

# Und plötzlich behält Fabian die Milch auch drin...

Von unserem Redaktionsmitglied

## **Claudia Marsal**

Als der kleine Fabian zur Welt kommt, merken seine Eltern schnell, dass er ein Speikind ist. Doch dank Hebamme und Netzwerkpatin bekommen sie das Ernährungsproblem schnell in den Griff.

**DEDELOW.** Andreas Hering lässt seinen neugeborenen Sohn keinen Moment aus den Augen. Sobald der Knirps blinzelt, hebt ihn sein stolzer Vater aus dem Körbchen heraus. „Die beiden sind ein Herz und eine Seele“, freut sich Bianca Dinse, die Mama des Säuglings. Doch als sich kurz nach der Geburt des Kleinen Ernährungsprobleme einstellten, da habe der Papa auch nicht helfen können.

Die jungen Eltern waren in dieser Situation heilfroh, kompetente Ratgeber an ihrer Seite zu haben.

„Das war zuerst unsere Hebamme Simone Meier. Also auf die lassen wir wirklich nichts kommen“, sagen die zwei. Unermüdet habe die Fachfrau beispielsweise beim Stillen zur Seite gestanden. „Ich hatte leider große Probleme damit. Mehrmals bahnte sich ein Milchstau an, jedesmal begleitet von hohem Fieber. Trotz aller Anstrengungen musste ich das Stillen dann aufgeben“, erinnert sich die junge Mutter zurück.

Doch das Fläschchen schmeckte dem propperen Achtpfünder anfangs gar nicht. „Hinzu kam, dass er sich als richtiges Speikind entpuppte“, berichten die Eltern. In dieser Situation sei dann die Patin vom Netzwerk Gesunde Kinder ins Spiel gekommen. Janin Anders ist seit über einem Jahr selbst Mutter, konnte also auch aus eigener Erfahrung wichtige Hinweise geben. „Mit ihr haben wir uns dazu entschieden, die Nahrung anzudicken. Und siehe da, plötzlich behielt unser Süßer die Milch drin und gedeiht seitdem prächtig“, sagt Bianca Dinse. Die gelernte Konditorin wandte sich aber auch mit anderen Fragen an die Netzwerkabgesandte. „Ob es nun der wunde Po des Babys war oder die Frage, wie man so einen Winzling richtig badet hier fand ich immer Antworten“, setzt die Dedelowerin hinzu.

Denn wie alle jungen Eltern seien sie zum Anfang doch unsicher gewesen, schätzen die Uckermärker ein. Man wolle ja nichts falsch machen und dem Kind alle Liebe und Fürsorge angedeihen lassen.

Und wer die beiden im Umgang mit ihrem Schatz so sieht, der merkt schnell, dass hier alles in guten Bahnen zu laufen scheint. Auch Netzwerkkoordinatorin Ines Nowak schätzt ein, dass die drei wirklich eine Vorzeigefamilie sind, auch dank der Unterstützung von Patin Janin Anders.

Ines Nowak würde sich freuen, wenn sich noch mehr Frauen und Männer als Familienpaten zur Verfügung stellen. „Die Nachfrage ist riesengroß“, weiß Ines Nowak. Wenn es nach dem Netzwerk geht, dann könnte der nächste Schulungslehrgang schon im April beginnen. „Wer Lust an so einer Ausbildung hat und sein dort erworbenes Wissen gern jungen Familien zur Verfügung stellen will, der sollte sich schnell melden.“

Telefon: 03984 8346696



Der kleine Fabian gedeiht prächtig. Bianca Dinse und Andreas Hering sind trotzdem froh, beim Netzwerk Gesunde Kinder jederzeit einen Ansprechpartner für Fragen zur Verfügung zu haben. „Als junge Eltern macht man sich ja über alles Mögliche Gedanken.“

FOTO: CLAUDIA MARSAL

# Roter Brei ist Babys Favorit

Von unserem Redaktionsmitglied  
**Caroline Liebow**

Beim Nachwuchs einfach alles richtig machen, das wünschen sich wohl viele frisch gebackene Eltern. Gerade in Sachen Ernährung ist die Verunsicherung groß. Selbst kochen oder kaufen? Das ist nicht immer einfach zu entscheiden.

**PRENZLAU.** Möhre-Kartoffel, Apfel- Birne oder lieber etwas mit Fenchel? Das Angebot an vorgefertigter

Babynahrung ist schier unendlich. Sogar ganze Menüs mit Kalbfleisch, Kartoffeln und Gemüse stehen in den Regalen und sorgen bei vielen Eltern für Verunsicherung. Welcher Brei ist der richtige für mein Kind? Sollte ich doch lieber selbst kochen? Ines Nowak vom Lokalen Netzwerk Gesunde Kinder

Westuckermark will bei dieser Entscheidung helfen und bietet einen Kochkurs in der Lehrküche der AOK in Prenzlau an. Dabei lernen die Mütter, wie sie selbst Babybrei zubereiten können. „Oftmals denken unsere Muttis, sie können dem Kind gar nicht all die Vitamine und Nährstoffe bieten, die in einem Gläschen enthalten sind. Das ist jedoch falsch – denn selbst kochen ist viel gesünder.“ Zu dem inzwischen schon fünften Kochkurs in den letzten Jahren kamen gestern dann auch acht Mütter mit ihren kleinen „Testessern“. Doch bevor die neuen Kreationen probiert werden konnten, informierte Hebamme Doris Prisille erst einmal über die wichtigsten Grundlagen. Ganz einfach sei das Kochen von Babynahrung, sagt sie. „Ihr nehmt Möhren und Kartoffeln oder Fenchel. Das Gemüse wird dann einfach geschält, gekocht und zum Schluss püriert. Und schon ist es fertig“, erklärt die Hebamme. Gern könne dem Brei dann mit Gewürzen wie Majoran oder Kümmel ein leckerer Geschmack verliehen werden. „Salz und Pfeffer sind aber tabu“, informiert Doris Prisille weiter. Wichtig sei zudem, dass immer Butter oder Öl an den Brei gegeben wird. „Fette sind gerade bei Babys wichtig für die Gehirnentwicklung und natürlich auch Geschmacksträger.“ Dabei, das sagt die Hebamme auch, sollte jedoch nicht auf Margarine zurückgegriffen werden. „Das ist ein echtes Abfallprodukt“, sagt sie. Und Mütter wie Rossana Menolascina sind froh über die vielen Hinweise von Ines Nowak und Doris Prisille. „Ich wusste immer nicht so recht, was und vor allem wie ich für meine beiden Kinder selbst kochen kann. Deshalb bin ich froh, wenn ich hier alles genau erklärt bekomme“, sagt die 25-Jährige. Doch nicht nur die noch unerfahrenen Mütter, auch die „Experten“ unter den Frauen lassen sich gern Ratschläge geben. So wie Susan Lindhorst. Die 28-jährige Mutter des kleinen Oscar ist Köchin, kommt aber dennoch zu dem Kochkurs. „Ich wollte mir mal genau ansehen, was ich so für meinen Sohn zu Hause machen kann. Alles kann man ja gar nicht wissen.“ Und damit die Mütter möglichst viele Anregungen bekommen, bereiten sie verschiedene Sorten zu. Und zum Abschluss dürfen ihre Sprösslinge dann probieren, was die Muttis Leckerer für sie gekocht haben. „Rote Bete ist der absolute Renner – das werdet ihr gleich sehen“, sagt Hebamme Doris Prisille überzeugt. Und damit die Eltern auch wissen, was sie ihren kleinen da vorsetzen, kosteten sie gleich einmal selbst die verschiedenen Sorten. „Also der Brei mit Rote Bete ist wirklich sehr lecker. Und unsere Breie schmecken wirklich um ein Vielfaches besser als die gekauften“, meint Sabine Nietzold beim Probieren. Die Mütter vergleichen nämlich gleich einmal die gekaufte Nahrung mit ihrer eigenen. Den Kochkurs wie auch zahlreiche weitere Veranstaltungen zum Austausch unter Eltern bietet das lokale Netzwerk Gesunde Kinder Westuckermark an. Ines Nowak nimmt Anmeldungen für solche oder andere Kurse entgegen und berät bei vielen Fragen.



**Stefanie Schmock lässt ihren Sohn gleich einmal den selbst gekochten Brei testen. Und dem kleinen Oskar schmeckt.**

FOTO: CAROLINE LIEBOW