

ES KANN LOSGEHEN

Setzen Sie sich Ihr Baby auf den Schoß oder in einen Hochstuhl, so dass es gut auf den Tisch schauen, die Arme frei bewegen und greifen kann.

Wählen Sie einen Zeitpunkt, bei dem Ihr Kind nicht übermüdet oder sehr hungrig ist und Sie selbst in Ruhe und ohne Zeitdruck die Mahlzeit gemeinsam genießen können.

Das Essen, welches in handlichen Stücken oder länglichen Streifen am leichtesten zu greifen ist, wird Ihrem Kind aus der Hand oder direkt vom Tisch/ Tablett angeboten. Es entscheidet selbst, was und wie viel es probieren möchte. Stecken Sie ihm selbst kein Essen in den Mund.

Lassen Sie Ihr Kind so oft wie möglich an den gemeinsamen Mahlzeiten teilnehmen und bieten Sie ihm geeignetes Essen an, das Sie für die ganze Familie zubereitet haben.

Ihr Baby sollte stets im Sitzen und nicht allein essen. Kleinere Früchte wie Kirschen oder Weintrauben werden halbiert und die Kerne entfernt. Nüsse können als Mus zum Dippen oder in gemahlenem Zustand angeboten werden.

Erklären Sie auch anderen Personen, die sich um Ihr Kind kümmern, wie Beikost nach Bedarf funktioniert. Wenn Sie diese Hinweise berücksichtigen, ist es nicht wahrscheinlicher als bei anderen Beikostmethoden auch, dass sich Ihr Kind verschlucken könnte. Babys haben einen weit vorn auf der Zunge gelegenen Würgereflex, der zu große Stückchen einfach wieder nach draußen befördert.

Haben Sie beim gemeinsamen Essen Spaß. So wird sich Ihr Kind auf die Mahlzeiten freuen und gern neue Nahrungsmittel probieren.

Hebammen beraten Sie gern zu Beikost, gesunder Ernährung und anderen Themen!

Alle Familien können Hebammenhilfe in Anspruch nehmen: während der Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit, bzw. bis zum Ende des 9. Monats nach der Geburt des Kindes, wenn nicht (mehr) gestillt wird.

Eine Hebamme in ihrer Nähe finden sie unter:
www.hebammenverband.de

Impressum

**Deutscher
Hebammenverband e. V.**

Gartenstraße 26
76133 Karlsruhe

T. 0721-98189-0
F. 0721-98189-20

 /deutscher.hebammenverband

info@hebammenverband.de
www.hebammenverband.de

4. Auflage: März 2021
Text: Lysann Redeker, Hebamme, IBCLC,
Beauftragte für Stillen und Ernährung in Sachsen
Titelfoto: © goodluz/Fotolia.com.
Druck: Lochmann Grafische Produktion GmbH
© 2021 Deutscher Hebammenverband e. V.

Quellen: www.rapleyweaning.com/assets/blwleaflet2.pdf,
Rapley, G., Baby-led weaning: Where are we now?, British
Nutrition Foundation Nutrition Bulletin, 43, 262–268, 2018

Verfasserinnen und Herausgeber haften nicht für Nachteile oder
Schäden, die aus den Informationen dieses Flyers entstehen.

BEIKOST NACH BEDARF

Säuglingsernährung



Bei der Beikost nach Bedarf nimmt das Baby ab Beginn der Beikostreihe an den Mahlzeiten der Familie teil. Es wird nicht gesondert für das Baby gekocht, püriert und gefüttert, sondern das Kind entscheidet und i(s)st selbstständig, was und wie viel es sich von den angebotenen Nahrungsmitteln nimmt.

KEIN BREI?

Beikost nach Bedarf gibt Ihrem Baby die Möglichkeit, individuell und entsprechend seines Entwicklungsstandes mit allen Sinnen und gemeinsam mit der Familie die Welt des Essens kennenzulernen.

Kinder lernen am besten durch Nachahmung. Bei den Mahlzeiten am Familientisch wird die Motorik, Hand-Mund-Auge-Koordination und das Kauen geübt. Es gibt kein „Gefüttert-werden“, sondern ein selbstständiges Erkunden und Entdecken von neuen Geschmäckern, Farbe, Konsistenz und Geruch. Dies schenkt Selbstvertrauen, macht Spaß und Lust auf gesundes Essen.

Muttermilch oder industrielle Säuglingsmilch ist bis zur Beikostreihe alles, was ein gesundes Baby für seine Ernährung braucht. Erst in einem Alter von etwa einem halben Jahr hat sich das Immun- und Verdauungssystem soweit entwickelt, dass es zusätzliche Nahrung verwerten kann. In diesem Alter haben viele Babys ein großes Interesse an anderem Essen und können, mit etwas Unterstützung, sitzen. Sie greifen sich Stückchen von fester Nahrung und stecken sie sich zum Kauen in den Mund. Mit anderen Worten: Sie sind also in der Lage selbstständig zu essen.

Das Kennenlernen und Ausprobieren der einzelnen Lebensmittel von Beginn an, legt einen Grundstein für eine gesunde Ernährung und regt Sie vielleicht an, Ihre eigenen Ernährungsgewohnheiten zu überdenken. Das Risiko von Übergewicht und die Vorliebe für Süßigkeiten werden außerdem gesenkt.

Auch wenn Ihr Baby einmal nur wenig oder gar nicht essen mag, bleiben Sie gelassen! Drängen Sie es nicht zum Essen. Vielleicht möchte es an diesem Tag lieber mehr stillen.

Zu Anfang sind die Mahlzeiten zum Kennenlernen da und es hilft Ihnen vielleicht sich vorzustellen, dass die Mahlzeiten eher Spielzeiten sind. Alle wichtigen Nähr-

stoffe erhält ihr Kind durch die weiterhin nach Bedarf angebotenen Milchmahlzeiten, die im ersten Lebensjahr Hauptnahrungsquelle sind. Wenn Ihr Kind weniger davon braucht, wird es sie selber allmählich reduzieren. Zu jeder Mahlzeit können Sie nun auch ein Getränk anbieten. Am besten ist Wasser aus einem Becher.

REIF FÜR BEIKOST BEI BEDARF?

Mit rund 6 Monaten sind die meisten Kinder soweit entwickelt, dass sie für neue Lebensmittel und Rezepturen bereit sind. Folgende Reifezeichen sollten bei Ihrem Baby vorhanden sein, wenn Sie mit der Beikost nach Bedarf-Methode beginnen:

- es zeigt ein deutliches Interesse an Ihrem Essen, indem es beispielsweise danach greift
- es kann die Nahrung selbst in die Hand nehmen und zum Mund führen
- es kann mit wenig Unterstützung sitzen
- der sogenannte Zungenstreckreflex, mit dem feste Nahrung automatisch wieder aus dem Mund befördert wird, ist deutlich abgeschwächt oder verschwunden
- es hat die Bereitschaft zum Kauen
- und wenn es satt ist, verweigert es weiteres Essen

GEEIGNETE LEBENSMITTEL

Bieten Sie saisonale und regionale Produkte an. Diese sind in der Regel optimal reif, wenig belastet, vitaminreich und sehr schmackhaft.

Weiches oder gedünstetes Obst und Gemüse, (ggf. Kerne entfernen), Fisch und Fleisch (durchgegart), Käse, Kartoffeln, Nudeln, Reis und Brot (am besten aus feingemahlenem Vollkorn), hartgekochte Eier, Öl und Butter

Stillen Sie Ihr Kind weiterhin nach Bedarf. Die Inhaltsstoffe der Muttermilch stärken das Immunsystem, helfen bei der Verdauung und sorgen für eine gesunde Darmflora. Das Risiko für Allergien wird gesenkt, wenn Ihr Kind unter dem Schutz von Muttermilch neue Lebensmittel probiert.

UNGEEIGNETE LEBENSMITTEL

Stark verarbeitete und mit Zusatzstoffen versehene Lebensmittel, wie sie in vielen Fertigprodukten zu finden sind, eignen sich nicht für eine gesunde Ernährung. Honig gehört im ersten Lebensjahr nicht auf den Speiseplan.

Zucker (Maltose, Dextrose, Glucose, Fructose, Maltodextrin) und Salz, Fertigprodukte und Fast-Food

PRAKTISCHE TIPPS

Ein guter Hochstuhl wächst mit und unterstützt den Rücken und die Füße Ihres Kindes beim Sitzen. Stellen Sie sich besonders zum Beginn des Essenslernens auf viel Kleckerei ein: Ihr Kind will die neuen Dinge erst einmal kennenlernen und im wahrsten Sinne des Wortes begreifen.

Um den Boden zu schützen, können Sie ein Handtuch oder Zeitungspapier unterlegen. Noch praktischer ist eine spezielle Plastikmatte, die eigentlich für Bürostühle gedacht ist. Sie ist unauffällig, lässt sich sehr leicht reinigen und heruntergefallenes Essen kann dem Kind wieder angeboten werden.

Ein Tablett mit Saugnäpfen und kleinem Rand hilft, Essen und Trinken besser auf dem Tisch zu halten. Die Kleidung schützt ein langärmeliges Lätzchen mit einer rückseitigen Plastikfolie am besten.

Seien Sie beruhigt, die Kleckerei hat irgendwann ein Ende. Ihr Kind möchte vor allem eins: so sein wie Sie! Es ahmt Sie nach und entwickelt bald ganz von selbst einen großen Ehrgeiz, genauso zu essen wie die anderen Familienmitglieder auch.