

»LIEBE ELTERN, ICH LERNE, INDEM ICH BEOBACHTE. ICH MÖCHTE EUCH NACHAHMEN UND DAS GLEICHE ESSEN WIE IHR!«



**Keine Beikostpläne, Mengenangaben, Druck und Ängste, sondern mit Freude entspannte, kunterbunte Familienmahlzeiten erleben.**

Anders als bei dem klassischen Beikostplan gibt es bei Baby-led Weaning keine bestimmte Tageszeit, zu der du mit der Beikost starten solltest – genauso wenig wie empfohlene Starter-Lebensmittel, die du nur langsam nach und nach einführen solltest. Sobald dein Baby beikostreif ist, nimm es einfach zu jeder Mahlzeit mit dir an den Tisch, setze es auf deinen Schoß und biete ihm eine gesunde und abwechslungsreiche Familienkost an.

#### **DR. NIKOLA KLÜN ERKLÄRT**

**Der deutsche Beikostplan beruht auf jahrzehntelangen Erfahrungswerten. In anderen Ländern wird die Beikost völlig anders eingeführt und auch dort haben die betreuenden Kinderärzt\*innen gute Erfahrung mit anderen Plänen. Es gibt also nicht den einen Beikostweg, an den du dich halten musst.**

# WANN IST DEIN BABY

## *bereit für die Beikost?*

Um mit der Beikost zu beginnen, bedarf es keiner besonderen Vorbereitung. Du benötigst auch keinen Kalender oder Ratschläge deiner Freund\*innen, Familie oder Kinderärzt\*innen, wann dein Baby dazu bereit ist. Dein Kind zeigt dir selbst, ob es motorisch und kognitiv weit genug entwickelt ist. Damit ist gemeint, dass du dich bei der Wahl des richtigen Zeitpunkts für Beikost nach dem Entwicklungsstand deines Babys richten solltest. Voraussetzung für den Beikoststart sind drei wichtige Reifezeichen, die dein gesundes Kind gleichzeitig zeigen muss.

**Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt eine Beikosteinführung mit Erfüllen der drei Beikostreifezeichen ab dem 6. Lebensmonat. Diese sind:**

---

### *Aufrechtes Sitzen mit minimaler Unterstützung*

---

Dein Baby ist in der Lage, für die Dauer des Essens mit minimaler Unterstützung im unteren Rücken (auf dem Schoß) aufrecht zu sitzen, ohne zusammenzusacken. Dabei hat es eine stabile Rumpfspannung und kann den Kopf allein halten. Die Arme und Hände sollten frei sein, sodass dein Kind ohne Einschränkung mit Freude die Lebensmittel ergreifen kann.

**»WENN EIN BABY MIT SECHS MONATEN ESSEN IN DEN MUND NIMMT, HAT DIES NICHTS MIT HUNGER ZU TUN. BABYS MÖCHTEN NACHAHMEN, WAS ANDERE TUN – TEILS AUS NEUGIER UND TEILS, WEIL IHR INSTINKT IHNEN SAGT, DASS SIE AUF DIESE WEISE WISSEN, DASS DAS, WAS SIE TUN, UNGEFÄHRLICH IST.«**

**GILL RAPLEY<sup>2</sup>**

---

### *Verschwundener Zungenstoßreflex*

---

Der Zungenstoßreflex ist ein Schutzmechanismus, der dafür sorgt, dass dein Baby neben Muttermilch oder Pre-Nahrung nichts anderes zu sich nimmt, um ein Verschlucken zu verhindern. Außerdem schützt der Zungenstoßreflex den unreifen Darm vor fremder Nahrung, die dieser noch nicht verdauen kann. Doch wie erkennst du, ob der Zungenstoßreflex verschwunden ist? Ganz einfach: Dein Baby stößt angebotene Lebensmittel nicht mit der Zunge aus dem Mund und ist in der Lage, den Mund zu öffnen und zu kauen. Ist der Zungenstoßreflex komplett verschwunden oder zumindest stark abgeschwächt, bedeutet dies außerdem, dass der Magen-Darm-Trakt ausgereift ist – dein Kind kann somit ein breites Spektrum an Lebensmitteln essen und verdauen. Dies ist ausgesprochen wichtig für den Beikostbeginn.

---

## Augen-Hand-Mund-Koordination

---

Sie ist gegeben, wenn dein Baby in der Lage ist, Lebensmittel zu sehen, gezielt zu greifen, zu halten und zum Mund zu führen.

**Der Beikostbeginn soll nicht nach Kalender erfolgen, sondern dann, wenn alle drei Beikostreifezeichen erfüllt sind.** Nicht jedes Baby erfüllt sie zeitgleich oder exakt ab dem 6. Monat. So wie in allen anderen Bereichen – zum Beispiel Krabbeln, Laufen und Sprechen – entwickelt sich jedes Kind in seinem eigenen Tempo. Falls du unsicher bist, ob dein Baby schon bereit für BLW ist, solltest du mit den Kinderärzt\*innen Rücksprache halten.

» LIEBE MAMA, LIEBER PAPA, ICH MÖCHTE ANFASSEN, ANSEHEN, FÜHLEN, RIECHEN UND SCHMECKEN – MIT ALLEN SINNEN DIESES BREIFREI-ABENTEUER ERLEBEN!«



# BREIFREIE BEIKOST

## EINIGE VORTEILE

1

Das Konzept Baby-led Weaning ist einfach und unkompliziert umsetzbar. Du begleitest dein Baby ohne starren Plan und ohne feste Vorgaben oder Druck. Es gibt keine Empfehlung, wann welche Lebensmittel nach und nach eingeführt werden sollten.

2

Mit BLW erlebt ihr eine gemeinsame und vor allem entspannte Zeit am Familientisch. Dein Baby lernt essen durch beobachten und nachahmen. Zusammensitzen stärkt den familiären Zusammenhalt und die Sozialkompetenz deines Babys.

3

Dein Kind isst mit den Fingern und erforscht dabei mit all seinen Sinnen (Fühlen, Schmecken, Riechen, Sehen und Hören) die Lebensmittel in ihrer ursprünglichen Form. Während dieses Lernprozesses entwickelt dein Baby seine Feinmotorik, Sensorik und Mundmuskulatur (Kauen). Hier ein Tipp von mir: Sprich am Esstisch viel mit deinem Baby, denn die gemeinsame Zeit fördert auch die Sprachentwicklung sehr gut.

4

Von Anfang an selbstbestimmt essen - das steht im Vordergrund bei der breifreien Beikost. Dein Baby entscheidet instinktiv selbst, welche Lebensmittel es probieren möchte und wie viel es essen mag. Es ist daher wichtig, dass es eine bunte Palette verschiedener gesunder Lebensmittel angeboten bekommt. Das ist im Hinblick auf die Nährstoffversorgung notwendig, außerdem entwickelt es so von Anfang an einen kompetenten Umgang mit Lebensmitteln, und sein Selbstbewusstsein wird bereits früh gestärkt. Gleichzeitig lernt dein Kind, seinen Appetit und sein Sättigungsgefühl wahrzunehmen.

5

Bei der breifreien Beikost musst du für dein Baby nicht extra kochen, sondern bereitest einfach eine Mahlzeit für alle zu. So sparst du Zeit und Geld, weil keine Babynahrung gekauft werden muss. Baby-led Weaning ist außerdem ein guter Anlass, eigene Essgewohnheiten unter die Lupe zu nehmen und die Familienküche auf gesündere Kost umzustellen. Dabei hilft es, sich Wissen über gesunde Ernährung und Lebensmittel im Allgemeinen anzueignen. Hilfreiche Adressen dazu findest du auf Seite 124.

6