



Beikost

Die Einführung der Beikost ist ein weiterer Meilenstein in der Entwicklung unserer Kinder.

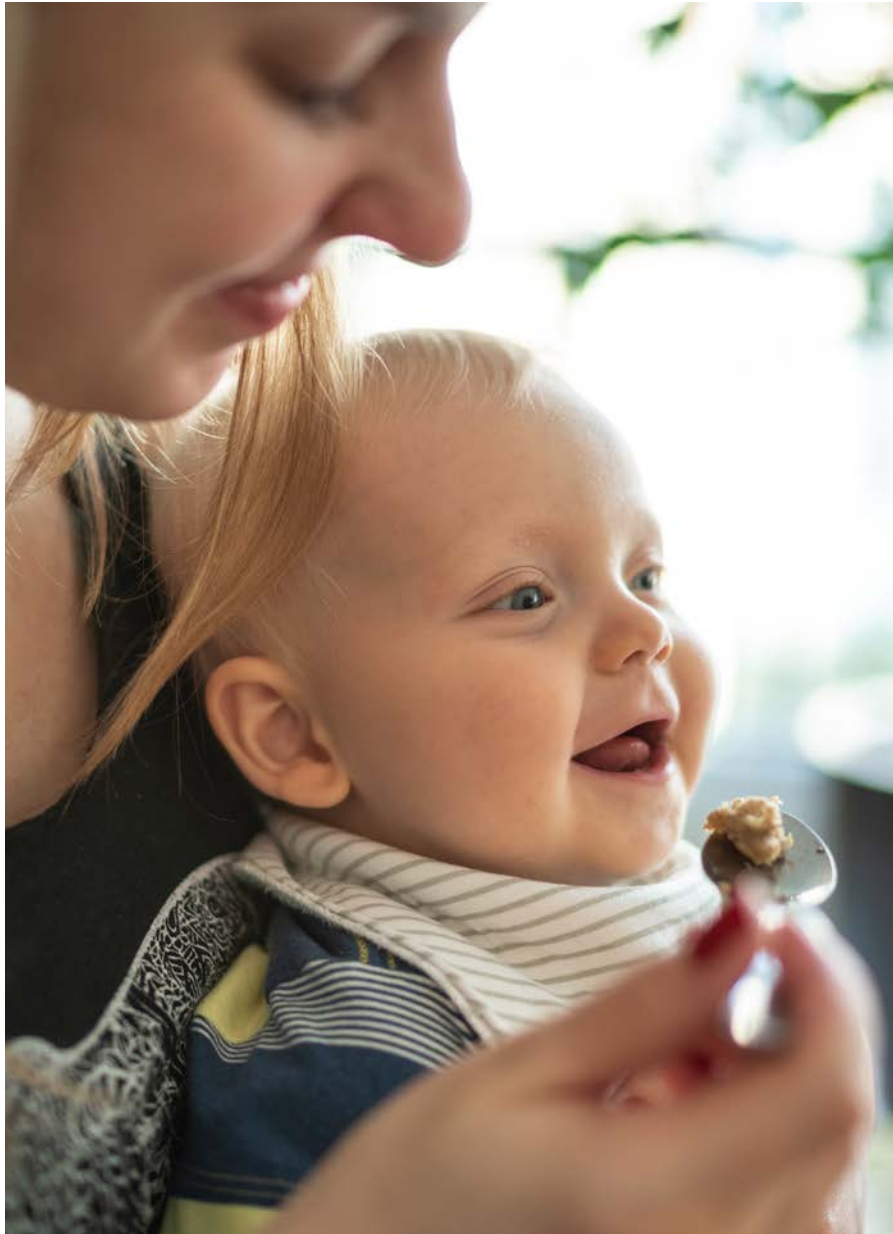
Wir beobachten bereits früh, dass unsere Kinder Interesse am Essen zeigen. Sie greifen danach und testen es auch vielleicht einfach mal aus. Den Eltern stellt sich dann oft die Frage: Möchte mein Kind essen und ist es tatsächlich auch beikostreif?

In dieser Broschüre finden Sie Informationen zum Beikostbeginn neben dem Stillen, sowie erste Rezeptvorschläge.

www.afs-stillen.de



AFS
Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen
Bundesverband e. V.



Inhalt

Was ist und bedeutet Beikost?	4
Beikostreife	5
Der Beginn der Beikost	6
Der erste Babybrei	7
Welche Lebensmittel sind zu Beginn gut geeignet?	7
Rezepte	8
Ein Erfahrungsbericht	10
Sie haben noch Fragen?	10
Was wir Ihnen mitgeben möchten	11

Einleitung

Stillen ist die natürliche Form der Säuglingsernährung. Muttermilch bietet Ihrem Kind alle Nährstoffe in perfekter Zusammensetzung und Temperatur. Die Muttermilch entspricht dem natürlichen Bedarf Ihres Kindes. Das Kolostrum, die Milch der ersten Tage, ist eine spezielle Neugeborenenmilch. Sie enthält besonders viele Immunstoffe, die bei jedem Stillen die Darmwand des Babys mit einer Schutzschicht gegen schädliche Keime auskleiden. Besondere Inhaltsstoffe sorgen für eine gesunde Darmflora.

Die Milch ist leicht verdaulich und enthält zusätzliche Enzyme, die die Verdauung des Säuglings unterstützen. Deshalb ist der Magen meistens schon nach anderthalb Stunden geleert, und oft will das Baby dann erneut gestillt werden.

Ihr Baby sorgt durch sein Trinkverhalten stets dafür, dass die Muttermilch sich seinem Bedarf anpasst.

Und so verändert sich auch sein Bedürfnis während der Beikostzeit, der Zeit, in der Ihr Baby neben dem Stillen Lebensmittel kennenlernt und langsam anfängt mit zu essen – anz im Tempo des Kindes also.



Was ist und bedeutet Beikost?

Beikost ist die Kost, die Ihr Baby nach dem 6. Lebensmonat Stück für Stück neben dem Stillen zu sich nimmt. Sie stillen Ihr Baby ganz normal weiter und führen es langsam an feste oder breiige Nahrung heran.

Hierbei ist zu beachten, dass die Beikost zunächst keine volle Mahlzeit ersetzt. Es ist ratsam die Kinder langsam an Nahrungsmittel heranzuführen und nicht ganze Portionen zu kochen, damit auch Magen und Darm Zeit haben, sich an die neue Kost zu gewöhnen. Vor den „Mahlzeiten“ können Sie Ihr Kind stillen, um große Hungerattacken zu vermeiden. Denn das erste Essen sättigt noch nicht. Wenn es nach den Essensversuchen noch hungrig ist, darf es ebenso nochmal stillen.

Ein Stück Gurke, Birne oder Kartoffel kann beispielsweise zunächst auch nur abgelutscht werden, bedeutet für Ihr Kind jedoch schon eine Geschmacks- und Gefühlsexplosion im Mund. Um das Baby zu sättigen, wird es anschließend einfach gestillt. Manche Kinder mögen lieber Püriertes? Das ist möglich, sollte in den ersten Tagen jedoch nicht übertrieben werden, 1-3 Löffelchen sind schon völlig ausreichend zu Beginn.

Nach und nach werden Sie bemerken, dass Ihr Kind mehr möchte, dass das Interesse auch am Familientisch geweckt ist; lassen Sie das Baby ausprobieren! Achten Sie dabei darauf, dass es sich nicht verschluckt und Sie stets dabei bleiben.

Beikostreife

Die WHO (World Health Organisation) empfiehlt ausschließliches Stillen sechs Monate lang. Und darüberhinaus so lange Mutter und Kind stillen wollen – begleitend zum Essen am Familientisch.

Jedes Kind ist unterschiedlich schnell beikostreif. Es gibt keinen festgelegten Zeitpunkt, an dem ein Baby definitiv bereit ist.

Viele Kinder bekunden ihr Interesse am Essen durch Greifen danach, oder Nachahmen der Eltern oder Geschwister am Tisch. Das bedeutet aber nicht gleich, dass es auch reif ist die Nahrung vom Mund durch Schluckreflexe in den Magen zu befördern.

Beikostreifezeichen sind:

- Das Baby kann seinen Kopf alleine halten,
- es kann mit Unterstützung aufrecht sitzen,
- der so genannte Zungenstreckreflex – mit ihm wird alles, was in den Mund kommt, unmittelbar wieder nach außen geschoben – ist verschwunden,
- es zeigt grundlegendes Interesse am Essen,
- es kann selbstständig Nahrung aufnehmen und in den Mund stecken.

Grundsätzlich sollte einem Kind, das eindeutige Beikostreifezeichen zeigt, Beikost nicht vorenthalten werden. Gleichzeitig ist es wichtig, auch ohne alle Reifezeichen, ab dem 7. Lebensmonat Beikost anzubieten, da einzelne Nährstoffe in der Muttermilch – zum Beispiel Eisen – unter Umständen knapp werden können. Beikost heißt Beikost, weil sie nebenbei eingeführt wird – nicht Anstatt-Kost. Das bedeutet, dass keine Notwendigkeit besteht, möglichst schnell einzelne Stillmahlzeiten zu ersetzen, sondern das Baby stattdessen Schritt für Schritt zum gemeinsamen Essen am Familientisch zu führen.

Der Beginn der Beikost

Viele Mütter haben ihr Baby schon immer beim Essen am Familientisch im Arm, Tragetuch oder ähnlichem. So kann das Baby den Gewohnheiten der Familie beim Essen schon zusehen und die Familie beobachten. Wenn Sie bisher andere Gewohnheiten hatten, nehmen Sie sich jetzt bewusst vor, das Baby auf den Schoß zu nehmen und es zusehen lassen. Während des Essens können Sie ihm eine Kartoffel, Nudel oder gedünstetes Gemüse in die Hand geben. Vielleicht verlangt es danach sogar Nachschlag.

Langsam aber sicher wird es nach ein paar Tagen oder Wochen, ganz in seinem Rhythmus seinen Bedarf steigern. Stellen Sie ihm ein eigenes bruchsaferes Tellerchen dazu. Es kann dann selbstständig das greifen, was es am liebsten mag, lernen Sie seine Vorlieben kennen, die sich übrigens auch von heute auf morgen ändern können.

Eigenes Besteck wird bald auch eingefordert. Üben Sie es mit ihm gemeinsam zu benutzen. Dazu setzen Sie das Baby auf ihren Schoß, und führen Löffel oder Gabel zum Mund, bald wird es danach greifen und auch versuchen wollen, es zu benutzen.

Viele Kinder benutzen jedoch lieber Hände zum Essen. Matschen beim Essen ist eigentlich vorprogrammiert und hindert die Kinder nicht daran, Gematschtes auch zu essen. Alles was wir lernen, muss ausprobiert werden, das Baby will wissen, was es kann und wie es funktioniert. So ist es auch beim Lernen des Essens. Vieles wird auch gern gekaut, wieder ausgespuckt und nochmal in den Mund gesteckt. Auch das gehört zum Lernprozess des Essens dazu. Anschließend möchte es bestimmt noch eine Portion Muttermilch, das ist ok, denn der Beginn der Beikost macht noch nicht satt.

Der erste Babybrei

Viele Mütter freuen sich darauf das Baby das erste Mal zu bekochen. Möhren empfiehlt man heute nicht mehr als ersten Gemüsebrei der Wahl. Genauso gut gehen Kürbis, Fenchel, Süßkartoffel oder Zucchini.

Gemüsebrei kann bis zu drei Monate aufbewahrt werden. Ist der Brei bereits einmal aufgetaut, sollte er nicht wieder eingefroren werden. Achten Sie darauf, dass der Brei nicht zu heiß ist, und geben Sie Ihrem Baby einen Löffel zum Mitprobieren in die Hand.

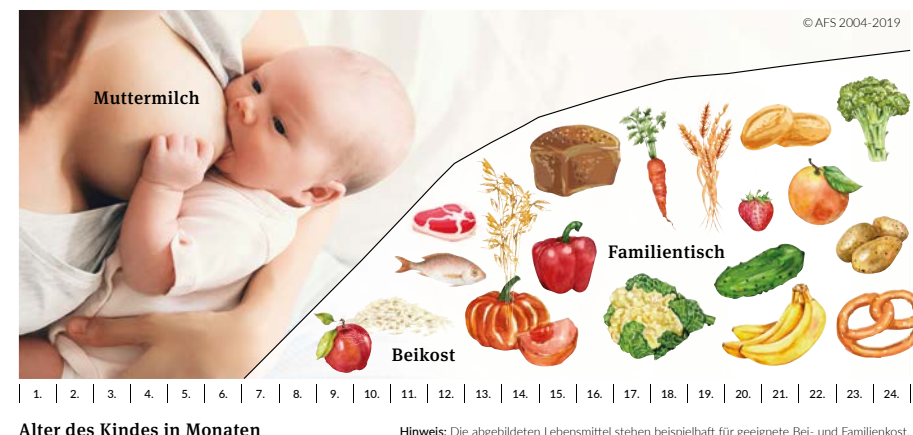
Welche Lebensmittel sind zu Beginn gut geeignet?

Generell gilt, was die Jahreszeit uns gerade anbietet, können wir als Gemüse für erste Breie oder in Form von Fingerfood wählen.

Saisonales Gemüse, wie z. B. im Sommer Fenchel, oder Kürbis im Herbst, kann genauso gut als erstes Lebensmittel gewählt werden. Auch die Süßkartoffel ist inzwischen sehr beliebt. Sie können auch zwei Gemüsesorten anbieten in einem Brei, oder Ihrem Kind eine Gurke geben.

Schritt für Schritt können Sie anderes Gemüse oder Obst mit auf den Speiseplan nehmen.

Auf unserer Abbildung finden Sie eine Hilfestellung. Generell gilt aber: Kein Stress, Ihr Kind wird Ihnen signalisieren, was es gerne mag und wann es es gerne mag!



Rezepte

Kürbisbrei

Zutaten:

- 100 g Bio Kürbis in Stücken
- Wasser
- Rapsöl

Den stückigen Kürbis im Topf mit Wasser bedecken und 5–7 Minuten kochen. Die Hälfte des Wassers abschütten und aufbewahren. Den Kürbis pürieren und je nach Konsistenz noch mit dem restlichen Wasser auffüllen.

Für die perfekte Tagesmenge kann der Kürbisbrei portioniert (etwa eiswürfelgroß) eingefroren werden. Zu jeder aufgetauten Tagesration 1 TL Rapsöl hinzugeben.

Testen Sie, ob der Brei nicht zu heiß ist!

Obst-Getreidebrei

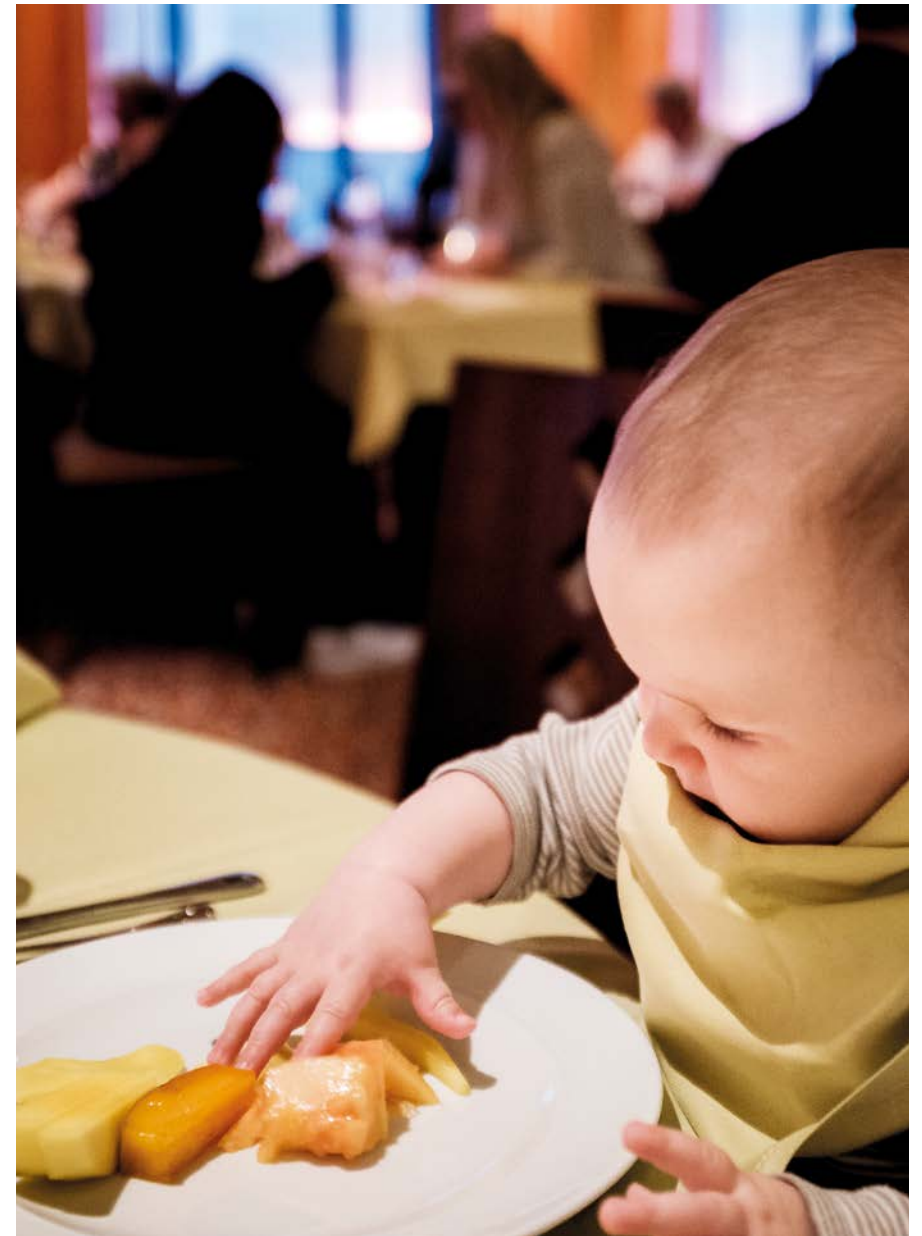
Zutaten:

- 1 EL Getreide nach Wahl (z. B. Feinblatt Haferflocken)
- heißes Wasser
- püriertes Obst oder reife Banane zum Unterdrücken

Das Getreide mit dem heißen Wasser überschütten und quellen lassen. Wenn die Haferflocken aufgegangen sind, 1 TL püriertes Obst oder ein kleines Stück reife Banane unterheben, bzw. leicht eindrücken.

Auch hier gilt: Geben Sie Ihrem Baby einen Löffel in die Hand zum Mitessen und achten Sie darauf, dass der Brei nicht zu heiß ist.

Kuhmilch oder andere tierische Milch benötigt Ihr Baby nicht im Brei. Es bekommt bereits Milch durch Sie, die ihm zusätzlich alle Nährstoffe in perfekter Zusammensetzung gibt, die es benötigt. Wenn Sie unbedingt Milch hinzugeben wollen, können Sie Muttermilch dem Brei hinzufügen. Der Start der Beikost soll durch Muttermilch weiter ergänzt und darüber hinaus gerne bis zu zwei Jahren angeboten werden.



Ein Erfahrungsbericht

Katja, Mama von zwei Kindern:

„Uns wurde in der Schwangerschaft und im Krankenhaus ein Baby-Erste-Hilfe-Kurs ans Herz gelegt. Und mit Beikoststart war ich froh, diesen gemacht zu haben und empfehle es seither auch allen werdenden Eltern im Umfeld. Es gab uns die nötige Sicherheit, unseren Sohn das Essen in seinem Tempo erkunden und probieren zu lassen; den Unterschied zwischen Würgen und Verschlucken zu kennen und dem Kleinen auch ruhig etwas zuzutrauen ist hier wirklich wichtig.“

Als die Beikostreifezeichen erfüllt waren haben wir ihm Essen vom Familientisch angeboten. Ich habe vor den Mahlzeiten gestillt, damit kein Frust durch zu großen Hunger aufkommt und das Abenteuer ging los. Er hat es von Anfang geliebt, an Gurken, Bananen, Nudeln, Orangen und auch Rosenkohl zu nuckeln. Bis nennenswerte Mengen im Magen landeten hat es eine Zeit gedauert. Aber er war mit am Tisch, hatte seinen Teller und einen riesen Spaß – der Hund im Anschluss dann beim Resteessen auch.

Unser Sohn bekam immer auch das, was wir aßen. Wir haben lediglich darauf geachtet, dass es kaum gesalzen war und nicht zu viele tierische Eiweiße hatte. Die einzelnen Lebensmittel wurden so vorbereitet, dass er sie gut halten konnte, Heidelbeeren wurden z. B. halbiert, um das Risiko des Verschluckens zu minimieren.“

Sie haben noch Fragen?

Schauen Sie auf unserer Homepage www.afs-stillen.de nach einer Stillberaterin in Ihrer Nähe, oder rufen Sie unsere Hotline zum Ortstarif an: 0228 / 92 95 9999



Was wir Ihnen mitgeben möchten

Der Beikostbeginn ist für viele Eltern sehr aufregend, das Baby zu füttern ein neuer Meilenstein in der Entwicklung unserer Kinder. Viele Mütter kaufen dafür extra neues „Equipment“, wie Hochstühle, Teller, Löffel, Becher und Lätzchen. Meistens sitzt das Kind noch nicht alleine nach dem 6. Lebensmonat und benötigt noch Ihre Unterstützung aktiv gut aufrecht sitzen zu können. Nehmen Sie so lange wie nötig darauf Rücksicht, geben Sie Ihrem Kind die Zeit, die es braucht, um selbständig im Hochstuhl sitzen zu können. Um das Risiko des Verschluckens zu minimieren, lassen Sie Ihr Kind nicht im Liegen essen oder füttern es.

Auch wenn das Baby noch keine großen Mengen essen sollte, ist das in Ordnung. Es wird sein Tempo und die Mengen von allein steigern und Ihnen das Signal dafür instinktiv geben. So wie Sie es beim Stillbeginn gelernt haben, wird Ihnen Ihr Kind auch beim Essen am Familientisch signalisieren, was es essen möchte und wann es satt ist oder genug hat. Anschließend darf nach Belieben gestillt werden.

Wir wünschen Ihnen eine gleichzeitig spannende und entspannte neue Zeit mit der Beikost und hoffen, Ihnen mit dieser Broschüre weitergeholfen zu haben.



AFS

Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen
Bundesverband e.V.

Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen Bundesverband e.V.

Muhrenkamp 87, 45468 Mülheim/Ruhr

Tel.: 0208 – 38 54 00 24 (Dienstags 09.30–11.30 Uhr)

E-Mail: geschaeftsstelle@afs-stillen.de

www.afs-stillen.de

Stillberatungs-Hotline:

Tel.: 0228 – 92 95 99 99

Täglich. Zum Ortstarif.

Die AFS ist ein ehrenamtlich arbeitender, gemeinnütziger Verein zur Förderung des Stillens. Unterstützen Sie unsere umfangreiche Stillberatung und Informationsarbeit mit Ihrer Spende. Gerne mit Spendenbescheinigung.

Spendenkonto-Nr.:

IBAN: **DE32 4306 0967 4058 0548 00**

BIC: **GENODEM1GLS**

Impressum: 1. Auflage 2020, Herausgeber:

Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS) – Bundesverband e.V.

Vorstand: Sarina Exner, Elke Bretzigheimer, Giesela Dietrich

Gestaltung: Antje Scheja, München. Fotos: Nadine Wolf, iStock,

Shutterstock. Text: Sarina Exner, Stefanie Nonnenmann.

Druck: FLYERALARM GmbH, Alfred-Nobel-Str. 18, 97080 Würzburg,

www.flyeralarm.de.

Die AFS ist Mitglied im International Baby Food Action Network IBFAN.

Nachdruck und Vervielfältigung nur mit Genehmigung durch die

Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen Bundesverband e.V.

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

