

BLW - Baby-Led Weaning

Stillen: Kinder bestimmen eigenständig über ihre Mahlzeiten (Häufigkeit, Trinkgeschwindigkeit, Menge)

Beikost klassisch: fremdbestimmt, was und wie viel gegessen wird

BLW: „Zeigt der Säugling alle Anzeichen der Beikostreife, ist er kompetent genug, um direkt am Familientisch mitzuessen. Das Baby entscheidet genauso wie beim Stillen, was, wie viel und mit welcher Geschwindigkeit es von dem geschaffenen Angebot essen will.“

- x Beginn: spielerisches Erkunden der Nahrung (Anfassen, in den Mund stecken, hervorholen, zerdrücken, anknabbern, nur kleine Mengen werden tatsächlich verzehrt)
- x Kind lernt Geschmäcker und Konsistenzen der einzelnen Nahrungsmittel intensiv kennen
- x lernt die nötigen Kau- und Schluckbewegungen
- x imitiert zunächst Essverhalten der Eltern, lernt aus eigenen Erfahrungen dazu
- x Eingreifen der Eltern auf Minimum reduziert
- x weder ununterbrochene Beobachtung oder Kommentar oder Lob, sondern gemeinsames Essen als normalen Bestandteil des Familienalltags und als gewöhnliche Tätigkeit des Menschen betrachten, ohne Zwang oder Druck
- x Grundsätze:
 1. Baby wird nicht gefüttert, sondern bedient sich selbst
 2. sein Essen wird weder extra gekauft (Babyprodukte), noch extra gekocht oder püriert, sondern es isst einfach geeignetes am Familientisch mit.

Regeln und Sicherheitsmaßnahmen

- Baby soll immer aufrecht sitzen, leicht vorgebeugt (sonst Verschluckrisiko zu hoch, da Nahrung in den Rachen rutscht)
- Hust- oder Würgereiz befördert Nahrung wieder nach vorne oder aus dem Mund (gesundes Zeichen für funktionierende Schutzreflexe)
- Notfall: Kind bäuchlings über Oberschenkel, Rücken klopfen
- Salz und Zucker beachten (heutzutage ständig verfügbar, problematisch, da v. a. junge Menschen von Natur aus abgestimmt, Süßes zu bevorzugen => zeigt essbare, reife Kost an)
- Salz : Babys <1 Jahr: höchstens 1g Salz pro Tag, daher so salzarm wie möglich kochen und essen
- Zucker: kein Zucker für Säuglinge (birgt Gefahren)
- künstliche Lebensmittelzusätze vermeiden (je kürzer die Zutatenliste auf einem Produkt, desto besser)
- Speisen als Fingerfood reichen
- gegartes Gemüse (Brokkoli, Möhrchen, Nudeln, Kartoffeln)
- frisches Obst (Mango, Melone, Birne, Banane, gedünsteter Apfel)
- Filet vom Schwein oder Kalb, Geflügel
- auch ganze Gerichte möglich (Auflauf, Nudelgericht; Pfannengericht)
- Milchreis, Grießbrei, Haferbrei, Kartoffelbrei oder Eintopf natürlich auch gut möglich
- Vorsicht: harte und kleine Lebensmittel (Schoten, Reis, Erbsen, Heidelbeeren) anfangs vermeiden, um Erstickungsrisiko gering zu halten (erst wenn Kauen und Schlucken sicher und Pinzettengriff entwickelt, dann auch kleinteilige Speisen)
- Tabu: Honig, Nüsse, Kleieprodukte und bestimmte Fischarten für Säuglinge und Kleinkinder
- Getränke: Wasser oder ungesüßter Tee

„Dies ermöglicht dem Kind vom ersten Tag an die aktive Teilnahme an einem weiteren Aspekt des Familienlebens: der Erkundung verschiedener Nahrungsformen mit allen Sinnen, Selbstbestimmtheit und Kontrolle über die Menge und Geschwindigkeit seines Essens und das Respektieren des eigenen Sättigungsgefühls.“

Quelle: Alexandra Waldschmidt, Stillzeit Ausgabe 2/2013

Literaturtipp: „Einmal breifrei, bitte!“ von Loretta Stern und Eva Nagy