zum Thema „Allergien und Unverträglichkeiten“.

Welche Lebensmittel sind nicht für die Beikost geeignet?

Es gibt einige Lebensmittel, die sich **nicht** für die Beikost ihres Kindes eignen. Dazu gehören:

- Honig (kann Botulismussporen enthalten)
- Speisen mit rohen Eiern, rohem Fisch oder rohem Fleisch
- sehr salzhaltige Lebensmittel (z.B. Knabbergebäck, Schinken)
- fettreduzierte Lebensmittel
- sehr scharfe Gewürze (z.B. Chili)
- Süßigkeiten
- Limonade und Cola
- koffeinhaltige Teesorten (schwarzer und grüner Tee)
- Kaffee
- kleine Lebensmittel (z.B. Nüsse), da die Gefahr der Aspiration (umgangssprachlich „sich verschlucken“) zu groß ist
- Lebensmittel, die Lebensmittelfarbstoffe enthalten. Sie sind auch mit der Aufschrift „Kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen“ gekennzeichnet.

Regionale Kurs- und Beratungsangebote mit Ernährungsbezug

durch zertifizierte Ernährungsfachkräfte VDOE (Verband der Oecotrophologen)

Dipl.oec.troph. **Andrea Krieger-Möller**

Ernährungsberatung und Ernährungstherapie

Kursangebote: „Von der Milch zum Brei – Gesunde Beikost im ersten Lebensjahr“ (Kurs der Techniker Krankenkasse)
„Gesunde Familienkost – Eltern als Vorbild“

Orte: Hebammenpraxis N. Santel,
Achelbrock 10, 49584 Fürstenau
Hebammenpraxis M. Hengelage-Werner
im Familienzentrum Pustebume e.V.,
Tempelstr. 8, 49626 Berge
Ärzte für Kinder- und Jugendmedizin
Jens Koch und Tanja Stumpler,
Hammerstr. 11, 49740 Haselünne

Telefon: 05963 981021

E-Mail: kriegermoeller@t-online.de

Dipl.oec.troph. **Insa Raabe-Jost**

Praxis für Ernährungsberatung & Ernährungstherapie

Ort: Rehmstraße 7a, 49080 Osnabrück

Telefon: 0541 58052246

E-Mail: mail@raabe-jost.de

Internet: www.raabe-jost.de

Regionale Kurs- und Beratungsangebote mit Ernährungsbezug

durch zertifizierte Diätassistentinnen VDD (Verband der Diätassistenten)

Agnes Selders-Adelt

Kursangebote: „Von der Milch zum Brei – Gesunde Beikost im ersten Lebensjahr“ (Kurs der Techniker Krankenkasse)
„Essen fast wie die Großen - Übergang von der Babykost zum Familienessen“

Orte: Medizinisches Zentrum, Vortragsraum, Erdgeschoss
Münsterstraße 21A, 49565 Bramsche und
Apotheke zur Post, Bersenbrücker Straße 5,
49577 Ankum

Telefon: 05461 65469

E-Mail: agnesadelt@web.de

Andrea Werning

Kursangebote: „Von der Milch zum Brei – Gesunde Beikost im ersten Lebensjahr“ (Kurs der Techniker Krankenkasse)
„Essen fast wie die Großen - Übergang von der Babykost zum Familienessen“

Ort: Christliches Kinderhospital Osnabrück GmbH,
Johannisfreiheit 1, 49074 Osnabrück

Telefon: 0541 70006187
(über Kindergesundheitsforum KiG-OS)

E-Mail: kig-os@gmx.net

Katholische Familienbildungsstätte

Kursangebote: „Gesunde Ernährung von Anfang an“,
„Still-Treffen“,
„Fit für den Start“
„Väter an den Start“

Telefon: 0541 35868-0

Internet: <http://www.kath-fabi.os.de>

Evangelische Familienbildungsstätte

Kursangebot: „Fit für den Start“
Telefon: 0541 50530-0
Internet: <http://www.ev-fabi-os.de>

Volkshochschule Stadt Osnabrück

Telefon: 0541 323-2243 oder 0541 323-4694
Internet: <http://www.vhs-os.de>

Volkshochschule Osnabrücker Land gGmbH

Telefon: 0541 501-7777
Internet: <http://www.vhsosland.de>

Weitere Informationen auch im Internet:

www.vdoe.de
www.vdd.de
www.hebammenverband.de



**Erkundigen Sie sich
auch nach Kurs- und
Informationsangeboten
bei Ihrer Krankenkasse!**

AOK Präventionsberatung für werdende Eltern und junge Familien

Mit einem umfangreichen Beratungsangebot unterstützen wir Schwangere und junge Familien von Anfang an. Wir geben Ihnen Informationen und praktische Tipps zum Thema Schwangerschaft, Geburt, Allergieprävention und Ernährung in den ersten Lebensmonaten. Auch nach der Geburt Ihres Kindes beantworten wir Ihre individuellen Fragen, die mit der neuen Lebenssituation einhergehen.

Ein fester Bestandteil in unserem Angebot ist der Kurs „Was Babys gerne essen“, mit Informationen und praktischen Tipps rund um die Ernährung im 5. - 12. Lebensmonat.

Diese Angebote finden in den AOK Servicestellen Osnabrück, Bramsche und Melle statt. Im Rahmen von AOK Junior, dem Hausarztmodell für Kinder- und Jugendliche, welches gemeinsam mit dem Verband der Kinder- und Jugendärzte entwickelt wurde, bieten wir Familien spezielle Angebote an. Die gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen durch mehr Bewegung und gesunde Ernährung liegt uns dabei am Herzen.

Die Einzelberatung ist für AOK Versicherte exklusiv und selbstverständlich kostenlos; eine Kursteilnahme von Versicherten anderer Kassen ist gegen Gebühr möglich.

Sprechen Sie uns gerne an:

Claudia Brieskorn
Telefon: 0541 34865617
Karin Kroner
Telefon: 0541 34865618



Stillberatung in der Region Osnabrück:

Ankum

- Stillgruppe, 1. und 3. Dienstag im Monat
Tel. 05436 1201
Katrin Dobratz, Valentina Fuchs, Hebammen
Tel. 05465 205758

Bad Laer

- Hebammenpraxis A. Schürmann im Gesundheitszentrum
Grüner Weg 1
Stillgruppe/Babytreff
jeden 2. Dienstag im Monat, 14:30 – 16:00 Uhr
Tel. 05424 7732

Bramsche

- Hebammenpraxis Plünnensessel
jeden 1. Donnerstag im Monat, 9:30 – 11:30 Uhr,
findet der Offene Treff / Still-Treff in der
Hebammenpraxis Krüger statt, Von-Bar-Straße 37
E-Mail: hebamme-b.krueger@osnanet.de
Tel. 05468 9844
- Stilltreff im Kindergarten Haus Elbe Straße,
jeden 1. Montag im Monat
und Stillberatung nach Vereinbarung
Daniela Witte-Stritzke, Stillberaterin, AFS
Tel. 05468 778791

Hasbergen

- Stillcafé im Mütterzentrum,
Schulstraße 16 (Hinweisschilder folgen)
jeden 2. und 4. Montag im Monat, 9:30 – 11:30 Uhr,
Annette Barth, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin,
Stillberaterin der AFS
Tel. 05405 4051

Melle

- Stillgruppe im Christlichen Klinikum / NSK
Elternschule, jeden Mo 10:00 – 12:00 Uhr
Kerstin Möllenberg, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin
Tel. 05226 2181

Osnabrück

- Stillgruppe und Babytreff im Marienhospital / NSK,
Bischofsstraße 1,
jeden 2. u. 4. Dienstag im Monat, 10:00 – 12:00 Uhr,
5. Etage, KG-Raum vor dem Kreißsaal,
Stillberatung nach Vereinbarung
Nicole Kurowski, Gesundheits- u. Kinderkrankenpflegerin,
Laktations- u. Stillberaterin, IBCLC, BDL
Tel. 0541 326-8874 (oder 3357)
- Stillgruppe im Klinikum Osnabrück, Am Finkenhügel 1,
Dienstags alle zwei Wochen (in jeder),
10:00 – 12:00 Uhr Krabbelkinder
14:00 – 16:00 Uhr 0 – 6 Monate geraden Kalenderwoche
Jutta Wille, Still- und Laktationsberaterin IBCLC,
Kinderkrankenschwester
Tel. 0541 405-1213
- Stilltreff im Franziskus-Hospital, Nils Stensen-Klinik Harderberg
Jeden Freitag von 10:30 – 11:30 Uhr oder länger.
Nach Vereinbarung.
Im Kursraum der Hebammen, 4. Etage (Hinweisschilder)
Annette Barth, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin
Stillberatung der AFS
Tel. 0541 5022240 oder 5022247
- Stillberatung nach Vereinbarung
Friedrich-Drake-Straße 19
Manuela Kastens, Hebamme, DHV
E-Mail: hebamme@manuela-kastens.de
Tel. 0541 4082586
- Telefonische Stillberatung
Prenzlerweg 18
Heidi Meimeth, LLL
Tel. 0541 8602042

- Familientreff West
Stillberatung nach Vereinbarung
Martinistraße 100
Tel. 0541 7500310
- ProFamilia Osnabrück, Georgstraße 14
Mutter-Kind-Gruppe jeden Donnerstag von 16:00 – 17:30 Uhr
für junge Mütter mit ihren Kindern, eine Anmeldung ist erwünscht
Leitung Sieglinde Schoor, Hebamme, DHV
Tel. 0541 23907
- Stillgruppe und –beratung, jeden Montag
10:00 – 12:00 Uhr, Parkstr. 5b,
Jutta Wille, IBCLC
Tel. 0541 7502801
- Stillgruppe im Stadtteiltreff „Alte Kasse“
jeden 1. Montag im Monat, 10:00 – 12:00 Uhr,
Annika Claußen, Hebamme
Tel. 0541 3349334, mobil 0176 21962234
- Hebammenzentrale Osnabrück e.V.
Geburt, Wochenbett und Stillzeit Vermittlung von Rat und Hilfe
durch Hebammen
Telefonische Sprechzeiten: montags, mittwochs und freitags
von 9:30 - 11:00 Uhr
www.osnanet.de/hebammenzentrale-os
Tel. 0541 6009696 (ggf. den AB benutzen)

Ostercappeln/Venne

- Stillberatung nach Vereinbarung, In der Knuwische 34
Edeltraud Hellermann, Hebamme, DHV
Tel. 05476 919765

Hier erhalten Sie Infos zu aktuellen Geburtsvorbereitungskursen!

- Babysprechstunde an der Universität Osnabrück
(Beratungen bei Schrei- und Schlafstörungen)
- Stillgruppen:
<http://www.hebammen-niedersachsen.de/stillen/stillgru.htm>
<http://www.babysprechstunde.uos.de>
- Geburtsvorbereitung und Beratung durch Hebammen
www.hebammenzentrale-os.de

Stillfreundliche Orte in und um Osnabrück



Die in dieser Liste aufgeführten Einrichtungen, Geschäfte und Cafés nehmen an der Aktion „**Zum Stillen willkommen**“ der Hebammenzentrale Osnabrück teil:

Bad Essen

- AOK Niedersachsen, Lindenstr. 91

Bad Iburg

- Bücher Esch, Schloßstraße 19

Bad Laer

- Gesundheitszentrum Bad Laer, Grüner Weg 1

Bersenbrück

- AOK Niedersachsen, Bramscher Straße 7

Bramsche

- AOK Niedersachsen, Marktstraße 5
- Ev.-luth. Kindertagesstätte Hesepe, Familienzentrum, Rudolf-Harbig-Straße 2a
- Kinderarztpraxis Dres. Adelt, Mettlich-Lambrecht, Münsterstraße 21 A
- Kindertagesstätte St. Martinus, Gemeindehaus, Lindenstraße 32a

Dissen

- Klinikum Osnabrücker Land, Robert-Koch-Straße 1

Georgsmarienhütte

- Café Brink-Gehrmeyer Oesede, Oeseder Straße 106
- Café Franziskus Hospital Harderberg, Alte Rothenfelder Straße 23
- Hebammenpraxis Oesede, Schoonebeekstraße 1
- Pekur – Pflegeprodukte, Hermann-Müller-Straße 16
- Rathaus Apotheke Oesede, Schoonebeekstraße 5
- Rathaus Georgsmarienhütte, Oeseder Straße 85
- Stadtbibliothek Georgsmarienhütte, Schoonebeekstraße 8

Hasbergen

- Café Gute Stube, Haus am Berg, Tecklenburger Straße 52
- Hüggel-Apotheke, Feuerwache 3
- Kita Kunterbunt, Martin-Luther-Straße 4
- Rathaus Hasbergen, Bürgeramt, Martin-Luther-Straße 12

Melle

- AOK Niedersachsen, Neuenkirchener Straße 5

Osnabrück – Dodesheide

- Kinderarztpraxis Dr. Jacke-Pfeffer, Mönkediackstraße 12
- Kinderarztpraxis Dr. Jenß, In der Dodesheide 12
- Mönkemarkt Apotheke, Mönckediackstraße 8 – 10
- Quartierstreff Dodesheide-Ost, Dodeshausweg 73

Osnabrück – Eversburg

- Betriebsärztlicher Dienst der Uni Osnabrück, Sedanstraße 115
- Hebammenschule, Klinikum Osnabrück, Sedanstraße 115
- Hindenburg-Apotheke, Natruper Straße 242

Osnabrück – Gartlage

- BKK firmus, Knollstraße 16
- Gemeinschaftspraxis Dres. Flizikowski, Alte Poststraße 4
- Mehrgenerationenhaus Haste, Saßnitzer Straße 31
- Mensa Haste, Oldenburger Landstraße

■ **Osnabrück – Hellern**

- Alte Kasse Stadtteiltreff Hellern, Kleine Schulstraße 38
- IKEA, Rheiner Landstraße 215
- Kinderarztpraxis Dres. Brewe, Störmann, Loucatos, Große Schulstraße 75

■ **Osnabrück – Innenstadt**

- Apotheke am MHO, Bischofsstraße 28
- Apotheke 83, Johannisstraße 83
- BARMER GEK, Große Rosenstraße 33-35
- Bioladen an der Hase, Öwer de Hase 7 – 9
- Café Arabesque, Osterberger Reihe 12
- Café Bottled, Osterberger Reihe 10
- Christliches Kinderhospital Osnabrück, Stillzimmer, Johannisfreiheit 1
- Deutscher Kinderschutzbund e.V., Kolpingstraße 5
- Fontanella Eiscafé, Dielingerstraße 1 – 6
- Fontanella Eiscafé, Krahnstraße 50
- Hebammenpraxis Johannisstraße, Johannisstraße 11
- impulse – natürlich von Anfang an, Osterberger Reihe 2 - 8
- Katholische Familien-Bildungsstätte, Große Rosenstraße 18
- Kinder- und Jugendbibliothek, Markt 1
- Lagerhalle e. V., Rolandsmauer 26
- L & T, Große Straße 27
- La Coquette, Dielingerstraße 40
- Leysieffer Café, Krahnstraße 41
- Marienhospital Osnabrück, Bischofsstraße 1
- Mensa Studentenwerk, Schlossgarten (mit Baby Lounge), Ritterstraße 10
- Osnabrücker Pizzahaus, Markt 25
- pro familia, Georgstraße 14
- Rats-Apotheke, Krahnstraße 3
- Sinn Leffers, Johannisstraße 41 – 44
- Spieltraum, Dielingerstraße 40

- Stadtbibliothek, Kinder und Jugendbereich, Markt 7
- Stadt Galerie Café, Große Gildewart 14
- Feminin Aktiv, Kommenderiestraße 61
- Frauenberatungsstelle, Spindelstraße 41
- Frauenhaus
- Hebammenzentrale/Mother Jones, Spindelstraße 41

Osnabrück – Kalkhügel

- Ev. Familien-Bildungsstätte e.V., Anna-Gastvogel-Str. 1

Osnabrück – Schinkel

- Hebammenzentrale Osnabrück e.V., Heiligenweg 40
- Heinz-Fitschen-Haus Stadtteiltreff Schinkel, Heiligenweg 40

Osnabrück – Schinkel – Ost

- Gaststätte Zu den Linden, Windthorststraße 56
- Kindertagesstätte Paulus-Gemeinde, Rappstraße 57

Osnabrück – Schölerberg

- Baby One, Iburger Straße 224
- Elefanten-Apotheke, Meller Straße 100

Osnabrück – Sonnenhügel

- Stern-Apotheke, Bramscher Straße 29

Osnabrück – Sutthausen

- Gyn-Praxis Dres. Dirkssen-Kuth und Felsner,
Adolf-Damaschke-Weg 54

Osnabrück – Weststadt

- Café Augusta, Augustenburger Straße 2
- Creativarchiv, Katharinenstraße 98
- Familientreff West, Martinistraße 100
- farma-plus-Apotheke, Kurt-Schumacher-Damm 52
- Gyn-Praxis Poggemann, Lotter Straße 82

- Horst-Kösling-Schule, Ernst-Sievers-Straße 45
- Kathrinchen Naturkostladen, Augustenburger Straße 24
- Logopädiepraxis Welle, Lotter Straße 58 – 61
- OTB - Osnabrücker Turner Bund, Obere Martinistraße 50
- Pegasus Apotheke, Lotter Straße 57
- Verband alleinerziehender Mütter und Väter (VAMV), Arndtstraße 29
- Atlas-Apotheke, Lotter Straße 15

Osnabrück – Westerberg

- Bergkirche, Bergstraße 16
- Bistro Caprivi (mit separatem Raum zum Stillen), Caprivistraße 30 A
- Hochschule Osnabrück, Gleichstellungsbüro, Caprivistraße. 30 A
- Klinikum Osnabrück, Am Finkenhügel 1
- Konservatorium Stadt Osnabrück (mit Stillzimmer), Caprivistraße 1
- Mensa Westerberg (mit Familienraum), Barbarastraße 30
- Paracelsus-Apotheke, Am Natruper Holz 69
- Parkhotel - Altes Gasthaus Kampmeier, Am Heger Holz, Edinghausen 1
- Praxis Dres. Knälmann und Jüngerhans, Natruper Straße 95
- Praxis Dr. Völckers, Natruper Straße 95
- Schneckenhaus, Natruper Straße 118
- KG-Praxis, Wachsbleiche 16

Osnabrück – Widukindland

- Nähcafé Die Näherei, Widukindplatz 5

Osnabrück – Wüste

- Doc Morris Apotheke, Parkstraße 42
- Hebammenpraxis Kugelrund, medipark, Parkstraße 42
- Hebammenraum „Unterm Dach“, Arndtstraße 29
- Tanz Forum, Heinrichstraße 17

Ostercappeln

- Kinderarztpraxis Dres. Möller, Enders, Markt 1

Kostenlose Informationen zum Thema Ernährung

- **AGES Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit**
<http://www.richtigessenvonanfangen.at>
- **AFS, Arbeitsgemeinschaft freier Stillgruppen**
<http://www.afs-stillen.de>
- **aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz**
www.was-wir-essen.de/infosfuer/schwangerschaft.php
- **BzGA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung**
<http://www.kindergesundheit-info.de>
- **BDL, Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen**
<http://www.bdl-stillen.de>
- **Netzwerk „Gesund ins Leben“**
<http://www.gesund-ins-leben.de/>
- **DHV, Deutscher Hebammenverband**
<http://www.hebammenzentrale-os.de>
- **DGE, Deutsche Gesellschaft für Ernährung**
<http://www.dge.de/modules.php?name=St&file=bgruppen>
- **FKE Forschungsinstitut für Kinderernährung**
<http://www.fke-do.de>
- **Hamburger Arbeitsgemeinschaft Gesundheitsförderung e. V.**
- **Hamburger Stillempfehlungen**
http://www.hag-gesundheit.de/documents/broschue_280.pdf
- **LLL, La Leche Liga**
<http://www.lalecheliga.de>
- **Elterninformationen**
Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin
www.dgkj.de

Bücher und Broschüren zum Nachschlagen

- **Gesunde Ernährung für Mutter und Kind in Schwangerschaft und Stillzeit**
Verbraucherzentrale (2007)
zu beziehen im Online-Shop der Verbraucherzentrale, 9,90 €
<http://www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de>
oder vor Ort in der Beratungsstelle Osnabrück, Große Straße 67

- **Gesunde Ernährung von Anfang an**
Verbraucherzentrale (2009)
<http://www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de>
oder vor Ort in der Beratungsstelle Osnabrück, Große Straße 67

- **Das grosse GU Kochbuch für Babys & Kleinkinder**
Dagmar von Cramm (2010)
Verlag Gräfe und Unzer, 19,99 €

- **Lotta lernt essen: Stillen, Milch und Babybreie**
Edith Gätjen (2011)
Trias Verlag, 14,99 €

- **Schnelles für Mutter und Kind**
Ira König (2009):
Verlag Gräfe und Unzer, 7,99 €

- **Allergien vorbeugen**
Imke Reese, Christiane Schäfer (2010):
Systemed Verlag, € 14,95

- **Ernährung von Säuglingen**
aid, DGE
www.aid-medienshop.de

- **Nationale Stillkommission**
www.bfr.bund.de

- **Elterninformationen**
Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin
www.dgkj.de

Wegweiser Gesundheitsförderung

www.gesund-os.de

Gesundheitsförderung umfasst ein sehr breites Spektrum an Themen und Anbietern. Nur schwer auffindbare Angebote sind für den Suchenden an der Tagesordnung.

Der Wegweiser Gesundheitsförderung ist eine datenbankbasierte Internetseite, die das regionale Angebot übersichtlich macht.

Der Gesundheitsdienst für Landkreis und Stadt Osnabrück betreut diese Internetseite und sorgt, begleitet durch einen wissenschaftlichen Beirat, für eine seriöse Information.

Inzwischen findet man auf dieser Seite regelmäßig zwischen 600 und 1.300 tagesaktuelle Angebote.



Gesucht: Kurse, Beratung, Unterstützung und, und, . . . rund um die Gesundheit.

Gefunden: Viele Gesundheitsangebote von A – Z im Osnabrücker Land. Die Suche nach Anbietern, Orten oder Themen ist wirklich kinderleicht.



Ansprechpartnerin:

Maria Kröger

Telefon: 0541 501-3118

E-Mail: info@gesund-os.de

Fokus Frühe Ernährung

Das vom Forschungsschwerpunkt Maternal Health der Universität Osnabrück entwickelte Projekt „Fokus Frühe Ernährung“ wurde erstmals 2010/11 durchgeführt. Es beinhaltet Fortbildungsmodulen zu verschiedenen Themenbereichen rund um die Ernährung von Schwangeren, Stillenden und Säuglingen. Die Fortbildungen richten sich an Hebammen, Frauen- und KinderärztInnen, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegekräfte, ÖkotrophologInnen, DiätassistentInnen, ErzieherInnen und PsychologInnen.

Das Projekt soll dazu beitragen, Fachkräfte aus den genannten Berufsgruppen über neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zur frühkindlichen Ernährung zu informieren, damit an Mütter und Väter wissenschaftlich abgesicherte und gut umsetzbare Empfehlungen weitergegeben werden können. Außerdem soll durch das Projekt die Zusammenarbeit zwischen den verschiedenen Berufsgruppen gefördert werden.

Durch die Teilnahme an den interdisziplinären Fortbildungsmodulen haben sich im Raum Osnabrück und in der Grafschaft Bentheim inzwischen vertrauensvolle Kooperationen z.B. zwischen Hebammen und Ernährungsfachkräften entwickelt. Dazu hat auch die begleitende Netzwerkarbeit beigetragen, die im Rahmen von regelmäßigen Arbeitsgruppentreffen unter dem Dach der Gesundheitskonferenz des Gesundheitsdienstes für Landkreis und Stadt Osnabrück stattfindet. Das erste Produkt dieser Arbeitsgruppe ist diese Ernährungsbroschüre für Eltern. Weitere „Fokus Frühe Ernährung“-Fortbildungen sind bereits in Planung.

Projektleitung:

Gerlinde Schmidt-Hood

Telefon: 05921 961714

E-Mail: gerlinde.schmidt-hood@nifbe.de

Mitgewirkt haben:

Annette Barth
Dr. Brigitte Borrmann
Claudia Brieskorn (AOK Osnabrück)
Sabine Fliss
Manuela Kastens
Andrea Krieger-Möller (Universität Osnabrück)
Nicole Kurowski
Annette Liebner (Verbraucherzentrale Osnabrück)
Susanne Merker
Insa Raabe-Jost
Dr. Dr. Inge Rohling (Gesundheitsdienst für Landkreis und Stadt Osnabrück)
Silke Röhl (Universität Osnabrück)
Dr. Urte Schleyerbach (Bildungszentrum St. Hildegard, Osnabrück)
Agnes Selders-Adelt
Nicola Wolter-Pollert (Hochschule Osnabrück)

Redaktion und Layout
Gesundheitsdienst für Landkreis und Stadt Osnabrück
Rita Conrads
Hildegard Schwertmann-Nicolay

Kooperationspartner

Universität Osnabrück



nifbe Netzwerk Südwest

nifbe Niedersächsisches Institut
für frühkindliche Bildung und Entwicklung
Regionalnetzwerk
SüdWest e.V.

Gesundheitsdienst für
Landkreis und Stadt Osnabrück

GESUNDHEITSDIENST
FÜR LANDKREIS UND STADT OSNABRÜCK 

Impressum:



Netzwerk
Adipositas

Arbeitskreis
Frühkindliche Ernährung

Arbeitskreissprecherin:
Andrea Krieger-Möller

Gesundheitsdienst
für Landkreis und
Stadt Osnabrück

Am Schölerberg 1
49082 Osnabrück
Postanschrift:
Postfach 25 09
49015 Osnabrück
Mareike Bührs

Tel. 0541 501-3121
Fax: 0541 501-63121
Nicole Erb

Tel. 0541 501-3521
Fax: 0541 501-63521

gesundheitskonferenz@Lkos.de
www.landkreis-osnabrueck.de

