

Die Ernährung im ersten Lebensjahr.

Der Humana Ernährungsplan orientiert sich an den aktuellen Empfehlungen des Forschungsinstituts für Kinderernährung (FKE). Da dein Baby seine ganz eigene Entwicklung durchläuft und individuelle Vorlieben und Essgewohnheiten hat, sind die Übergänge zwischen den Ernährungsformen fließend dargestellt.

 = 1 Flaschenmahlzeit
 = 1 Breimahlzeit
 = 1 Zwischenmahlzeit



Alter	0. – 1. Monat	2. Monat	3. Monat	4. Monat	5. – 6. Monat	7. – 9. Monat	10. – 12. Monat**
tägliche Still-/ Flaschen- mahlzeit* 	5–8  à 100 ml	7–8  à 100 ml	6–7  à 130 ml	5–6  à 170 ml	3–5  à 200 ml plus 0–2 	2–3  à 200 ml plus 1–3 	1–2  à 200 ml plus 2–3  plus 1–2 
	Stillen						
	Humana 0-HP-1 Expert		für Frühgeborene unter 1.800g				
	Humana 0-HP-2 Expert		für Frühgeborene ab 1.800g				
	Humana Anfangsmilch PRE						
	Humana Anfangsmilch 1						
						Humana Folgemilch 2	
							Humana Folgemilch 3
					Humana Kindergetränk 1+ ab dem 1. Geburtstag		
	Humana HN Expert, SL Expert, Comfort Expert für besondere Ernährungsbedürfnisse						

Stillen ist die beste Ernährung für dein Baby. Sprich mit deiner Kinderärztin/deinem Kinderarzt, deiner Hebamme oder anderem medizinischen Fachpersonal, wenn du eine Säuglingsanfangsnahrung verwenden möchtest.

* Trinkmengen insbesondere in den ersten Lebenswochen werden vom Kinderarzt festgelegt und orientieren sich am Reifezustand deines Kindes.

** Gegen Ende des ersten Lebensjahres können individuell nach und nach aus den Breimahlzeiten kindgerechte Familienmahlzeiten werden.



Für Babys nach dem 6. Monat

Humana PROBALANCE® 2 mit 5 HMO eignet sich ideal zum Zufüttern oder als alleinige Milchnahrung im Anschluss an das Stillen oder eine Anfangsmilch. Die stärkefreie Rezeptur orientiert sich an den Empfehlungen von Ernährungsexperten und ist damit ideal für Babys natürliche Entwicklung im Beikostalter angepasst.

Humana PROBALANCE® ist unser Versprechen an dich und dein Baby: Unsere beste Humana Folgemilch Rezeptur, die es je gab.

Für jedes Problem die richtige Lösung

Ob Blähungen, Koliken, Durchfall oder Kuhmilchunverträglichkeiten – es gibt viele Dinge, die den Organismus und die Verdauung deines Babys belasten können. Für die besonderen Ernährungsbedürfnisse sensibler Babys bieten wir ein umfangreiches Sortiment an Spezialnahrungen.



Für stillende Mütter

Stillen ist von Natur aus das Beste für dein Baby. Deshalb möchten wir, dass jede Mutter stillen kann. Unser Nahrungsergänzungsmittel **Humana piülatte®** kombiniert den einzigartigen Lacta-Plus-Komplex mit bewährtem Bockshornkleesamen-Extrakt kann die Milchbildung unterstützen. Unser Beitrag in dieser besonderen Zeit.



Von Kinderwunsch über Schwangerschaft bis in die Stillzeit

Eine Schwangerschaft verändert vieles – auch den Nährstoffbedarf deines Körpers. Deshalb haben wir **Humana Mum2be®** entwickelt: ein Nahrungsergänzungsmittel, das dich von Kinderwunsch über Schwangerschaft bis in die Stillzeit begleitet. Mit speziell abgestimmten Nährstoffen – darunter 100 % bioaktive Folsäure Quatrefolic®, DHA aus Algen & EPA, Jod, Eisen und weitere Vitamin- und Mineralstoffe.*

* Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Einheitliche Handlungsempfehlungen für die Schwangerschaft aktualisiert und erweitert. DGEInfo (12/2018) 183-189



Für kleine Helden ab 1 Jahr

Ab dem Kleinkindalter ändern sich die Ernährungsbedürfnisse deines Kindes.

Unsere Kindergetränke für kleine Helden unterstützen die kognitive und motorische Entwicklung und versorgen dein Kind dabei mit allen wichtigen Nährstoffen – für eine Welt voller Spaß und Abenteuer.

Mit Jod, Eisen & Zink

Du willst wissen, wo unsere Babynahrungen erhältlich sind?

Im Humana Online-Shop unter <https://www.humana-shop.de/> kannst du dir unsere Produkte ganz bequem direkt nach Hause liefern lassen. Außerdem findest du unter <https://www.humana.de/ueber-uns/handelspartner/> einen Überblick über die Handelspartner, bei denen du dein Humana Produkt findest.

Eltern-Service

0421 243-26 222

elternberatung@humana.de
www.humana.de

Wir sind für euch da!



Bestens informiert mit der **Humana Baby-Post**
Jetzt anmelden und **Geschenk sichern**
unter www.humana.de/elternratgeber/humana-baby-post

www.humana.de Humana

[humana_de](https://www.instagram.com/humana_de) HumanaBabynahrung

