

Start der Beikost

Das Einführen von Beikost ist ein weiterer aufregender Schritt in der Entwicklung Ihres Kindes. Dabei treten oft viele Fragen auf. Der folgende Leitfaden soll Ihnen beim Beikost-Start helfen. Woher weiß ich, dass mein Baby bereit für die Beikost ist? Die Beikost sollte je nach Entwicklung und Interesse des Kindes frühestens mit Beginn des 5. Monats, spätestens mit Beginn des 7. Monats eingeführt werden.

Bedenken Sie, dass jedes Baby seinen eigenen Rhythmus hat. Achten Sie auf die folgenden Entwicklungsschritte: Ihr Baby kann alleine sitzen und hat genügend Kraft im Oberkörper. Es kann den Kopf nach links und rechts drehen. Ihr Baby bewegt seine Zunge problemlos nach vorne und hinten, wenn Sie einen kleinen Löffel an seine Lippen halten. Es stößt Festes nicht mehr automatisch aus dem Mund. WISSENSWERTES kann ein paar Tage dauern, bis sich Babys an das Essen mit dem Löffel gewöhnt haben – aber meist haben sie den Dreh schon bald raus. Auch nach der Einführung der Beikost stehen weiterhin Still- bzw. Fläschchenmahlzeiten auf dem Speiseplan Ihres Babys. Wenn Sie weitere Fragen zur Einführung von Beikost haben, sprechen Sie Ihren Kinderarzt bei der U5-Untersuchung (6. bis 7. Lebensmonat an) oder fragen Sie Ihre Hebamme. Tipps zum Start mit der Beikost: Lassen Sie sich Zeit. Starten Sie an einem Tag, an dem Sie Ruhe und keinen Zeitdruck haben. Wählen Sie einen passenden Löffel. Verwenden Sie einen Baby-Löffel aus Kunststoff, der das zarte Zahnfleisch Ihres Babys schont. Setzen Sie Ihr Baby aufrecht in einen Babysitz oder Hochstuhl. Es sollte schon alleine aufrecht sitzen können. Alternativ kann Ihr Baby auch auf Ihrem Schoß sitzen. Der erste Löffel! Beim ersten Löffel können Sie zunächst ein bisschen Brei auf die Lippen Ihres Babys streichen. Es ist völlig normal, dass die ersten Löffel direkt wieder ausgespuckt werden. Bieten Sie Ihrem Baby immer wieder Brei an. Wenn Ihr Baby offensichtlich keinen Spaß daran hat, hören Sie auf und versuchen Sie es später noch einmal. Fahren Sie Ihr Kind in seinem eigenen Tempo und achten Sie auf Sättigungssignale. Empfehlungen zum Beikost-Start: Beginnen Sie beispielsweise mit der Mittagsmahlzeit. Zuerst gibt es 2 bis 3 Teelöffel fein püriertes Gemüse (z. B. Karotten oder Pastinaken) und direkt im Anschluss daran Muttermilch oder Säuglingsmilch, bis Ihr Baby satt ist. Steigern Sie die Gemüsemenge um ca. 1 bis 2 Teelöffel pro Tag. So gewöhnt sich Ihr Baby gut an das Essen vom Löffel und an den neuen Geschmack. Zusätzlich kann sich das Verdauungssystem auf die neue Art der Nahrung einstellen. Wenn sich Ihr Baby nach circa einer Woche an Gemüse gewöhnt hat, können Sie den Gemüsebrei um Kartoffeln ergänzen. Bei Bedarf kann Ihr Baby noch eine kleine Portion Muttermilch oder Säuglingsmilch hinterher trinken. Je mehr Beikost es schafft, desto weniger Milch wird es trinken. Das erste Babymenü, ergänzt durch Fleisch oder Fisch, ersetzt dann vollständig die Milchmahlzeit am Mittag. Anschließend geht es weiter mit dem Milch-Getreide-Brei am Abend. Den Abschluss der Beikost-Einführung bildet dann der Getreide-Obst-Brei am Nachmittag. Industriell hergestellte Milch- und Getreidebreie für Säuglinge enthalten wichtige Nährstoffe, sind leicht verdaulich und mit Eisen angereichert. Wenn Ihr Baby Beikost bekommt, kann es zum Teil zu den Mahlzeiten und zwischendurch extra Flüssigkeit trinken. Leitungs- oder Mineralwasser (ohne Kohlensäure) sind die erste Wahl. Aber auch ungesüßte Kräutertees sind gute Durstlöscher. Der Ernährungsplan nach Einführung aller Beikostmahlzeiten sieht zwischen dem 7. und 9. Monat so aus: Morgens: Stillen oder Säuglingsmilchnahrung Vormittags: Stillen oder Säuglingsnahrung Mittags: Gemüse-Kartoffel-Fleisch-/Fischbrei Nachmittags: Getreide-Obst-Brei Abends: Getreide-Milch-Brei



Füttern

**MUTTERMILCH
ODER SÄUGLINGSNAHRUNG**
(keine Kuhmilch für Babys
unter 1 Jahr)



Frühstück

2 ESSELÖFFEL PÜRIERTES OBST
wie Pfirsiche oder Birnen
2 ESSELÖFFEL GETREIDEBREI
trocken, mit Eisen angereichert, gemischt mit
Muttermilch oder Säuglingsnahrung



Snack

**MUTTERMILCH
ODER
SÄUGLINGS-
NAHRUNG**

☀ nachmittags



Mittagessen

4 ESSELÖFFEL PÜRIERTES GEMÜSE
wie Karotten
4 ESSELÖFFEL PÜRIERTES FLEISCH
MUTTERMILCH ODER SÄUGLINGSNAHRUNG



Snack

**MUTTERMILCH
ODER
SÄUGLINGSNAHRUNG**

☾ abends



Abendessen

2 ESSELÖFFEL GETREIDEBREI
trocken, mit Eisen angereichert, gemischt mit
Muttermilch oder Säuglingsnahrung
2 ESSELÖFFEL PÜRIERTES OBST
MUTTERMILCH ODER SÄUGLINGSNAHRUNG



Füttern

**MUTTERMILCH
ODER
SÄUGLINGSNAHRUNG**

WISSENSWERTWarten Sie vor dem Einführen neuer Lebensmittel immer drei Tage. Achten Sie auf Anzeichen von Unverträglichkeiten oder Allergien, wie Ausschlag, Durchfall, Schnupfen oder Erbrechen. Wenn Sie eine Reaktion beobachten, füttern Sie das neue Lebensmittel nicht weiter und wenden Sie sich an Ihren Kinderarzt. Breie sollten nicht aus dem Fläschchen gefüttert werden, sondern nur mit dem

LÄpfel. Sie können die Mahlzeiten entweder selbst zubereiten oder im Gläschen kaufen. In unserem Ernährungsplan finden Sie zahlreiche Anregungen und Rezepte. Auch ein Abwechseln ist jederzeit möglich – z.B. zu Hause selber kochen und auf Gläschen umsteigen, wenn Sie unterwegs sind. Lebensmittel, die Sie anfangs vermeiden sollten: Vermeiden Sie stark zucker- und salzhaltige Lebensmittel und wärzen Sie Breie nicht nach. Vermeiden Sie gesüßte Getränke. Fruchtsäfte enthalten viel Fruchtzucker. Bieten Sie sie daher nur mit Wasser verdünnte und nur gelegentlich an. Honig kann Botulinusporen enthalten, die zu schwerwiegenden Gesundheitsproblemen führen können. Für Babys unter zwölf Monaten können schon kleine Mengen Honig sehr gefährlich sein. In industriell hergestellter Babynahrung wurde der Honig so verarbeitet, dass Sie sich keine Gedanken machen müssen. Vermeiden Sie kleine und feste Lebensmittel, an denen sich Ihr Kind verschlucken könnte. An diesen Lebensmitteln könnte Ihr Baby sich verschlucken: Rosinen und ganze Trauben, Popcorn, Nüsse und Kerne. Zu große Fleisch- oder Geflügelstücke. Harte, rohe oder kompakte Obst- und Gemüsesorten wie ganze Erbsen, rohe Mörrben, Paprikaschoten, Äpfel, unreife Pfirsiche, Birnen oder Pflaumen. Kaugummi und zähe oder harte Süßigkeiten wie Gummibärchen. Wenden Sie sich an Ihren Arzt. Wenden Sie sich an Ihren Kinderarzt oder Ihre Hebamme, wenn Sie Fragen zur Beikost und zur Säuglingsmilchernährung haben.