

## Beikost - Wie?

### 1. Allgemein

- Essen soll Freude machen, Genuss bieten, nicht nur den Magen füllen
- angenehme Atmosphäre
- Zeit für das Kind, sich an neue Nahrung zu gewöhnen
- es kommt nicht nur drauf an, was die Babys als erste Nahrung essen, sondern auch wo, wann und mit wem (WHO)
- kleine Mengen am Anfang (1-2 TL): oft eher spielerisches Kennenlernen, noch keine „Ernährung“
- Muttermilch ggf. vorher, damit das Kind zufrieden und neugierig ist, aber auch als „Nachtisch“ nach Bedarf
- beste Tageszeit für den Beginn mit Beikost hängt vom Familienrhythmus ab (Vorsicht abends: wenn Bauchschmerzen, dann möglicherweise unruhige Nacht)
- ggf. von einer anderen Person als der Mutter Beikost anbieten lassen (manche Babys erwarten bei der Mutter einfach die Brust)
- manchmal lehnt das Kind zunächst einzelne Lebensmittel ab, die es einige Wochen später mit Genuss isst
- das Kind braucht nur soviel zu essen, wie es möchte (niemals das Kind zum Essen zwingen); auf Signale achten, ob das Kind satt ist; keine Überredungen, Ablenkungen, Druck ausüben, damit es mehr isst => je mehr Vertrauen das Kind in seine eigenen Hunger- und Sättigungsgefühle hat, desto weniger anfällig wird es später für Essstörungen sein
- Essen ggf. in verschiedenen Formen anbieten: püriert oder in Stücken, vom Löffel oder „Fingerfood“
- manche Kinder wollen schon von Beginn an selbst essen und werden ungern gefüttert => Untersuchungen zeigen, dass Kinder, die von Anfang an Fingerfood bekommen (Schwerpunkt nicht auf Brei), mehr Kontrolle über ihr Essen haben, beim Entwickeln der motorischen Fähigkeiten unterstützt werden und ein geringeres Risiko haben, im frühen Kindesalter Essstörungen zu entwickeln
- auch wenn beim Selbst-essen zunächst viel daneben geht, wenn es früh anfangen kann zu üben (Wachsdecke, ggf. auch auf den Boden, spart Wäsche und Nerven), wird es wahrscheinlich auch bald ganz selbstständig essen können

### 2. Löffel/Becher

- Größe und Form des Löffels beachten: möglichst klein und schmal, flache Mulde, damit Kind mit der Oberlippe das Essen abnehmen kann
- besser Plastik als Metall (aber unzerbrechlich)
- zum Selbst-Essen kurzes Besteck, ggf. gebogen
- keine Schnabeltassen oder „Trinklernbecher“ nötig: dadurch wird der Saugreflex unterstützt, Trinken lernen kann das Kind damit nicht (für unterwegs natürlich praktisch)
- Flasche mit Sauger nicht nötig, wenn das Kind weiter gestillt wird

- Trinken zu Hause (zu den Mahlzeiten, am Tisch) aus normalem Becher oder aus der Tasse

## 2. Füttertechnik

- Essen vom Löffel erfordert vom Kind komplett anderes Bewegungsmuster als Saugen, bietet andere Berührungs- und Geschmacksreize im empfindlichen Mundbereich
- Essen vom Löffel nur im aufrechten Sitz (Muskelgleichgewicht, bessere Kontrolle des Breis im Mund, im Liegen Gefahr des Verschluckens und Angewöhnung eines falschen Schluckmusters)
- Kind sitzt gerade, hat am besten Blickkontakt mit der fütternden Person
- Löffel wird gerade in den Mund eingeführt, ggf. leichter Druck auf die Zungenmitte, bis die Oberlippe des Kindes aktiv wird, dann Löffel wieder gerade herausziehen
- Löffel nicht an den Zähnen oder an der oberen Kieferleiste des Kindes abstreifen, Kind soll Brei mit der Oberlippe abnehmen
- nach einem Löffel zunächst abwarten, bis das Kind geschluckt hat und signalisiert, dass es mehr möchte
- Trinken: Becher auf die Unterlippe des Kindes auflegen, Becherbogen kann bis in Mundwinkel reichen, warten, bis das Kind die Oberlippe schürzt, dann Becher vorsichtig anheben
- Mund säubern: am Ende der Mahlzeit mit weichem Tuch, mehr Tupfreize als Wischreize, nicht nach jedem Löffel wischen, nicht mit dem Löffel wischen

## Quellen:

„Beikost für das gestillte Kind“ Antje Müller, Dipl. Oec. troph.; Utta Reich-Schottky, AFS  
„Mein Kind will nicht essen“ Dr. Carlos Gonzáles (LLL)  
„Allergieprävention im Umbruch“ Gabi Eugster „Laktation und Stillen“ Zeitschrift VELB