

# **Richtlinien zur Implementierung einer babygeführten Methode der Beikosteinführung**

*aktualisiert im Juni 2008*

## **Einleitung**

Die Implementierung einer babygeführten Methode der Beikosteinführung verlangt ein Verständnis dafür, warum diese Herangehensweise als logisch und sicher angesehen werden kann. Der erste Abschnitt erklärt die zu Grunde liegenden Prinzipien die diese Methode der Beikosteinführung unterstützen. Der zweite Abschnitt, Grundregeln, enthält eine kurz gefasste Liste der wichtigsten Punkte zur praktischen Umsetzung. Das Befolgen dieser Richtlinien maximiert die Chance, dass sowohl das Baby als auch seine Eltern den Übergang zu fester Nahrung als angenehm empfinden und hilft das Wohlbefinden des Babys sicherzustellen.

Die meisten Babys sind ab einem Alter von etwa sechs Monaten bereit mit fester Nahrung zu experimentieren. Eltern, deren Babys als Frühchen zur Welt kamen (d.h. vor der 37. Schwangerschaftswoche) oder eine Krankheit haben, die ihre Fähigkeit, Essen sicher handzuhaben oder bestimmte Nahrungsmittel zu verdauen, beeinflussen könnte, wird geraten, mit ihren Gesundheitsexperten zu besprechen, wann sie anfangen sollten, ihrem Baby feste Nahrung anzubieten, und ob Baby-led Weaning als alleinige Methode für ihr Baby geeignet ist.

## **Grundprinzipien für die babygeführte Methode der Beikosteinführung**

### **1. Stillen als Grundlage zum Selberessen**

Ausschließliches Stillen wird für die ersten sechs Lebensmonate empfohlen. Stillen ist die ideale Vorbereitung für das selbständige Essen fester Nahrung. Gestillte Babys trinken in ihrem eigenen Tempo – tatsächlich ist es unmöglich, sie zu zwingen, irgendetwas anderes zu tun! Sie gleichen außerdem ihre Flüssigkeits- und Nahrungsaufnahme selber aus, indem sie entscheiden, wie lange sie jeweils stillen. Da die Muttermilch ihren Geschmack in Abhängigkeit von der Ernährung der Mutter ändert, bereitet Stillen das Baby zudem auf unterschiedliche Geschmäcker vor.

Normale, gesunde gestillte Babys erscheinen recht gut in der Lage, die Einführung fester Nahrung mit der richtigen Unterstützung der Eltern selber handzuhaben. Die Kontrolle über die eigene Nahrungsaufnahme charakterisiert das Stillen, dessen logische Fortführung die babygeführte Methode der Beikosteinführung bildet. Dennoch haben auch Eltern, deren Babys mit der Flasche ernährt wurden, die Erfahrung gemacht, dass diese Methode bei ihnen genauso gut funktioniert. Der einzige signifikante Unterschied ist die Notwendigkeit sicherzustellen, dass dem Baby auch andere Getränke, also nicht nur Milch, angeboten werden.

## 2. Verständnis der Motivation des Babys

Diese Herangehensweise an die Einführung fester Nahrung bietet dem Baby als Teil seines Kennenlernens der Welt um es herum die Gelegenheit herauszufinden, was feste Nahrung zu bieten hat. Sie nutzt sein Verlangen zu forschen und zu experimentieren und die Aktivitäten anderer nachzumachen. Der Übergang zu fester Nahrung läuft so natürlich wie möglich ab, wenn man dem Baby erlaubt, bei jeder Mahlzeit das Tempo zu bestimmen und die Betonung auf dem spielerischen und entdeckenden Element belässt. Dies liegt daran, dass die Motivation des Babys für diesen Übergang nicht der Hunger, sondern offensichtlich die Neugierde ist. Es gibt keinen Grund, die Mahlzeiten mit der Milchmahlzeit des Babys zusammenfallen zu lassen. Tatsächlich führt die gedankliche Trennung von festen und Milchmahlzeiten in zwei getrennte Aktivitäten zu einer entspannteren Herangehensweise und macht die Erfahrung für Eltern und Kind angenehmer.

## 3. Wird es sich nicht verschlucken?

Viele Eltern machen sich Sorgen, dass das Baby sich verschlucken könnte. Es gibt allerdings gute Gründe anzunehmen, dass Babys, die selbst kontrollieren, was in ihren Mund gelangt, ein geringeres Risiko haben, sich zu verschlucken, als Babys, die mit dem Löffel gefüttert werden. Das liegt daran, dass Babys erst dann in der Lage sind, Essen im Mund bewusst zum Rachen zu befördern, wenn sie die Fähigkeit entwickelt haben, es zu kauen. Und diese Fähigkeit zu kauen entwickeln sie erst, wenn die Gegenstände greifen können. Die Fähigkeit, sehr kleine Gegenstände aufzuheben, entwickelt sich noch später. Daher ist ein sehr junges Baby nicht ohne weiteres in der Lage, sich in Gefahr zu bringen, da es keine kleinen Gegenstände in seinen Mund führen kann. Im Gegensatz dazu wird das löffelgefütterte Baby ermutigt, das Essen direkt nach hinten in den Mund zu saugen, was das Risiko, dass das Baby sich verschluckt, potentiell erhöht.

Die generelle Entwicklung des Babys hält mit der Fähigkeit, mit Essen in seinem Mund zurechtzukommen und es zu verdauen, Schritt. Ein Baby, das Schwierigkeiten hat, Essen in seinen Mund zu bringen, ist wahrscheinlich noch nicht reif genug, es zu essen. In dieser Situation ist es wichtig, dem Baby nicht zu „helfen“: das Risiko des Sich-Verschluckens wird minimiert, wenn der Übergang zu fester Nahrung im richtigen Tempo für das Baby stattfindet. Dieses Tempo wird durch die Entwicklung seiner eigenen Fähigkeiten vorgegeben.

Ein Baby nach hinten zu lehnen oder hinzulegen, um es mit fester Nahrung zu füttern, ist gefährlich. Wenn ein Baby mit Essen umgeht, sollte es immer in einer aufrechten Position gehalten werden. Dadurch wird sichergestellt, dass Essen, das das Baby noch nicht schlucken kann oder nicht schlucken will, ihm nach vorne aus dem Mund herausfällt.

Auch bei der babygeführten Methode müssen die üblichen Sicherheitsregeln beachtet werden. Obwohl es sehr unwahrscheinlich ist, dass ein sehr junges Baby es schafft, beispielsweise eine Erdnuss zu greifen, können und werden in seltenen Fällen auch Unfälle passieren – egal wie das Baby die Nahrung bekommt. Die normalen Sicherheitsregeln beim Essen und Spielen sollten auch da weiter befolgt werden, wo der Übergang zu fester Nahrung babygeführt erfolgt.

#### 4. Gute Ernährung sicherstellen

Babys, die die Möglichkeit haben, selber zu essen, scheinen eine große Bandbreite verschiedener Nahrungsmittel zu akzeptieren. Das liegt wahrscheinlich daran, dass sie mehr als nur den Geschmack der Nahrung haben, auf den sie sich konzentrieren – sie lernen außerdem Konsistenz, Farbe, Größe und Form kennen. Zudem lernen Babys, denen Nahrungsmittel getrennt oder so, dass sie sie für sich trennen können, angeboten werden, eine Bandbreite an verschiedenen Geschmäckern und Konsistenzen kennen. Ihre Bereitschaft, neue Dinge auszuprobieren, erhöht sich außerdem, wenn sie die Möglichkeit haben, das was sie nicht mögen wegzulassen.

Die grundsätzlichen Regeln der gesunden Ernährung gelten auch für junge Babys, die ihre Beikosteinführung selbst bestimmen. Das bedeutet, dass Fast Food und Nahrungsmittel mit Salz- oder Zuckerzusatz vermieden werden sollten. Davon abgesehen gibt es bei Babys, die mindestens sechs Monate alt sind, keine Notwendigkeit, die Nahrungsmittel, die ihm angeboten werden weiter

einzuschränken, solange es keine Allergien in der Familie gibt und keine bekannte oder vermutete Verdauungsstörung. Obst und Gemüse sind ideal, härtere Sorten sollten kurz gegart werden, so dass sie weich genug sind um gekaut zu werden. Anfangs wird Fleisch am besten als größeres Stück angeboten, das das Baby entdecken und an dem es saugen kann; sobald das Baby eine Handvoll Essen greifen und gezielt loslassen kann, funktioniert Hackfleisch gut. (Anmerkung: Babys brauchen zum Kauen und Beißen keine Zähne – Kauleisten sind absolut ausreichend!)

Die Nahrung muss nicht in Happen geschnitten werden. Tatsächlich macht es das dem Baby schwer, mit dem Essen umzugehen. Ein guter Maßstab für die Form und Größe, die benötigt werden, ist die Faust des Babys, mit einem wichtigen Detail: junge Babys können ihre Faust nicht gezielt öffnen, um Dinge loszulassen. Das bedeutet, dass sie am besten mit Essen klarkommen, das die Form von Pommes hat oder einen „Griff“ hat (wie der Strunk an einem Brokkoli-Röschen). Sie können das Stück kauen, das aus der Faust rausguckt, und den Rest später fallen lassen – üblicherweise während sie nach dem nächsten Stück greifen, das interessant aussieht. Mit zunehmenden Fertigkeiten lassen sie weniger Essen fallen.

#### 5. Was ist mit Getränken?

Der Fettgehalt der Muttermilch steigt während einer Milchmahlzeit. Ein gestilltes Baby erkennt diese Veränderung und benutzt sie um seine Flüssigkeitszufuhr zu regeln. Wenn es ein Getränk möchte wird es eher kurz stillen, evtl. von beiden Brüsten, während es länger stillt, wenn es Hunger hat. Aus diesem Grund brauchen gestillte Babys, die so oft und so lange stillen dürfen wie sie wollen, keine anderen Getränke, selbst bei heißem Wetter.

Dieses Prinzip kann während der gesamten Übergangsphase zu den normalen Mahlzeiten angewandt werden, vorausgesetzt das Baby darf weiterhin nach Bedarf stillen. Ein Becher Wasser kann zu den Mahlzeiten angeboten werden, um dem Baby auch hier die Gelegenheit zum Erforschen zu bieten, aber es gibt keinen Grund zur Sorge, wenn es nichts trinken möchte.

Babys, die mit der Flasche ernährt werden, brauchen ein etwas anderes Vorgehen, da Muttermilchersatz immer die gleiche Zusammensetzung hat und daher weniger den Durst stillt. Das einzige, was hier nötig ist, um eine ausreichende

Flüssigkeitszufuhr sicherzustellen, ist, dem Baby regelmäßig Wasser anzubieten, sobald es kleine Mengen isst.

Dem Baby während der Beikosteinführung weiterhin Milchmahlzeiten nach Bedarf anzubieten, hat zudem den Vorteil, dass das Baby auch hier selbst entscheiden kann, wann es seine Milchzufuhr reduziert. Während es bei den gemeinsamen Mahlzeiten zunehmend mehr isst, wird es „vergessen“, um seine Milchmahlzeiten zu bitten oder wird bei jeder Milchmahlzeit weniger trinken. Die Mutter muss diese Entscheidungen nicht für das Baby treffen.

## **Grundregeln des Baby-led Weaning**

1. Bieten Sie Ihrem Baby die Möglichkeit teilzunehmen, wenn ein anderes Familienmitglied isst. Sie können damit beginnen, sobald das Baby ein Interesse zeigt, Ihnen beim Essen zuzusehen, obwohl es unwahrscheinlich ist, dass es bereit ist, Essen in den Mund zu nehmen, bevor es sechs Monate alt ist.
2. Stellen Sie sicher, dass Ihr Baby in einer aufrechten Position gehalten wird, solange es mit Essen experimentiert. Während der ersten Zeit können Sie es mit dem Gesicht zum Tisch auf den Schoß nehmen. Wenn es beginnt Essen zu greifen, wird es wahrscheinlich auch reif genug sein mit minimaler Unterstützung im Hochstuhl zu sitzen.
3. Fangen Sie damit an, dass Sie dem Baby Essen anbieten, das die Form von Pommes (also einen „Griff“) hat. Soweit möglich, und wenn sie geeignet sind, bieten Sie Ihrem Baby die gleichen Nahrungsmittel an, die Sie auch essen, so dass es das Gefühl hat dazu zu gehören.
4. Bieten Sie unterschiedliche Nahrungsmittel an. Es ist nicht nötig, die Erfahrungen Ihres Babys mehr einzuschränken als die, die es mit Spielzeug macht.
5. Treiben Sie Ihr Baby nicht an. Erlauben Sie ihm sein eigenes Tempo. Versuchen sie nicht ihm zu „helfen“, indem Sie ihm Essen in den Mund stecken.
6. Erwarten Sie nicht, dass Ihr Baby bei den ersten paar Gelegenheiten überhaupt etwas isst. Wenn es entdeckt hat, dass diese neuen Sachen gut schmecken, wird es anfangen sie zu kauen und später auch runter zu schlucken.

7. Ein junges Baby wird nicht jedes Stück Essen komplett aufessen – bedenken Sie, dass es noch nicht die Fähigkeit entwickelt haben wird, an Essen in seiner Faust ran zu kommen.
8. Bieten Sie Essen, das das Baby abgelehnt hat, später erneut an – Babys ändern ihre Meinung oft und akzeptieren dann Essen, das sie anfangs abgelehnt hatten.
9. Lassen Sie Ihr Baby nicht mit Essen allein.
10. Bieten Sie keine Nahrungsmittel an, die offensichtlich eine Gefahr bedeuten, wie z.B. Erdnüsse.
11. Bieten Sie kein Fast Food an, keine Fertiggerichte und keine Mahlzeiten mit Salz- oder Zuckerzusatz.
12. Bieten Sie Wasser aus einem Becher an, aber seien Sie unbesorgt, wenn Ihr Baby kein Interesse daran zeigt. Insbesondere gestillte Babys werden meist einige Zeit weiterhin alle Flüssigkeit, die sie benötigen, aus der Muttermilch beziehen.
13. Seien Sie auf das Chaos vorbereitet! Eine saubere Plastikfolie auf dem Boden unter dem Hochstuhl schützt den Teppich und macht das Aufräumen einfacher. Sie gibt Ihnen außerdem die Möglichkeit, heruntergefallenes Essen zurück zu geben, so dass weniger Essen verschwendet wird. (Sie werden angenehm überrascht sein, wie schnell Ihr Baby lernt recht sauber zu essen!)
14. Erlauben Sie Ihrem Baby weiterhin so oft und so lange zu stillen wie es will. Seien Sie darauf vorbereitet, dass sein Schema sich ändert, wenn es anfängt mehr feste Nahrung zu essen.
15. Wenn Sie in der Familie Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Allergien oder Verdauungsprobleme haben, besprechen Sie diese Methode der Beikosteneinführung mit Ihrem Kinderarzt/Ihrer Hebamme, bevor Sie damit anfangen.
16. Schlussendlich: haben Sie Freude daran zu sehen, wie Ihr Baby Essen kennenlernt – und dabei seine hand- und mundmotorischen Fähigkeiten entwickelt!

Text: Gill Rapley  
Übersetzung: Kristina Leicht