



Veröffentlicht auf Nestlé Babyservice (<https://www.babyservice.de>)

[Startseite](#) > Was bedeutet Baby-led Weaning (BLW)?

Was bedeutet Baby-led Weaning (BLW)?

Die meisten Babys sind im Alter von etwa sechs Monaten bereit, mit der Beikost zu beginnen. Vielleicht hast du in diesem Zusammenhang schon einmal vom Ernährungskonzept „Baby-led-Weaning“ gehört?

Baby-led-Weaning (BLW) ist eine Alternative zur klassischen Beikosteinführung mit Brei. Hier wird auf die Gabe von Brei verzichtet und dein Baby nimmt eigenständig mundgerechte, feste Nahrung auf. So entscheidet dein kleiner Schatz selbst, was genau und wie viel er essen möchte. BLW ist also eine tolle Möglichkeit, dein Baby in seinem eigenen Tempo neue Geschmacksrichtungen und Konsistenzen entdecken zu lassen. Hier findest du hilfreiche Tipps und wichtige Hinweise für die Einführung von Baby-led Weaning.

- Biete deinem Baby altersgerechte Portionen an.
- Dein Kleines sollte die Lebensmittel gut mit der Hand fassen können.
- Achte darauf, deinem Baby Nahrungsmittel anzubieten, die im Mund leicht zergehen.
- Harte Lebensmittel wie rohe Karotten solltest du zunächst vermeiden.
- Dein Baby freut sich über altersgerechte Nahrungsmittel! Dazu zählen Obst (weich oder gekocht und ohne Zuckerzusatz), Gemüse (weich gekocht), gekochte Eier, gekochte kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Kartoffeln, Nudeln oder Reis, Hülsenfrüchte wie Bohnen und Linsen, Fleisch oder auch Fisch ohne Gräten (gut durchgegart).
- Die Erstickungsgefahr ist beim Baby-led Weaning nicht höher als bei der traditionellen Beikosteinführung mit Brei. Vermeide aber, deinem Baby harte Gemüsestücke oder Nüsse

anzubieten. Diese könnten verschluckt werden und zum Ersticken führen.

Bitte beaufsichtige dein Kleines immer beim Essen.

Gemeinsam essen macht Spaß! Was hältst du davon, das Ernährungsabenteuer deines Babys in die Essenszeiten der ganzen Familie zu integrieren? Dann fühlt sich dein Liebling mit einbezogen und kann nachahmen, was der Rest der Familie tut.

Bereite dich auf ein kleines Chaos am und vor allem unter dem Tisch vor! Unser Tipp: Eine rutschfeste, abwaschbare Tischdecke unter dem Hochstuhl deines Babys hilft beim Säubern. Weitere praktische Tipps für die Beikosteinführung findest du hier: <https://www.babyservice.de/beikost-einfuehren> ^[1]

Auch wenn es manchmal schwerfällt: Versuche geduldig zu bleiben und lasse deinem Baby bei der Entdeckung von Nahrungsmitteln Zeit.

Sprich mit deinem/deiner Kinderärzt:in oder deiner Hebamme, wenn du dir unsicher bist, ob Baby-led-Weaning das richtige Konzept für euch sein könnte.

Quell-URL: <https://www.babyservice.de/6-12-monate/abstillen-mit-baby-led-weaning>

Links

[1] <https://www.babyservice.de/beikost-einfuehren>