

Gegen Ende des 1. Lebensjahres

- » Richten Sie für Ihr Kind einen fixen Essplatz am Familientisch ein.
- » Bieten Sie Ihrem Kind leichte, weiche, kindgerechte und liebevoll angerichtete Speisen an.
- » Lassen Sie Ihr Kind selbständig essen bzw. unterstützen Sie es dabei.
- » Ermuntern Sie es zum Essen, doch zwingen Sie es keinesfalls dazu.
- » Achten Sie auf eine entspannte Atmosphäre und konstante Bezugspersonen.
- » Vermeiden Sie Ablenkungen während der Mahlzeiten! So lernt Ihr Kind innerhalb von 3 - 6 Monaten regelmäßig feste Nahrungsmittel zu essen.

Beachten Sie

- » Verwenden Sie Gemüse und Obst aus ökologischem Anbau für die Zubereitung von Babynahrung. Kaufen Sie saisonale, ausgereifte und heimische Produkte.
- » Salzen und süßen Sie die Speisen für Ihr Kind nicht! Ihr Baby empfindet den natürlichen, ursprünglichen Geschmack als besonderes Erlebnis.
- » Vermeiden Sie in jedem Fall Fertiggerichte, die aus mehreren Zutaten bestehen.
- » Verwenden Sie keinen Honig bevor Ihr Kind ein Jahr alt ist. Honig kann Botulinum-Erreger enthalten, die bei Säuglingen zu lebensbedrohlichen Lähmungen führen können.
- » Nüsse (ganze Stücke oder grob zerkleinert) sind im Säuglings- und Kleinkindalter aufgrund der Gefahr des „Verschluckens“ zu vermeiden.
- » Ei können Sie mit Beginn der Beikost einführen, wenn Sie es gut erhitzen (70-80° C über zehn Minuten).

Kontakt



aks Gesundheitsvorsorge GmbH
 Rheinstraße 61
 6900 Bregenz
 T 055 74 / 202 - 0
gesundheitsvorsorge@aks.or.at
www.stillen.or.at

Still hotline
 0664 / 151 - 2000

Beikost Baby's erste feste Nahrung

Beikost

aks Gesundheitsvorsorge GmbH
 Rheinstraße 61
 6900 Bregenz
 T 055 74 / 202 - 0
 F 055 74 / 202 - 9
gesundheitsvorsorge@aks.or.at
www.stillen.or.at

Beikost: Baby's erste feste Nahrung.

Beikost oder feste Nahrung sind alle Lebensmittel und Getränke, die Ihr Baby im ersten Lebensjahr neben der Muttermilch oder künstlicher Säuglingsmilchnahrung bekommt. Führen Sie Beikost frühestens mit Anfang des 5. und spätestens zu Beginn des 7. Lebensmonats ein. Auch nach der Einführung der Beikost sollten Sie weiter stillen.

Ab wann braucht Ihr Kind feste Nahrung?

Wann Ihr Kind Beikost benötigt, kann individuell unterschiedlich sein. Achten Sie deshalb auf Folgendes:

- » Ihr Kind möchte plötzlich auffallend häufig trinken – dies ändert sich auch nach 4 - 5 Tagen nicht.
- » Es hat großes Interesse an der Nahrung und sieht ganz (neu)gierig zu, wenn andere essen.
- » Das Kind kann einigermäßen sitzen und greift selbst nach dem Essen.

Zuerst stillen – dann feste Nahrung – dann wieder stillen!

Ein hungriges Baby ist nicht unbedingt in der Verfassung etwas Neues zu probieren. Stillen Sie deshalb Ihr Baby zuerst und geben ihm erst danach etwas feste Nahrung. Suchen Sie sich dafür eine ruhige Zeit aus. Wählen Sie aber nicht den Abend, denn bei Unverträglichkeit könnte die Nachtruhe gestört sein. Unverträglichkeiten und allergische Reaktionen können bis zu drei Tage verzögert auftreten.

Pürieren Sie die Speisen anfangs. Um den 8. Monat herum reicht dann grobes Zerdrücken mit der Gabel. Lehnt Ihr Baby Püriertes ab, können Sie ihm kleine, weiche Bissen auf den Tisch legen und es selbst mit den Fingern essen lassen.

Selbst zubereitet oder aus dem Gläschen?

Industriell hergestellte Beikost wird streng kontrolliert und enthält praktisch keine Rückstände von Spritzmitteln. Sie ist jedoch im Vergleich zu selbst zubereiteter Babynahrung teuer. Selbst hergestellte Beikost erfordert einen höheren Aufwand und besondere Sorgfalt. Zusätze wie Salz und Zucker sind bei der frischen Zubereitung nicht erforderlich.

Der Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr

Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

Am Besten beginnen Sie mit dem Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei. Fangen Sie dabei mit einer reinen Gemüsezubereitung an, bevor Sie den Brei erst mit Kartoffeln und dann mit Fleisch ergänzen. Zum Verdünnen der Babynahrung können Sie Wasser, Gemüsesud (ungewürzt und ungesalzen) oder Muttermilch verwenden. Der Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei ist ein guter Lieferant von Eisen, Zink, essentiellen Fettsäuren und Vitaminen. Ersetzen Sie schrittweise eine Brustmahlzeit durch eine Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei-Mahlzeit.

Milch-Getreide-Brei

Sie können nun eine zweite Brustmahlzeit durch einen Milch-Getreide-Brei ersetzen. Der Milch-Getreide-Brei verbessert v.a. die Mineralstoffversorgung Ihres Kindes und liefert wichtige Vitamine der B-Gruppe. Als Milch eignet sich Muttermilch oder industriell hergestellte Säuglingsmilch. Sie können auch kleine Mengen glutenhaltiges Getreide einführen. Solange Sie noch stillen ist das Zöliakierisiko um 50% vermindert.

Getreide-Obst-Brei

Der Getreide-Obst-Brei ergänzt die anderen beiden Breie und die verbleibenden Milchmahlzeiten.

Was und wie viel Ihr Baby trinken sollte

Wenn Sie mit der Beikost beginnen, können Sie Ihrem Baby auch zusätzlich Flüssigkeit anbieten. Wasser ist das ideale Getränk, ebenso ungesüßte Tees oder Suppe (ohne Salz). Sie können gelegentlich auch ungezuckerten Obst- oder Gemüsesaft verwenden. Zuckerhaltige Getränke sollten Sie jedoch vermeiden!

Wie viel Flüssigkeit Ihr Baby benötigt, hängt von Faktoren wie Außentemperatur, Stillmahlzeit, Fieber, Durchfall, etc. ab. Passen Sie deshalb die Menge an die Bedürfnisse Ihres Kindes an und verwenden Sie geeignete Becher.

