

KLEINER LEITFADEN ZUR ERNÄHRUNG DES SÄUGLINGS



WIE LANGE STILLEN BZW. DIE FLASCHE GEBEN?

Im gesamten ersten Lebensjahr ist die Muttermilch bzw. die Säuglingsmilch, idealerweise eine Pre-Nahrung, das Hauptnahrungsmittel für das Baby. Die Beikost wird unter dem Schutz des Stillens eingeführt, das bedeutet, dass das Baby weiter gestillt wird und

die Beikost in kleinen Portionen angeboten wird. Durch die Beikost lernt das Baby unterschiedliche Geschmacksrichtungen und andere Konsistenzen kennen.

EINFÜHRUNG DER BEIKOST

Wenn das Baby einige Monate alt ist und das Stillen gut klappt, beginnen die Überlegungen zur Beikost. Inzwischen gibt es viele unterschiedliche Informationen, was das Baby zuerst essen soll, wann der beste Zeitpunkt für den Start der Beikost ist und was Eltern alles beachten sollen. Hier wollen wir Ihnen einen kleinen Leitfaden geben, der die wichtigsten Fragen beantwortet.

Wann ist der beste Zeitpunkt mit der Beikost zu beginnen?

Die WHO empfiehlt, das Baby volle sechs Monate ausschließlich zu stillen und dann langsam mit der Beikost zu beginnen. Je nach Interesse des Babys am Essen der Eltern kann auch schon etwas eher, ab dem fünften oder auch später bis zum siebten Monaten mit der Einführung der Beikost begonnen werden.

Denn so unterschiedlich die Kinder sind, so unterschiedlich ist auch das Interesse des Babys an fester Nahrung oder Brei. Manche Kinder fangen begeistert mit der Beikost an, machen dann eine Pause und essen danach gerne weiter. Andere Kinder tasten sich vorsichtig

heran oder brauchen länger, um das angebotene Essen überhaupt erst zu probieren.

Auch wenn manche Kinder erst später mit der Beikost beginnen, haben sie durch die Muttermilch oder Säuglingsnahrung eine ausreichende Versorgung mit allen Nährstoffen. Dennoch sollte diesen Kindern immer wieder Beikost angeboten werden.

Es gibt einige Zeichen für die Bereitschaft des Babys, mit der Beikost zu beginnen:

- Das Baby sollte leicht gestützt sitzen können
- Das Baby greift Dinge und kann sie schnell und zielsicher in den Mund schieben
- Am Spielzeug wird gekaut, bzw. es werden kauende Bewegungen gemacht
- Großes Interesse des Babys am Essen der Eltern
- Das Baby beginnt, sich selbst Nahrung in den Mund zu schieben, wenn es die Gelegenheit dazu hat

Wieviel Nahrung braucht das Baby?

Mit kleinen Portionen beginnen. Der Magen-Darm-Trakt des Kindes kann sich so langsam an größere Mengen pro Mahlzeit gewöhnen. Die Milchproduktion wird so langsam reduziert und die Brust der Mutter spannt nicht. Die Beikost-Mahlzeit wird am Anfang einmal am Tag mit einer kleinen Portion begonnen. Davor oder danach wird gestillt. Nach und nach kann im Laufe des Tages mehrmals Beikost angeboten werden. Durch das zusätzliche Stillen wird die Beikost besser verdaut und der kindliche Körper toleriert die unterschiedlichen Nährstoffe besser.

Was bekommt das Baby – Brei oder doch lieber Fingerfood?

Die Einführung der Beikost wird häufig mit Brei als Nahrung gleichgesetzt. Das rührt aus den 50-er, bzw. 60er Jahre des vergangenen Jahrhunderts. Die zu dieser Zeit hergestellte künstliche Säuglingsnahrung war vitaminarm. Dadurch war es notwendig, den so ernährten Kindern schon weit vor dem Beginn der Beikostzeit mit etwa drei oder vier Monaten Obst und Gemüse zuzuführen. Dies war zu diesem frühen Zeitpunkt nur mit fein püriertem Brei möglich. Heute ist diese frühe Gabe von Vitaminen nicht mehr nötig. Manche Kinder essen gerne Brei, andere wollen sich ihr Essen selbst aussuchen und in den Mund nehmen.

Eltern, die ihre Kinder mit Brei füttern, sollten wissen, dass es schwieriger ist, die Sättigungssignale der Kinder zu erkennen. Das Baby schlürft mitunter die Nahrung ein und überspringt damit die erste Verdauungsstufe im Mund, die gleichzeitig Zunge und Kiefermotorik trainiert. Der Würgereflex wird überfüttert und bleibt untrainiert, so dass die Kinder später mit stückiger Nahrung nicht so gut zurechtkommen.

Fingerfood

Andere Kinder kommen mit dem Brei nicht zurecht und möchten die Nahrung selbst in die Hand und in den Mund nehmen. Diese Kinder sitzen am Tisch der Eltern und beobachten, was die Eltern machen. Ein kleines Stück gekochtes Gemüse in Form eines Sticks ist ein guter Einstieg. Am Anfang wird das Baby die Nahrung im Mund hin und herschieben und möglicherweise wieder ausspucken, bis es lernt, die Nahrung herunter zu schlucken.

Ziel ist es, dass das Kind am Familientisch sitzt und dasselbe wie seine Eltern isst. Deshalb kann man ihm gesundes Essen vom Familientisch anbieten. Dazu gehört gekochtes Gemüse und Obst ebenso wie Fisch und Fleisch sowie Nudeln, Kartoffeln oder Reis. Das Angebot hängt auch vom Speisplan der Eltern ab. Die Kinder essen am liebsten, was die Eltern essen.

Auf Fast-Food und Geschmacksverstärker beim Essen verzichten. Die Reihenfolge, in der die Nahrungsmittel angeboten werden, spielt keine Rolle. Wichtig ist nährstoffreiche Kost.

Viele Familien kombinieren Brei und Fingerfood. Durch die Gabe von Brei haben die Eltern einen besseren Überblick, wieviel ihr Kind gegessen hat. Das Essen soll für Eltern und Kinder zusätzliche Familienzeit sein. Dieser Prozess entwickelt sich meist langsam.

Verschlucken

Wenn die Kinder ihr Essen selbst in den Mund nehmen dürfen, können sie es besser kontrollieren. Beim Verschlucken spielt der Würgereflex des Kindes eine große Rolle. Im sechsten Lebensmonat ist er noch recht weit vorne auf der Zunge. Mit zunehmendem Alter verschiebt sich der Auslösepunkt nach hinten. Bis dahin hat das Baby einen sicheren Umgang mit Lebensmitteln gelernt und das Verschlucken wächst sich regelrecht aus.

Zeitpunkt

Zu welcher Tageszeit das Kind welche Nahrung bekommt, hängt von den Gewohnheiten in der Familie ab. Es gibt keine feste Regel. Auch ob vor der Beikostgabe oder danach gestillt wird hängt vom Kind ab. Die Eltern können das selbst am besten einschätzen.

Getränke

Zum Essen kann dem Baby Trinken angeboten werden. Es ist nicht notwendig, mit einer Flasche zu beginnen. Die meisten Kinder lernen schnell, aus einem Becher oder Trinklerntasse zu trinken. Es dauert in der Regel eine Weile, bis die Kinder trinken. Manche Kinder trinken auch sehr wenig, was durch die Muttermilch bzw. die künstliche Säuglingsnahrung ausgeglichen wird. Wasser oder ungesüßter Tee ist empfehlenswert. Zuckerhaltige oder süße Getränke sind ungünstig.

Allergie

Reagiert ein Elternteil allergisch auf bestimmte Lebensmittel, besteht die Sorge, das Kind könne ebenfalls allergisch reagieren. Nahrungsmittelallergien werden nur selten von einer Generation auf die nächste vererbt. Liegt bei einem Elternteil eine Nahrungsmittelallergie vor, sollte das Kind dieses Nahrungsmittel in kleinsten Mengen bekommen. An der sonstigen Zusammensetzung der Beikost wird dann nichts geändert, um zu sehen, ob das allergene Nahrungsmittel gut vertragen wird.

Das Einführen von kleinen Mengen eines Lebensmittels und idealerweise teilstillen des Babys führt dazu, dass sich der kindliche Körper besser auf das Nahrungsmittel einstellen kann. Dies gilt auch für glutenhaltiges Getreide, Fisch, Ei und gemahlene Nüsse.

Ungeeignete Lebensmittel

Salz, Zucker, Honig, ganze oder stückige Nüsse, rohe Eier, roher Fisch und rohes Fleisch. Ebenso wie Fertiggerichte und Fastfood.

Viel Spaß auf dem Weg zum gemeinsamen Essen!

Literatur:

Buch: Gill Rapley & Tracy Murkett „Baby-led-Weaning Das Grundlagenebuch“

Simone Lehwald im Hebammenforum 4/2013: „Beikost für Säuglinge-ganz einfach?“, BDL-Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen IBCLC e.V.: „Einführung von Beikost für das gestillte Kind“, Ausbildungszentrum Laktation und Stillen „Beikost nach Bedarf“