

Beikost Empfehlung

Liebe Mutter, liebe Eltern,

wir haben unser Bestes getan, Ihnen während Ihres Aufenthaltes in unserem Haus einen guten Start in die Stillzeit zu geben. Mit unseren Tipps und Informationen möchten wir Ihnen helfen, so lange zu stillen, wie Sie und Ihr Kind es wünschen.

Wann und wie wird mit der Zufütterung begonnen?

Im (fünften bis) siebten Lebensmonat sind die meisten Kinder für die Einführung von Beikost bereit. Der Beginn der Zufütterung bedeutet nicht das Ende der Stillzeit, sondern es wird empfohlen, weiter zu stillen. Manche Kinder interessieren sich erst nach neun bis zehn Monaten für andere Nahrung als Muttermilch. Dies ist kein Grund zur Beunruhigung, denn Muttermilch kann das Kind im ersten Lebensjahr noch voll ernähren. Ein guter Zeitpunkt für den Beginn der Zufütterung ist, wenn das Kind

- Interesse am Essen der Großen zeigt, ganz aufmerksam den Weg jedes einzelnen Bissen in den Mund verfolgt
- gestützt aufrecht sitzen und die Hand zum Mund führen kann. Meist ist der Zungenschiebereflex dann auch zurückgebildet, so dass es nicht alles vom Löffel schiebt.

Stillen Sie immer zuerst; es ist leichter, Essen zu üben, wenn Ihr Kind nicht zu hungrig ist. Auch kann es die neue Nahrung mit Hilfe der Muttermilch besser verdauen. Wenn Sie zum Essen nicht stillen, bieten Sie Ihrem Kind Wasser dazu an. Es ist jetzt alt genug, um das Trinken aus der Tasse oder dem Becher zu lernen.

Der Zeitpunkt für die Beikostfütterung sollte gut in den Tagesablauf der Familie passen. Das Kind ist ausgeruht und wach, aber nicht „überdreht“. Lassen Sie es von Anfang an beim Familientisch dabei sein. Essen ist etwas Angenehmes, das Menschen miteinander verbindet. Essenszeit ist eine Zeit liebevoller Zuwendung, wenn ohne Ablenkungen gefüttert wird.

Was isst das Kind?

Der Übergang von der Brusternährung zur Familienkost sollte behutsam in kleinen Schritten erfolgen. Führen Sie nur ein neues Nahrungsmittel ein. So können Sie auch eventuelle allergische Reaktionen auf bestimmte Lebensmittel erkennen. Verträgt es Ihr Kind gut, bieten Sie ihm ein weiteres Nahrungsmittel nach ein bis zwei Tagen an.

Bevor Obst und Gemüse gemischt werden, ist es günstig, wenn das Baby zunächst jede Sorte einzeln kennen lernen darf. Das Baby hat einen sehr feinen Geschmackssinn, es wird ihm nicht langweilig dabei.

Für den Anfang eignen sich: Kartoffeln, Möhren, Kürbis, Bananen, Fenchel, Zucchini, Pastinaken, Erbsen, Blumenkohl, Broccoli, neuerdings auch Fisch und Ei. Es ist nun bekannt, dass Allergien dadurch eher vermieden werden können. Spinat ist wegen des hohen Gehalts an Oxalsäure weniger geeignet.

Getreide sollte nur gekocht, gebacken (zum Beispiel als Brot) oder anderweitig aufgeschlossen (in Flockenform) gegeben werden, da das Baby es sonst kaum verdauen kann. Von Frischkornbrei und Müsli ist aus diesem Grund anfangs abzuraten. Als Grundlage für den ersten Getreidebrei eignen sich Getreide wie Reis, Hirse oder Mais in Grieß- oder Flockenform, da sie leicht verdaulich und einfach zuzubereiten sind. Neu ist, dass ab dem 5. Monat unter Schutz des Stillens auch glutenhaltige Getreidesorten wie Hafer, Grünkern, Buchweizen, Dinkel, Weizen, Gerste gegeben werden können. Hierdurch wird das Risiko für Zöliakie, eine Magen-Darmerkrankung, vermindert.

Eine neue Phase der Entwicklung - so wird begonnen

Für die Kleinen ist das Essenlernen ein sinnliches Erlebnis. Das Füttern schult die kommunikativen Fähigkeiten, die motorische Geschicklichkeit und die Hand-Auge-Koordination des Kindes. Die meisten Kinder essen löffelchenweise. Zuerst wird die Nahrung püriert, nach einiger Zeit mit der Gabel zerkleinert oder sehr weich gekocht und in Stückchen geschnitten. Aber nicht alle Kinder lassen sich gern füttern. Manche nehmen die Nahrung lieber in die Hand, etwa weich gekochte Gemüswürfel oder auch Brotstückchen.

Ihr Kind lernt, wie es das Essen im Mund herumbewegt und kaut, einen Löffel festhält und bald auch selbständig isst. Es lernt unterschiedliche Nahrungsbeschaffenheiten kennen, wenn Sie eine Sorte Obst oder Gemüse gedünstet bzw. gekocht, später auch in roher Form anbieten (zum Beispiel

Geburtsklinik
zertifiziert von



Beikost Empfehlung



geviertelte Äpfel oder Möhren). Lassen Sie es jedoch nicht unbeaufsichtigt, damit Sie gleich eingreifen können, wenn es sich verschluckt.

Wie wird die Beikost zubereitet?

Kinder sollen frisch zubereitete Nahrung erhalten und den Geschmack verschiedener Lebensmittel kennen lernen. Garen Sie selbst gekochte Beikost im Schnellkochtopf oder mit sehr wenig Wasser in einem Gareinsatz. So bleiben Vitamine weitestgehend erhalten. Wenn Sie zur Mahlzeit nicht stillen, fügen Sie etwas Rapsöl hinzu (auf 200 g Gemüsebrei 10 g). Dadurch werden fettlösliche Vitamine verdaulich gemacht, und das Kind bekommt genügend essentielle ungesättigte Fettsäuren und Kalorien.

Fertig zubereitete Gläschen und Breie

Fertigkost sollte keinesfalls die ausschließliche Nahrung für Ihr Kind sein. Lesen Sie die Verbraucherinformationen sorgfältig, denn oft enthält Fertignahrung unnötige Zusätze (Gewürze, Honig, Molkeneiweiß, Bindemittel, Süßungsmittel, Magermilchpulver, Vitamine, Zucker als Maltose, Fructose, Maltodextrin, Glucose). Lassen Sie sich von der Etikettenaufschrift "ab dem vierten Monat" nicht irritieren. Solange Sie stillen, braucht Ihr Kind keinen aus Kuhmilch hergestellten Milchbrei.

Nicht geeignet im ersten Lebensjahr

Vor dem ersten Geburtstag sollen Kinder **keine** Kuhmilch, keinen Honig und keine Nüsse, erhalten – letztere wegen der Aspirationsgefahr. Fisch und Ei sind nach neuesten Erkenntnissen geeignet, Allergien zu vermindern. Das Würzen (Salz, Gewürze, Zucker) der Beikost kann den noch nicht ausgereiften Organismus Ihres Kindes überlasten und sollte deshalb vermieden werden. Eltern allergiebelasteter Kinder sollten sich überdies fachkundigen Rat holen.

Wie viel wird gefüttert?

Das Kind bekommt die neue Speise zunächst einmal löffelchenweise zu kosten. Die tägliche Menge wird langsam gesteigert. So gewöhnt sich das Kind über einige Wochen an das Essen vom Löffel. Das Tempo bestimmen Mutter und Kind. Es wird langsam und ohne Zeitdruck gefüttert, denn es gibt ja noch die Muttermilch. Die langsame Gewöhnung macht die neue Nahrung verträglich für Magen und Darm des Babys. Auch für die Mutter ist eine langsame Rückbildung der Milchdrüsen und allmähliche hormonelle Umstellung schonender. So kann es auch keinen Milchstau geben.

Welche Bedeutung hat das Stillen nach sechs Monaten?

Im Alter zwischen sechs und 24 Monaten wachsen Kinder schnell, aber ihre Mägen sind noch klein (etwa so groß wie die Faust des Kindes). Kinder brauchen deshalb besonders nahrhaftes Essen, das möglichst viele Nährstoffe in kleinen Nahrungsmengen enthält. Muttermilch hat mehr Kalorien und Nährstoffe als andere Nahrungsmittel und kann deshalb auch weiterhin das Hauptnahrungsmittel im ersten Lebensjahr sein.

Auch nach Beikosteinführung stärkt Stillen das Immunsystem Ihres Kindes, senkt das Allergierisiko, ist hygienisch und praktisch. Bei Erkrankung des Kindes kann es sein, dass das Kind die Beikost verweigert und nur die Brust akzeptiert. Stillen schützt in diesen Phasen vor einer Austrocknung und fördert die Genesung. Auch die Mutter profitiert von einer möglichst langen Stilldauer. Je länger gestillt wird, umso mehr reduziert sich beispielsweise das Brustkrebsrisiko.

Von der Beikost zum Familientisch

Im Alter von zwölf Monaten sind die meisten Kinder in der Lage, die gleichen Speisen zu essen wie auch die anderen Familienmitglieder. Wie bei der Beikost führen Sie Ihr Kind langsam an die Familienkost heran.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie viel Spaß dabei und guten Appetit!

Babyfreundliche Krankenhäuser haben sich auf Fragen der gesunden Kindernahrung spezialisiert und helfen Ihnen als fachkompetente Ansprechpartner gerne weiter.

Diese Beikostempfehlung wurde überreicht durch:

Praxis Dr. Kußmann
Belegärztin der Klinik St. Anna Bad Cannstatt

**Dr. med. Gabriele R. Kußmann, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe,
Belegärztin in Klinik St. Anna, 70374 Stuttgart-Bad Cannstatt Tel. Kreißaal 5202-210**