

WAS IST BEIKOST?

Du hörst und liest verschiedene Informationen zum Thema Beikost und bist unsicher ob, wann, wie oder was gefüttert wird? Hier findest Du wichtige Punkte zum Thema.

Die Ernährung deines Babys wird mit wertvoller Muttermilch sichergestellt. Die WHO empfiehlt 6 Monate ausschließlich zu stillen. Das bedeutet, dass dein Baby keine weitere Flüssigkeit oder andere Nahrung in dieser Lebensphase benötigt.

Mit dem vollendeten 6. Lebensmonat kann mit der Beikost begonnen werden. Dein Baby bekommt Angebote verschiedener neuer, fester Lebensmittel.

Um diese kennen zu lernen, gut zu verdauen, Krankheiten abzuwehren und weiterhin optimal ernährt zu sein, braucht dein Baby weiterhin Muttermilch, denn darauf ist dein Baby programmiert. Daher sprechen wir hier von der Beifütterung oder der Beikost.



Die Milchweise GmbH ist nach
DIN EN ISO 9001:2015 zertifiziert
Zert.Nr. 73 100 7046



MILCHWIESE GmbH

Kaiserdamm 19
14057 Berlin
Telefon 030 | 89 40 20 44
030 | 89 40 20 45
Fax 030 | 89 40 20 46

info@milchweise.de
www.milchweise.de



Milchweise

Beikost einführen

www.milchweise.de

HIER BERATEN

IBCLC und Apothekerinnen

WANN BEGINNEN?

Ist dein Baby schon bereit?

So individuell wie der Geburtszeitpunkt und die Entwicklung deines Kindes, ist auch der Zeitpunkt der Beikosteinführung. So sollten einige Reifezeichen bei deinem Baby erkennbar sein. Wichtig für den Beikostbeginn ist das Interesse am Essen. Dein Baby sollte mit geringer Hilfe aufrecht sitzen können.

Gefolgt von der Zunge, die motorisch bereit ist und ein bis zwei Zähnchen sind auch nicht verkehrt. Meist geschieht das ab dem vollendeten 6. Lebensmonat.



Dein Baby benötigt eine Portion Neugier und sollte mutig sein. Kann dein Baby schon mit leichter Unterstützung sitzen? Prima! Greift dein Baby gezielt nach Lebensmitteln und kann sie schon in den Mund führen? Klasse! Dann ist dein Kind bereit neue Nahrungsmittel kennen zu lernen!

WAS KANN DEIN BABY ESSEN?

Muss es immer Brei sein?

Gestillte Babys kennen verschiedene Geschmacksrichtungen aus der Muttermilch. Je abwechslungsreicher Du isst, desto stärker variiert auch deine Milch. Trotzdem haben Babys auch ihre Vorlieben bezüglich des Geschmacks.

Wenn Du dich weltweit umsiehst, wirst Du entdecken, dass auch die jeweilige Kultur eine große Rolle spielt. Auch die Konsistenz der angebotenen Nahrung kann eine Rolle spielen. So mag nicht jedes Stillkind den Löffel in den Mund geschoben bekommen, sondern bevorzugt eventuell eher weiche, handliche Gemüsestücke. Am Anfang geht es auch nicht darum sich satt zu essen, sondern neue Geschmäcker und neue Texturen kennen zu lernen.

Baby Led Weaning

Dein gestilltes Baby hat sich und seinen Bedarf bisher an der Brust versorgt und selbstbestimmt agiert. Baby Led Weaning bietet eine Möglichkeit das Geübte im eigenen Tempo anzuwenden. Biete deinem Baby Gemüse- und Obststicks ohne Salz und Zucker, roh (z.B. Gurke, Banane...), oder auch gekocht oder gebacken (z.B. Kürbis, Pastinake, Möhrchen...) an. Am besten ca. 1,5cm dick und 6-7cm lang, so passt das Essen prima in kleine Kinderhände.



BEDEUTET BEIKOST ABSTILLEN?

Stillen und fester Essen, geht das?

Die Evolution hat für die ersten 3 Lebensjahre die Muttermilchernährung für dein Kind vorgesehen und das aus gutem Grund, wie zum Beispiel während einer Krankheit. Dann kann dein Baby auf die Muttermilch zurückgreifen und schneller gesund werden. Muttermilch ist auch für gestillte Kleinkinder ein absoluter Immunbooster.

Energie tanken

Die Einführung der Beikost stellt einen sehr intensiven Lernprozess dar und kann den Energiebedarf deines Babys am Anfang noch nicht decken. Darum benötigt dein Baby noch zusätzlich das Stillen. So kann es sich beruhigen, Kraft tanken, Mut sammeln und ausreichend Energie für seine rasante Entwicklung sicherstellen. Stillen ist außerdem wichtig um den Flüssigkeitsbedarf zu decken.

Wer kann beraten?

Deine Hebamme oder dein|e Still- und Laktationsberater|in.



01 Gut zu wissen

Muttermilch wird im Laufe der Zeit nicht weniger wichtig. Sie ergänzt weiterhin den täglichen Bedarf an Vitaminen, Fetten, Kohlenhydraten und Eiweiß. Sie versorgt dein Baby mit Abwehrstoffen für das Immunsystem. Das ist wichtig bei Erkrankungen, wenn dein Baby mobiler wird und Neues kennenlernt.

02 WHO Empfehlung

Die WHO empfiehlt Babys bis zum vollendeten 6. Monat ausschließlich zu stillen. Das heißt, dass keine Speisen oder Getränke gegeben werden. Nach ca. 180 Tagen und Beikostreifezeichen kann mit der Beikost unter dem Schutz des Stillens begonnen werden.