

Breifrei durch die Babyzeit.
Gemeinsam Essen entdecken. Stück für Stück.
Wie Beikost auch ohne Gläschen funktioniert.
Version 1.0

Wichtiger Hinweis für den Leser/die Leserin

Bei der Erstellung dieses Buches wurden alle Hinweise, Empfehlungen und Anleitungen sorgfältig geprüft. Das hier vorgestellte Konzept der breifreien Beikosteinführung beruht auf langjähriger Erfahrung und hat sich als praxistauglich erwiesen. Dies entbindet den Leser/die Leserin jedoch nicht von der Verpflichtung, die Angaben zu überprüfen und Entscheidungen in eigener Verantwortung zu treffen. Eine Haftung von Seiten der Autorin wird ausdrücklich ausgeschlossen.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	4
Breifrei – Baby-Led Weaning – selbstbestimmtes Abstillen – Was bedeutet das?	6
(Mutter)milch – Die erste Nahrung bleibt weiterhin „Grundnahrungsmittel“	6
Wann ist ein Baby bereit für Beikost?	9
Gespanntes Zusehen reicht noch nicht aus!	11
Essen will gelernt sein	12
Sind Kinder fähig, sich selbst mit passender Nahrung zu versorgen?.....	13
Essen und Motorik spielen zusammen.....	13
Gefährliches vermeiden	13
Alles braucht seine Zeit	14
Die Angst vor dem Verschlucken	15
Vorbereitungen für die Breifreizeit	17
Bedeutet Selbstbestimmtheit Sauerei und Frust?	17
Nun geht es los: Womit anfangen?	19
Rahmenbedingungen	21
Sorgen und Ängste in der Beikostzeit.....	21
Getränke gehören mit auf den Tisch.....	23
Was nicht auf Babys Tisch gehört:	24
Allergien in der Familie – Nahrungsmittel vermeiden?	25
Fleisch – ja, nein und wenn ja, wie?	25
Zusammenfassung: Die wichtigsten Regeln für die breifreie Beikost.....	28
Auswirkungen der Breifreien Ernährung	29
Weiterführende Adressen	32
Literatur	33

Breifrei durch die Babyzeit.

Vorwort

Es ist ein besonderer Moment, wenn das Baby zum ersten Mal anderes als (Mutter)milch erhält. Manche Eltern bereiten sich Wochen darauf vor: Das Datum wird genau bestimmt, es werden Lätzchen gekauft, der Hochstuhl steht bereits am Tisch. Es wird überlegt: Was ist das beste erste Essen für mein Baby? Wie wird es darauf reagieren? Für einige Mütter ist die erste Nahrung neben der Brust wie eine zweite Geburt: Bisher wurde das Baby nur mit der eigenen Milch versorgt, über den eigenen Körper der Mutter. Nun wird es zum ersten Mal etwas Fremdes in sich aufnehmen und entfernt sich dabei noch ein wenig mehr von der Mutter. Das Baby ist nun schon so „groß“, dass es selbst Nahrung zu sich nehmen kann.

Beikost ist also nicht nur eine Frage der richtigen Ernährung, es ist auch ein emotionales Thema. Es geht darum, dass wir unsere Kinder in das Größerwerden begleiten. Neben all den Ernährungsempfehlungen ist es deswegen wichtig, dass die Atmosphäre stimmt, dass das Kind lernt, dass Essen ein angenehmes Ereignis ist. Gemeinsames Essen in der Familie hat viele soziale Elemente: Das Essen ist ein Moment der Ruhe, in dem sich alle Familienmitglieder begegnen können. Es kann über den Tag gesprochen werden, über Dinge, die erlebt wurden. Es sollte Raum und Zeit da sein, um das Essen benennen zu können, um mit dem Baby oder Kleinkind über das Essen sprechen zu können: Welche Farbe hat es, wie fühlt es sich an. Schmeckt es sauer/bitter/süß? Natürlich klappt das nicht an allen Tagen und nicht bei jeder Mahlzeit. Generell sollten Mahlzeiten so geplant werden, dass es möglich ist, gemeinsam eine schöne Zeit zu haben.

Und es geht immer auch um einen respektvollen Umgang mit dem Baby und Kleinkind. Wer möchte schon an einem Tisch sitzen, eingezwängt in einen Sitz mit einem Latz, der den ganzen Körper bedeckt? Oder Essen in den Mund gestopft bekommen nach einem Tempo, das wir nicht selbst bestimmen können?

Dabei wird der Beikoststart Eltern nicht wirklich leicht gemacht. Viele verschiedene Empfehlungen, lange Listen und Tabellen verunsichern Eltern oft. Es scheint genau geregelt, wann das Baby welchen Brei in welcher Zusammensetzung erhalten soll. Oder doch nicht? Die American Academy of Pediatrics jedenfalls gibt an: „Die beste Methode zur Beikosteinführung ist nicht bekannt.“

Breifrei oder – wie es im englischsprachigen Raum heißt - Baby-Led Weaning (BLW, das Baby-geleitete Abstillen) ist ein Konzept der Beikosteinführung, das viele Vorteile hat: Das Baby wird normal am Familienessen beteiligt. Es erhält, was alle anderen essen – ohne dass die Speisen extra püriert werden. So erfährt es viel von den Eigenschaften von Nahrungsmitteln: Wie fühlen sie sich an? Wie kann man sie mit dem Mund zerkleinern? Es kann sich mit den anderen Familienangehörigen austauschen: „Möchtest Du von der roten Paprika?“ Greift das Baby zu, ist das ein „Ja“. Wenn nicht, möchte es vielleicht etwas anderes probieren. Das Baby wird nicht

nach einem fremden Tempo gefüttert, schon gar nicht im Liegen. Ihm wird kein Arm hinter den Rücken der fütternden Person geklemmt, damit es das Essen nicht abwehrt. Es muss nicht abgelenkt werden, damit es den Mund öffnet und es wird nicht durch „Ein Löffelchen für Mama...“ ausgetrickst. Dem Baby wird respektvoll begegnet und es darf selbst entscheiden und essen – weil es das schon von Anfang an kann.