Stillen	Flaschenkost
optimale Nährstoffkombination für Wachstum und Entwicklung des Kindes: Kolostrum, die Erstmilch, reich an Eiweiß und Fett nachfolgende „reife“ Muttermilch in Nährstoffmenge und Zusammensetzung besonders gut verträglich, schützt vor Allergien.	Mütter, die aus verschiedenen Gründen ihr Kind nicht stillen können, Veränderungen des Lebensstils Freiraum für die Mutter Verfügbarkeit industriell hergestellter sicherer Babynahrung Hygiene beachten! Vater (oder Bezugsperson) gibt dem Kind die Flasche.
Muttermilch enthält Antikörper, infektions- und entzündungshemmende Wirkstoffe, weiße Blutkörperchen, Substanzen, die das Wachstum von Bakterien und Viren hemmen.	So weit wie möglich wird die Zusammensetzung der Muttermilch nachgeahmt. Sie muss den von der EU und der WHO festgelegten Anwendungsrichtlinien entsprechen. Enthält alle Nährstoffe, die ein Säugling für ein normales und gesundes Wachstum braucht.
Unreifer Verdauungstrakt eines Säuglings, probiotische Milchsäurebakterien der Muttermilch sind wichtig, um unerwünschte Darmkeime zu verdrängen und die Abwehrkräfte zu stärken.	Stufennahrung: Pre-Milch ist Anfangsmilch Stufe 1, nur Flaschennahrung, kein Allergierisiko, enthält, im Unterschied zur Pre-Nahrung neben Lactose zusätzlich Stärke, welche die Milch sättigender macht.
Für die Mutter: beim Hautkontakt mit dem Kind wird Oxytocin ausgeschüttet, es wirkt besänftigend und beruhigend. Risiko für verschiedene Krebserkrankungen wird gesenkt, die Wahrscheinlichkeit einer Osteoporose wird geringer.	Für allergiegefährdete Säuglinge gibt es HA-Anfangsnahrungen, HA = hypoallergen, weniger allergieauslösend. Für allergiegefährdete Kinder in den ersten Monaten als alleinige Nahrung.
Muttermilch immer in der richtigen Temperatur, Zusammensetzung und hygienisch unbedenklich verfügbar. Mutter ist unabhängig von Milchzubereitung, Flaschenreinigung, Vorratshaltung oder Ladenöffnungszeiten.	neue Lehrmeinung: schon im ersten Jahr mögliche allergieauslösende Nahrungsmittel kennenlernen, auch allergiegefährdete Kinder. Ab Beginn des fünften Monats dürfen deshalb Schritt für Schritt Kuhmilch, Weizen oder Fisch eingeführt werden.