

16 Grundregeln für die breifreie Beikost Einführung

- 1. JA ✓ Biete Deinem Baby immer etwas zu Essen an, wenn jemand anderes in der Familie isst.**
Du kannst damit anfangen, sobald es Interesse zeigt, Dich zu beobachten - obwohl es unwahrscheinlich ist, dass es bereit ist, Nahrung in den Mund zu nehmen, bevor es etwa sechs Monate alt ist.
- 2. JA ✓ Achte darauf, dass Dein Baby beim Experimentieren mit Nahrung in aufrechter Position sitzt.**
In den ersten Tagen kann man es auf den Schoß setzen, mit dem Gesicht zum Tisch. Sobald es geschickter darin wird, die Lebensmittel aufzuheben, ist es höchstwahrscheinlich auch reif genug, um mit minimaler Unterstützung auf einem Hochstuhl sitzen.
- 3. JA ✓ Beginne damit, Nahrungsmittel in Baby-Faust-Größe anzubieten, vorzugsweise in Chip-Form (d.h. mit einem 'Griff').**
Biete ihm, soweit möglich und sofern sie geeignet sind, die gleichen Lebensmittel an, die Du isst, sodass es sich als Teil des Geschehens fühlt.
- 4. JA ✓ Biete eine Vielzahl von Lebensmitteln an.**
Es gibt keinen Grund, die Erfahrung Deines Babys mit Lebensmitteln einzuschränken. Genauso wenig wie bei Spielzeug.
- 5. NEIN ✗ Dränge Dein Baby nicht.**
Erlaube ihm, das Tempo seines Handelns selbst zu bestimmen. Vor allem lass Dich nicht dazu verleiten, ihm zu "helfen", indem Du ihm Dinge in den Mund legst.
- 6. NEIN ✗ Erwarte nicht, dass Dein Baby schon bei den ersten Gelegenheiten und Versuchen erfolgreich Nahrung zu sich nimmt.**
Sobald es entdeckt, dass diese neuen Spielzeuge gut schmecken, beginnt es zu kauen und später zu schlucken.
- 7. NEIN ✗ Erwarte nicht, dass ein kleines Baby anfangs jedes einzelne Stückchen Nahrung aufisst.**
Denk daran, dass es noch nicht die Fähigkeit entwickelt hat, an Nahrung zu kommen, die in seiner Faust steckt.
- 8. JA ✓ Probiere abgelehnte Nahrungsmittel später noch einmal aus.**
Babys ändern oft ihre Meinung und akzeptieren später Lebensmittel, die sie ursprünglich abgelehnt haben.
- 9. NEIN ✗ Lasse Dein Baby NICHT allein mit dem Essen.**
- 10. NEIN ✗ Biete keine Nahrungsmittel an, die eine offensichtliche Gefahr darstellen, wie z.B. Erdnüsse.**
- 11. NEIN ✗ Biete keine "Fast Food"-Lebensmittel, Fertiggerichte oder Lebensmittel an, die Salz oder Zucker zugesetzt haben.**
- 12. JA ✓ Biete Wasser aus einer Tasse an, aber machen Dir keine Sorgen, wenn Dein Baby kein Interesse daran zeigt.**
Insbesondere gestillte Babys werden wahrscheinlich noch einige Zeit lang ihr Bedürfnis nach Flüssigkeit aus der Brust stillen.
- 13. JA ✓ Sei auf das Chaos vorbereitet!**
Eine saubere Plastikfolie auf dem Boden unter dem Hochstuhl wird Deinen Teppich schützen und das Aufräumen erleichtern. Außerdem kannst Du damit Lebensmittel, die fallen gelassen wurden, zurück auf den Teller legen, sodass weniger

verschwendet wird. (Du wirst auf angenehme Weise überrascht sein, wie schnell Dein Baby lernt, mit sehr wenig Unordnung zu essen!)

14. **JA ✓ Lass Dein Baby weiterhin stillen, wann immer es will, solange es will.**
Stell Dich darauf ein, dass sein Stillrhythmus sich ändert, wenn es beginnt, mehr feste Nahrung zu sich zu nehmen.
15. **JA ✓ Wenn Du in Deiner Familie eine Nahrungsmittelunverträglichkeit, Allergie oder Verdauungsprobleme hast, bespreche diese Methode der Beikosteneinführung auf jeden Fall mit verschiedenen Fachpersonen, bevor Du damit beginnst.**
16. **JA ✓ Genieße es auf jeden Fall, Deinem Baby dabei zuzusehen, wie es etwas über Ernährung lernt - und dabei seine Fähigkeiten, mit Händen und Mund umzugehen, weiterentwickelt.**

Aus der Übersetzung des Originaltextes von Gill Rapley "[Guidelines for implementing a baby-led approach to the introduction of solid foods - updated, June 2008](#)" - übersetzt von Johanna Bose