

Zubereitung der Milchnahrung

Welches Fläschchen? Welche Milch und wieviel Pulver ist richtig? Wir geben Antworten auf Fragen rund um das Zubereiten des Milchfläschchens.

Schritt für Schritt zum Milchfläschchen:



1. Stell dir zunächst das passende Fläschchen bereit. Es sollte ausgekocht bzw. sterilisiert sein. Je nach Alter und Trinkmenge deines Babys findest du in jedem Drogeriemarkt ein passendes Fläschchen.



2. Koche nun die benötigte Menge Trinkwasser ab und lasse es auf 40-50°C abkühlen. Die Wassermenge steht auf der Verpackung – meist sind es jedoch 200 ml.



3. Fülle für eine Portion das Fläschchen zunächst bis zur Hälfte mit dem abgekochten Wasser auf

4. Gib anschließend das Milchpulver hinzu. Der Messlöffel (liegt der Packung bei) darf dabei nur gestrichen gefüllt sein. Am besten also das überschüssige Milchpulver mit dem Rücken eines Messers abstreifen. Die altersgerechten Mengenangaben finden sich auf jeder Packungsrückseite.



4. Verschließe das Fläschchen nun fest und schüttele es bis sich das Pulver vollständig aufgelöst hat. Es entsteht eine kleine Schaumschicht, die sich aber nach kurzer Zeit von selbst auflöst. Bei Bauchwehkindern kann alternativ die Milch in einem Topf auch angerührt werden, so entsteht kein Schaum.



5. Nun kannst du das restliche Wasser hinzufügen, nochmals schütteln oder rühren. Dann warte kurz bis sich der Schaum auflöst.

6. Lasse die Milch nun auf Trinktemperatur abkühlen. Zum Überprüfen der Temperatur einfach einen Tropfen auf das innere Handgelenk geben. Wenn es sich weder warm noch kalt anfühlt, ist die Milch richtig.

Achtung: Wird die Milch nicht ausgetrunken, sollte der Rest nicht für eine weitere Mahlzeit verwendet, sondern weggeschüttet werden.

Vergiss nicht, den Beutel mit dem Milchpulver wieder sorgfältig zu verschließen. Das ist wichtig für die Haltbarkeit des Pulvers.