

Beikostreife

- Der Zungenstreckreflex ist nur noch schwach vorhanden.
(Nahrung wird nicht mehr/kaum automatisch wieder aus dem Mund geschoben)
- Dein Baby kann mit wenig Unterstützung aufrecht sitzen.
- Hand-Mund-Augen Koordination:
dein Baby kann Spielzeug sehen, gezielt greifen, zum Mund führen und wieder loslassen.

Alle drei Reifezeichen müssen vorhanden sein!



Grafik: Tatje Bartig-Prang

Darmreife

Mit Auflösung des Zungenstreckreflexes ist in der Regel auch die Ausreifung der Darmflora soweit, dass Beikost gut verdaut werden kann.

Beikostreife erkennen

Das ist nicht immer einfach. Wenn dein Baby sich alleine vom Rücken auf dem Bauch drehen kann, ist es wahrscheinlich bereit für Beikost. Wenn es sich auch wieder vom Bauch auf den Rücken zurückdrehen kann, ist es ziemlich sicher bereit für Beikost.

Zufüttern vor Beikostreife

Du wünschst dir vielleicht mehr „Freiraum“ und Beikostempfehlungen ab 5 Monate scheinen dir sehr verlockend? Nun das kann ich gut verstehen, aber ohne Beikostreife geht es nicht und wird deinem Baby und auch dir nicht gut tun. Du kannst jedoch auf Formula-Nahrung zurückgreifen, die stillfreundlich aus einem Becher angeboten wird.

Hile beim Essen erlaubt

Babys möchten selbstständig werden und brauchen beim „Löffeln“ meist erstaunlich wenig Unterstützung. Probiere es aus und orientiere dich an den Regeln des „responsiven fütterns“ die für Erzieherinnen und Tagespflegepersonen z.B. verbindlich sind, weil man weiß, das „falsches“ füttern nicht selten in einer Essstörung enden kann.

- Dein Baby kann das Essen und den Löffel sehen und wird freundlich zum Essen eingeladen, ohne dabei Druck auszuüben oder es zum Essen direkt aufzufordern.

Ohne Lob und Tadel 😊

- Es hat genügend Zeit um in Ruhe zu schmecken und zu schlucken.
- Es bekommt (wenn es mag) selber einen zweiten Löffel in die Hand.
- Es kann sich frei bewegen und darf das Essen anfassen wenn es mag.
- Dein Baby sitzt bequem und die Füße haben Bodenkontakt/Widerstand damit das Gleichgewicht gegeben ist (Hochstuhl mit Fußablage oder Halt der Beinchen auf dem Schoß).

Getränke

Zu Beginn der Beikost braucht dein Baby noch keine zusätzliche Flüssigkeit. Es ist jedoch sinnvoll, ab Beikostreife auch regelmäßig einige Schlucke Wasser anzubieten.

- Frisches Leitungswasser oder natriumarmes Mineralwasser
- Kleiner VOLLER Becher oder geeignetes Glas
Dein Baby sollte die Lippen mit dem Wasser berühren können ohne das Glas zu „kippen“, so ist es einfacher zu trinken 😊
- Dein Baby darf den Becher selber oder mit wenig Unterstützung halten

Verschlucken vermeiden

Neben dem Vermeiden von Lebensmitteln an denen dein Baby sich verschlucken kann, gelten die folgenden Sicherheitsregeln.

- Ruhe
- Kontakt und Aufsicht
- Selbstbestimmt
- Aufrechtes Sitzen

Wenn dein Baby sich doch mal verschluckt ist das nicht schlimm und es wird die Nahrung wieder aushusten. Was bei heftigem Verschlucken mit Atemnot zu tun ist, lernst du im Erste Hilfe Kurs, den du unabhängig von Beikost UNBEDINGT besuchen solltest.

Erstickungsgefahr

Erstickungsgefahr bei ganzen Nüssen (als Mus oder gemahlen in Brot etc. erlaubt), harte Lebensmittel wie Apfel, rohe Möhre, kleine runde Lebensmittel wie Trauben, Oliven, Kirchtomaten, Rosinen etc. (nur zerdrückt oder geteilt). Weiche Milchbrötchen, oder anderes klebriges (kann im Mund kleben und eine „Kugel“ bilden, besonders gut aufs Kauen achten).

Mit Vorsicht und kleine Mengen testen

- Zitrusfrüchte, Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen), Chili & scharfe Gewürze.
- Blattsalat (kann kalt gegessen nicht verdaut werden, klebt am Gaumen) Warm z.B. unter Kartoffeln gemischt als „Spinat“ ok.
- Steinfrüchte (Pflaumen, Kirschen, Mirabellen), eventuell zuerst leicht gedünstet anbieten
- Pseudogetreide wie Amarant und Quinoa (Saponine, hemmen die Vitaminaufnahme. Im Brei eher ungeeignet, ansonsten nicht zu oft).
- Pilze (nur kleine Mengen, da schwer verdaulich)
- Schwer Verdauliches wie unaufgeschlossenes Getreide (Frischkornbreie) oder ganze Körner in Brot erst ab etwa 10 Monaten.

Verbote

- Honig, Alkohol, Kaffee, Cola, Schwarztee, Eistee
- Salz (1,0 g pro Tag als Maximaldosis) Laugengebäck, würziger Käse, Wurstwaren, Fertiggerichte etc.
- Zucker / Zuckeraustauschstoffe, Dicksäfte, (belasten die Bauchspeicheldrüse, begünstigen Diabetes)
- Rohe Eier, rohes Fleisch / Gehacktes / Rohwurst, roher Fisch, Muscheln, Rohmilch, Rohmilchprodukte
- (Kuh-)Milch als Getränk oder Muttermilchersatz (hoher Fremdeiweißanteil - belastet die unreifen Nieren)
- Kleie (belastet Verdauung, entzieht Wasser)
- Geschwefelte Trockenfrüchte
- Lebensmittel die Schmelzsalze, Aromen, Zusatzstoffe, Phosphate und Geschmacksverstärker enthalten

Milch und Milchprodukte

Verarbeitete Kuhmilch oder Ziegenmilch | **Maximal insgesamt 200g je Tag** z.B. Milchbrei, Naturjoghurt und sehr kleine Mengen Quark, Butter, Sahne, milder (salzärmer) Köse, **verarbeitet** in Gerichten/Gebäck.



♥ Dein Baby wird schon bald Essen was Du isst ♥

Fast Food und Fertigprodukte, stark verarbeitete Lebensmittel sowie stark gesalzene bzw. gesüßte Speisen sollten nicht auf dem Speiseplan stehen.