

# Baby-led Weaning (babygeleitete Beikosteinführung)

*Baby-led Weaning ist eine vernünftige, einfache und angenehme Art seinem Baby zu helfen am Familienessen teilzunehmen*

## Was ist Baby-led Weaning?

Baby-led Weaning ist eine Art wie man Beikost einführt, bei der die Babies von Anfang an selber essen – es wird nicht gefüttert, es gibt keinen Brei. Das Baby sitzt mit der Familie am Esstisch und nimmt am Essen teil, wenn es dazu bereit ist, indem es zuerst mit den Händen und später mit Besteck selber isst.

### Baby-led Weaning

- Ermöglicht den Babies Geschmack, Konsistenz, Farbe und Geruch zu erforschen
- Fördert Selbständigkeit und Selbstbewusstsein
- Hilft bei der Entwicklung der Hand-Augen-Koordination und der Kaufähigkeit
- Macht wählerisches Essverhalten und Auseinandersetzungen um das Essen unwahrscheinlicher

Alle gesunden Babies können ab etwa dem vollendeten sechsten Monat anfangen selber zu essen. Man muss ihnen nur die Gelegenheit dazu geben.

## Warum Baby-led Weaning sinnvoll ist

Baby-led Weaning basiert auf der kindlichen Entwicklung im ersten Lebensjahr. Immun- und Verdauungssystem des Babys sind noch nicht reif für anderes Essen, bis es etwa sechs Monate alt ist. Muttermilch (oder Muttermilchersatz) ist das einzige das gesunde Babys bis dahin brauchen. Mit sechs Monaten ist ein Baby in der Lage aufrecht zu sitzen, Essen zu greifen, zum Mund zu führen und zu kauen – mit anderen Worten: Es kann selber essen.

Als man früher mit drei oder vier Monaten Beikost eingeführt hat, bekamen die Babies Brei, weil sie zu jung waren um ihre Hände zum Essen zu benutzen.

Wenn Sie mit der Beikosteinführung warten, bis das Baby sechs Monate alt ist, überspringen Sie die Breiphase.

## Verschluckt sich das Baby nicht?

Lange Zeit wurde Eltern geraten, ab sechs Monaten Finger Food (Essen, das das Baby mit den eigenen Fingern essen kann) einzuführen, um dem Baby zu helfen seine Kaufähigkeit zu entwickeln – der Unterschied bei Baby-led Weaning ist, dass man das Baby nicht zusätzlich mit dem Löffel füttert. Wenn einige einfache Sicherheitsregeln befolgt werden, ist Verschlucken nicht wahrscheinlicher als bei anderen Methoden der Beikosteneinführung. Möglicherweise hilft es den Babies sogar zu lernen sicher zu essen, wenn man ihnen erlaubt zu kontrollieren was sie in den Mund nehmen.

## Wie geht man vor?

- Setzen Sie Ihr Baby aufrecht hin, mit dem Gesicht zum Tisch, entweder auf Ihrem Schoß oder im Hochstuhl. Das Baby soll sicher sitzen und seine Arme und Hände frei bewegen können.
- Bieten Sie dem Baby Essen an statt es ihm zu geben – legen Sie es ihm vor oder lassen Sie es das Essen aus Ihrer Hand nehmen, so dass es selber entscheiden kann.
- Fangen Sie mit Nahrungsmitteln an, die leicht zu greifen sind – dicke Sticks oder lange Streifen sind für den Anfang am besten. Führen Sie neue Formen und Konsistenzen nach und nach ein, so dass Ihr Baby herausfinden kann, wie es damit am besten umgeht.
- Lassen Sie Ihr Baby sooft wie möglich an den Familienmahlzeiten teilnehmen. Wenn es geeignet ist bieten Sie Ihrem Baby möglichst das gleiche Essen an das Sie auch essen, so dass es Sie nachahmen kann.
- Wählen Sie Zeiten, zu denen Ihr Baby nicht müde oder hungrig ist, so dass es sich konzentrieren kann. Mahlzeiten sind in diesem Stadium zum spielerischen Lernen – das Baby bekommt seine gesamte Nahrung noch aus den Milchmahlzeiten.
- Bieten Sie dem Baby weiterhin Muttermilch (-ersatz) an wie bisher – sie wird bis zum ersten Geburtstag die Hauptnahrungsquelle bleiben. Wenn das Baby weniger braucht, wird es selbst die Milchmahlzeiten reduzieren.
- Bieten Sie dem Baby Wasser zu den Mahlzeiten an, so dass es trinken kann, wenn es das braucht.
- Treiben Sie Ihr Baby nicht an und lenken Sie es nicht ab während es mit dem Essen umgeht – erlauben Sie ihm, sich zu konzentrieren und sich Zeit zu nehmen.

- Stecken Sie Ihrem Baby kein Essen in den Mund, versuchen Sie nicht, es zu überzeugen mehr zu essen als es will.

### Welche Nahrungsmittel kann ich meinem Baby anbieten?

Sie können die meisten gesunden Nahrungsmittel, die die Familie isst, mit dem Baby teilen. Zum Beispiel sind Obst, Gemüse, Fleisch, Käse, durchgegartes Ei, Brot, Toast, Reis, Pasta und die meisten Fischarten geeignet. Wählen Sie anfangs Nahrungsmittel, die sich leicht in große Streifen oder Sticks schneiden lassen.

Wenn Sie Ihrem Baby unterschiedliche Nahrungsmittel anbieten, kann es verschiedene Geschmäcker und Konsistenzen kennen lernen und bekommt alle Nährstoffe die es braucht.

### Nahrungsmittel die vermieden werden müssen

- Essen, dem Salz oder Zucker hinzugefügt wurde (lesen Sie die Etiketten sorgfältig – viele Nahrungsmittel, wie Brot/Toastbrot, eingelegte Oliven, Feta, Sojasoße und Bratensoßen enthalten viel Salz)
- Fertiggerichte und Fast Food
- Honig, Schalentiere, Thunfisch (und andere Fische, die sich selbst von Fischen ernähren, z.B. Schwertfisch, Speerfisch) und nicht durchgegartes Ei

### Tipps

- Erwarten Sie nicht, dass Ihr Baby anfangs viel isst. Viele Babys essen in den ersten Monaten des Baby-led Weaning nur wenig. Eventuell hilft es Ihnen, wenn Sie die Mahlzeiten Ihres Babys anfangs als Spielzeiten betrachten.
- Bereiten Sie sich auf etwas Gematsche vor! Legen Sie eine saubere Matte unter den Stuhl Ihres Babys, um den Boden zu schützen – und damit Sie dem Baby heruntergefallenes Essen wieder geben können.
- Sorgen Sie dafür, dass die Beikosteinführung für Ihr Baby eine durchgehend angenehme Erfahrung ist. Dadurch wird Ihr Baby gerne neue Nahrungsmittel ausprobieren und sich auf die Mahlzeiten freuen.
- Machen Sie das Essen sicher für Ihr Baby

- Stellen Sie sicher, dass Ihr Baby zum Essen aufrecht sitzt
- Geben Sie Ihrem Baby keine ganzen Nüsse
- Halbieren Sie kleine Früchte wie Kirschen, Weintrauben und auch Oliven, entfernen Sie jegliche Steine
- Lassen Sie niemanden außer Ihr Baby selbst Essen in seinen Mund stecken
- Erklären Sie jedem, der Ihr Baby betreut, wie Baby-led Weaning funktioniert
- Lassen Sie Ihr Baby NIE mit Essen alleine

### Anmerkung

Besprechen Sie die Beikosteführung mit Ihrem Kinderarzt/Ihrer Hebamme, wenn in Ihrer Familie Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Allergien oder Verdauungsprobleme vorkommen oder sie sonst irgendwelche Bedenken bezüglich der Gesundheit oder der Entwicklung Ihres Babys haben.

### Für mehr Informationen:

[www.baby-led.com](http://www.baby-led.com)

[www.rapleyweaning.com](http://www.rapleyweaning.com)

Baby-led Weaning. Helping your baby to love good food von Gill Rapley und Tracey Murkett, Vermilion-Verlag 2008, ISBN-10: 0091923808, ISBN-13: 978-0091923808

Text: Gill Rapley  
Übersetzung: Kristina Leicht