

VICTORIA MAIENFELD



MAMAS BABY, PAPAS MAYBE BABY LED WEANING

Das große BLW Kochbuch für Anfänger

Breifrei für Babys mit 170 Rezepten für gesunde
Ernährung zum Selbermachen von breifreier Beikost



170
REZEPTE



VICTORIA MAIENFELD



Victoria Maienfeld

**Mamas Baby, Papas maybe
Baby led Weaning - das
große BLW Kochbuch für
Anfänger**

**Breifrei für Babys mit 170 einfachen
Rezepten für gesunde Ernährung zum
Selbermachen von breifreier Beikost**

Inhalt

Vorwort

Teil I: Die Theorie

Die Beikost

Beikosteinführung mit Baby-led Weaning

Ernährungsmöglichkeiten für kranke

Babys

Allergie und Allergieprävention

Checkliste zum Start mit Baby-led

Weaning

Teil II: Die Praxis

Hinweis zu den Rezepten

Wichtige Informationen vorab

Rezepte für BLW Beginner

Allgemeine Grundlagen-Rezepte

Brot & Brötchen

Aufstriche

Frühstücks-Rezepte

Salate

Suppen & Eintöpfe für BLW

Fortgeschrittene

Herzhafte Rezepte für Groß & Klein

Herzhaftes Rezept für den kleinen
Hunger
Saucen zum Selberkombinieren
Waffeln
Pancakes
Muffins
Pfannkuchen
Süße Rezepte für Groß & Klein
Zum Naschen
Kaltes für heiße Tage
Milch & Smoothies

Nachwort

Vorwort

Liebe Eltern, Ihr Baby ist jetzt wahrscheinlich circa 5 Monate alt und steht damit vor der Bewältigung eines wichtigen Meilensteins in seiner Entwicklung - der Einführung der Beikost. Bis zu diesem Zeitpunkt haben Sie gestillt oder Ihrem Baby das Fläschchen mit Muttermilch oder Formulanahrung gegeben. Wenn der Hunger größer wird und die Lust an der Familienkost steigt, ist die Zeit gekommen, Beikost anzubieten. Aber wie funktioniert das mit der Beikost nun genau?

Falls Sie sich mit dem Thema der Beikosteinführung bereits beschäftigt haben, sind Sie wahrscheinlich auf mindestens zwei mögliche Wege gestoßen, die Beikost einzuführen. Zum einen gibt es den klassischen Weg der Beikosteinführung über einen festgelegten Plan mit Schritt-für-Schritt-Anleitung und einer Vorgabe, wann welches Nahrungsmittel einzuführen ist. Und es gibt einen alternativen Weg der Beikosteinführung über Baby-led Weaning. Um diesen alternativen Weg der Beikosteinführung soll es in diesem Buch gehen. Dieser Ratgeber wird Ihnen zu Beginn eine theoretische Einführung in das Thema geben. Sie erfahren, wie Beikosteinführung mit Baby-led Weaning funktioniert und ich erkläre Ihnen, wie Sie von Beginn an Fallstricke vermeiden können.

Weiterhin erkläre ich Ihnen, welche Lebensmittel stopfend oder stuhlfördernd wirken und wie sich die

Einführung der Beikost generell auf das Trinkverhalten und die Verdauung Ihres Babys auswirkt. Zu guter Letzt verrate ich Ihnen wichtige Erkenntnisse und Insiderwissen zum Thema Allergieprävention im Rahmen der Beikosteinführung. Freuen Sie sich auf interessante Einblicke in diesen eher medizinischen Bereich.

Im zweiten Abschnitt dieses Buches wird es dann praktisch - hier kommen die einfachen, aber sehr leckeren Rezepte. Die Rezepte sind allesamt einfach gehalten und Sie benötigen für die Zubereitung keine exotische Zutatenliste. Die Rezeptideen sollen Sie auch zum Ausprobieren und Variieren einladen, damit es bei der Beikosteinführung nie langweilig wird.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß mit diesem Kochbuch! Sie werden bei der Beikosteinführung viel Geduld mit Ihrem Baby benötigen. Denn jedes Kind ist individuell und geht seine Entwicklungsschritte in seinem Tempo. Es ist völlig normal, dass neue Nahrungsmittel manchmal mehrmals angeboten werden müssen, bevor ein Baby „auf den Geschmack kommt“. Haben Sie von daher etwas Geduld und genießen Sie die neue und aufregende Zeit.

Sie als Eltern machen es so gut, wie Sie können. Davon bin ich überzeugt!

Herzlichst, Ihre

Victoria Maienfeld

Teil I: Die Theorie

Die Beikost

Im Zeitraum zwischen dem 5. Lebensmonat und dem 7. Lebensmonat ist es bei den meisten Babys an der Zeit, die Milchmahlzeiten durch Beikost zu ersetzen. Ihr Baby hat zunehmend Hunger und benötigt für sein Wachstum und seine Entwicklung mehr Energie, die nicht ausschließlich aus der Milchmahlzeit bezogen werden kann; hierbei ist vor allem die Versorgung mit Eisen zu nennen. Ihr Baby wird außerdem zunehmend Interesse an der Familienkost zeigen. Wenn dies der Fall ist, ist es Zeit, sich mit dem Thema **Beikost** zu beschäftigen.

Wenn Sie Informationen zur **Beikosteinführung** suchen, werden Sie grundsätzlich auf mindestens zwei mögliche Wege stoßen:

- die klassische Einführung der Beikost **mit Babybrei**
- die Beikosteinführung **mit Baby-led Weaning**

Da Sie sich für das Buch „Baby-led Weaning - das große BLW Kochbuch für Anfänger“ entschieden haben, wissen Sie entweder bereits jetzt schon, dass Sie diese Form der Beikosteinführung für Ihr Baby bevorzugen oder Sie möchten aktuell noch Informationen sammeln und erst dann entscheiden, ob Sie die Beikost über den klassischen Weg oder mit Baby-led Weaning einführen.

Wie so oft im Leben gibt es für beide Formen der Beikosteinführung Fürsprecher und Kritiker sowie Vor-

und Nachteile. Extreme Meinungen, also entweder die eine oder andere Form der Beikosteinführung grundsätzlich abzulehnen, halte ich für falsch. Vielmehr möchte ich mit diesem Buch erreichen, dass Sie sich über das Thema Baby-led Weaning umfassend informiert fühlen und am Ende gemeinsam mit Ihrem Baby entscheiden, welchen Weg Sie gehen wollen: entweder den Weg der klassischen Beikosteinführung mit Babybrei oder Baby-led Weaning oder vielleicht auch ein Mix aus beiden Wegen.

Der Name „Beikost“ macht bereits deutlich, dass es sich hier um eine **schrittweise Einführung der Familienkost** handeln soll, die **weiterhin durch Milchmahlzeiten unterstützt** wird. Sie müssen hierbei nichts überstürzen. Als Beikost wird hier alles bezeichnet, was keine Milch ist – also Obst, Gemüse, Getreide, Fleisch, Fisch, Öle und die aus diesen Zutaten zubereiteten Mahlzeiten.

Bei der Beikosteinführung mit Baby-led Weaning handelt es sich um eine **breifreie Einführung der Beikost**. Es wird also auf das Füttern von Babybrei verzichtet. Stattdessen wird gleich mit der Einführung fester Nahrungsmittel begonnen.

Beikostreifezeichen: Wann soll Beikost eingeführt werden?

Bevor wir uns mit der genauen Herangehensweise von Baby-led Weaning beschäftigen, ist es wichtig, herauszufinden, ob Ihr Baby überhaupt bereit ist für die Beikost. Dies erkennen Sie an den **Beikostreifezeichen**. Die einzelnen Beikostreifezeichen werden im folgenden Abschnitt genau besprochen. Beginnen Sie nicht mit Baby-led Weaning, wenn Ihr Baby noch nicht reif dafür ist.

1. Ihr Baby kann mit Unterstützung aufrecht sitzen.

Hierbei ist es nicht notwendig, dass Ihr Baby bereits alleine sitzt. Vielmehr ist es wichtig, dass Ihr Baby mit Unterstützung in der Lage ist, seinen Rumpf zu stabilisieren. Wer feste Nahrung zu sich nehmen will, muss aufrecht sitzen, damit er sich nicht verschluckt.

2. Ihr Baby kann seinen Kopf alleine halten.

Dieses Beikostreifezeichen wird in aller Regel bereits vor dem aufrechten Sitzen erreicht und ist damit Teil des ersten Beikostreifezeichens.

3. Der Zungenstreckreflex ist verschwunden.

Babys besitzen einen angeborenen **Zungenstreckreflex**, der dafür sorgt, dass Dinge, die eine Erstickungsgefahr bedeuten können, wieder aus dem Mund herausgelangen. Dieser Zungenstreckreflex verschwindet innerhalb des ersten Lebensjahres. Wenn er bei Ihrem Baby noch vorhanden ist, sollten Sie die Beikost noch nicht einführen. Erst mit Verschwinden des Zungenstreckreflexes ist es Ihrem Baby möglich, die

Zunge gezielt auch seitwärts zu bewegen und Nahrung an den Gaumen zu drücken.

4. Ihr Baby zeigt grundlegendes Interesse am Essen.

Dieses Beikostreifezeichen ist sehr leicht zu erkennen. Ihr Baby beobachtet Sie genau beim Essen und macht vielleicht schon Kaubewegungen nach. Wenn dann auch noch die anderen Beikostreifezeichen erfüllt sind, ist es spätestens jetzt definitiv an der Zeit, mit fester Nahrung zu beginnen.

5. Ihr Baby kann Nahrung selbstständig greifen und zum Mund führen.

Wenn die Koordination zwischen Augen, Hand und Mund funktioniert, dann kann Ihr Baby Nahrung selbst zum Mund führen.

6. Ihr Baby macht Kaubewegungen nach.

Selbstverständlich muss die erste feste Nahrung nicht unbedingt wirklich gekaut werden. Gerade zu Beginn wird Ihr Baby wahrscheinlich eher an der Nahrung lutschen. Die Kaubewegung ist aber ein wichtiger Bestandteil des Essens und gilt damit ebenfalls als Beikostreifezeichen.

Formulanahrung als Alternative zum Stillen

In diesem Abschnitt möchte ich kurz auf die verschiedenen Arten der Formulanahrung eingehen. Vorab sei allerdings erwähnt, dass Muttermilch die

beste Milchnahrung für Ihr Baby ist. Sollten Sie dennoch, aus welchen Gründen auch immer, während der Beikosteinführung abstillen und auf Formulanahrung umstellen wollen, erfahren Sie hier kurz und knapp, was Formulanahrung ist und wie Sie die richtige auswählen.

Als **Formulanahrung** wird die industriell hergestellte Säuglingsmilchnahrung auf Kuhmilchbasis bezeichnet. Unter dem Begriff werden verschiedene Arten von Säuglingsmilchnahrungen zusammengefasst.

Anfangsnahrung

Formulanahrung mit der Vorsilbe „Pre“ ist der Muttermilch am ähnlichsten und wird als **Anfangsnahrung** eingesetzt. Die Konsistenz ist ähnlich der Muttermilch. Pre-Nahrung enthält als einziges Kohlenhydrat den Milchzucker (Laktose) und kann das ganze erste Lebensjahr gefüttert werden.

Formulanahrung der Stufe 1 enthält neben dem Milchzucker weitere Kohlenhydrate wie Maltodextrin oder Stärke. Dadurch wird die Milch etwas sämiger und verbleibt länger im Magen, was einen sättigenden Effekt haben soll. Der Kaloriengehalt ist identisch zur Pre-Nahrung; daher darf diese Nahrung ebenfalls als Anfangsnahrung verwendet werden.

Folgenahrung

Säuglingsnahrungen der Stufe 2 und 3 sind sogenannte **Folgenahrungen**. Sie besitzen im Vergleich zu den Anfangsnahrungen einen höheren Kaloriengehalt. Durch einen höheren Anteil und einer veränderten Zusammensetzung von Kohlenhydraten ist die Verweildauer im Magen noch länger. Damit sättigen die Folgenahrungen besser. Säuglingsnahrungen der Stufe 2 und 3 sind für Babys geeignet, die schon Beikost erhalten. Sie sollten daher erst nach dem 6. Lebensmonat gefüttert werden.

Es ist allerdings Konsens, dass ein Wechsel von Anfangsnahrung auf Folgenahrung nicht zwingend notwendig ist. Sie können Ihr Baby ohne Bedenken das komplette erste Lebensjahr ausschließlich mit einer Pre-Nahrung oder Nahrung der Stufe 1 füttern – auch nach Einführung der Beikost.

Spezielle Formulanahrung

Als **HA-Nahrung** wird eine hypoallergene Nahrung bezeichnet. Hierbei wird das Kuhmilchprotein, ähnlich wie bei der Verdauung, in kleinere Einheiten aufgespalten. HA-Nahrung wird an Babys verfüttert, die ein erhöhtes Risiko für eine Allergie haben. Das bedeutet: Mindestens ein Verwandter ersten Grades leidet an einer Allergie.

Diese HA-Nahrung sollte in diesem Fall über die ersten 6 Monate verfüttert werden, wenn Muttermilch

nicht zur Verfügung steht. Die entsprechende Nahrung heißt dann zum Beispiel Pre-HA.

Bei übermäßigem Spucken ist es möglich, angedickte Nahrung – sogenannte **AR-Nahrung** (Anti-Reflux) – zu verwenden.

Wenn Ihr Baby unter Blähungen und Verstopfung leidet, ist es vielleicht sinnvoll, eine Nahrung mit dem Namenszusatz „**comfort**“ oder „**sensitiv**“ zu versuchen. Diese Spezialnahrungen enthalten einen verminderten Milchzuckeranteil, aufgespaltenes Eiweiß und zusätzlich Ballaststoffe. Dies soll die Verdauung fördern und den Stuhl weicher machen und hat damit einen günstigen Effekt bei Blähungen und Verstopfung.

Beikost Einführung mit Baby-led Weaning

Baby-led Weaning kommt aus dem Englischen und bedeutet sinngemäß übersetzt „**babygesteuertes** Abstillen und **selbstbestimmte** Einführung der Beikost“. Es ist neben der klassischen Einführung der Beikost mit Babybrei und einer konkreten Schritt-für-Schritt-Anleitung ein alternativer Weg, der **keinem festen Plan** folgt. Im Grunde ist Baby-led Weaning die direkte Einführung der **Familienkost** – ohne den Zwischenschritt über den Babybrei. Selbstverständlich können Sie Ihrem Baby nicht zu Beginn gleich Spaghetti Bolognese anbieten. Daher

beginnen Sie zuerst mit gedünstetem Gemüse, bis Ihr Baby die Nahrung auch wirklich isst und nicht nur damit spielt. Dann können Sie Schritt-für-Schritt komplexere Mahlzeiten anbieten. Ziel ist es, dass Sie für Ihr Baby nicht extra kochen müssen. Wie genau Baby-led Weaning funktionieren kann, erfahren Sie im folgenden Abschnitt.

Infobox

BLW ist die direkte Einführung der Familienkost ohne den Zwischenschritt mit Babybrei. Ziel ist es, dass Sie für Ihr Baby nicht extra kochen müssen.

Baby-led Weaning - die Grundlagen

Bei Baby-led Weaning **steuert Ihr Baby** die Beikosteinführung **vollständig selbst**. Es soll selbstbestimmt am Familientisch sitzen (anfangs sicher auf Ihrem Schoß) und **selbst entscheiden**, welche Nahrungsmittel es essen möchte. Bei dieser Methode wird auf das **klassische Füttern** von Babybrei und eine konkrete Schritt-für-Schritt-Anleitung **bewusst verzichtet**. Es wird in aller Regel breifreie Nahrung angeboten, was aber nicht bedeutet, dass Breie gänzlich ausgeschlossen werden müssen.

Das Wort „Weaning“ kommt aus dem Englischen und bedeutet Entwöhnung. Hierbei ist die

Entwöhnung von der Milchnahrung (Muttermilch oder Formulanahrung) gemeint. Baby-led Weaning ist damit einerseits eine Methode zur alternativen Einführung der Beikost und beschreibt andererseits aber auch den Zeitraum vom Beginn der Beikosteinführung bis zum vollständigen Ersatz der Milchnahrung durch Familienkost.

Die Idee, die hinter Baby-led Weaning steckt, ist, dass Ihr Baby das Thema **Essen mit allen Sinnen erfahren** kann. Es soll **spielerisch** und **experimentell** an das Essen herangeführt werden und selbstbestimmt entscheiden, zu welchen Nahrungsmitteln es greift. Es wird davon ausgegangen, dass Ihr Baby kompetent genug ist, selbst zu entscheiden, was es jetzt gerade an Nährstoffen braucht und daher intuitiv die richtigen Nahrungsmittel auswählt.

Vorteile von Baby-led Weaning

- Ihr Baby kann seinem Forscherdrang freien Lauf lassen und die Familienmahlzeit wird zum Abenteuerspielplatz.
- Ihr Baby lernt sein Sättigungsgefühl zu spüren und hört selbstständig auf zu essen, wenn es satt ist.
- Ihr Baby erlebt Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen, wenn es am Tisch selbst entscheiden kann.
- Durch feste Nahrung wird die Kaumuskulatur gestärkt.

- Ihr Baby lernt Lebensmittel in seiner ursprünglichen Form kennen und kann sie mit allen Sinnen erfahren.
- Sie müssen für Ihr Baby **nicht extra kochen** und sparen damit wertvolle Familienzeit.

Nachteile von Baby-led Weaning

- Ihr Baby kann sich verschlucken (kann bei Babybrei aber auch passieren).
- Die Mahlzeit hinterlässt wahrscheinlich eine große „Sauerei“ am und rund um den Tisch.
- Sie müssen bereit sein, sich mit Kritikern und Skeptikern auseinander zu setzen.
- Ihr Baby wird, gerade zu Beginn, von der Beikost nicht satt werden, d.h. Sie müssen **weiterhin stillen oder Formulanahrung füttern**.

Ich möchte an dieser Stelle nicht verschweigen, dass sich der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte gegen diese Form der Beikosteinführung ausgesprochen hat. Als Argument wird angeführt, dass bei diesem Beikostweg die Nährstoffversorgung des Kindes unter Umständen zu gering ausfallen kann. Außerdem wurde explizit auf das Risiko des Verschluckens hingewiesen und weiterhin bemerkt, dass motorisch ungeschickte Kinder möglicherweise weniger essen, als sie bräuchten, um satt zu werden.

Wie Sie sehen, ist Baby-led Weaning ein alternativer Weg der Beikosteinführung, der keineswegs nur Befürworter hat. Mein Ziel ist es, dass

Sie durch dieses Buch umfassend informiert werden und sich schlussendlich selbstständig für Ihren individuellen Beikostweg entscheiden können.

So gelingt der Beikoststart mit Baby-led Weaning kinderleicht

Baby-led Weaning ist im Prinzip ganz einfach. Ihr Baby sitzt von Beginn an mit am Familientisch und beobachtet das Treiben. Hierfür muss Ihr Baby keinesfalls vollständig alleine sitzen können. Gerade zu Beginn werden Sie Ihr Baby auf dem Schoß haben oder es vielleicht am Familientisch stillen oder Formulanahrung füttern.

Ganz von alleine wird der Tag kommen, an dem Ihr Baby **Interesse an festen Nahrungsmitteln** zeigt **und** auch die weiteren **Beikostreifezeichen erfüllt**. Dann können Sie damit beginnen, Ihrem Baby **handgerechte Stücke der Familienkost anzubieten** – so kinderleicht starten Sie mit Baby-led Weaning.

Gerade zu Beginn wird Ihr Baby die Nahrung eher erforschen, als sie wirklich zu essen. Folglich wird Ihr Baby durch die Beikost auch nicht satt. Das muss es aber auch gar nicht, denn wie der Name „Beikost“ schon verrät, handelt es sich hierbei um eine Kost, die dazu gereicht wird. Sie werden also weiterhin stillen oder Formulanahrung füttern. Und gerade in der ersten Zeit der Beikosteinführung mit Baby-led

Weaning wird Ihr Baby in erster Linie weiterhin durch die Milchmahlzeit satt.

Für den alternativen Weg der Beikosteinführung mit Baby-led Weaning brauchen Sie sich also **an keinen Beikostplan halten**. Ihr Baby isst die Nahrungsmittel, die im Rahmen der Familienkost angeboten werden.

Vor allem **am Anfang** ist es völlig ausreichend, Ihrem Baby wenige Nahrungsmittel in fingerdicken (Fingerdicke eines Erwachsenen ist hier gemeint) Sticks anzubieten. Hierzu eignen sich:

- gedämpftes oder gedünstetes Gemüse (z.B. Karotte, Kohlrabi, Brokkoli)
- im Ofen gebackenes Gemüse (z.B. Kartoffel, Kürbis, Steckrübe, Süßkartoffel)
- rohes Gemüse (z.B. Salatgurke, Avocado)
- sehr reifes oder gedünstetes Obst (z.B. Apfel, Birne, Banane, Pfirsich, Mango)
- weiches, gedünstetes Fleisch
- gekochte Nudeln oder Kartoffeln

Weiterhin gelten auch bei Baby-led Weaning die allgemeinen Empfehlungen zur Beikosteinführung. Hierzu zählt zum Beispiel, dass bestimmte Lebensmittel für Ihr Baby im ersten Lebensjahr ungeeignet sind und nicht angeboten werden dürfen oder gerade nitrathaltige Lebensmittel nur in geringer Menge verzehrt werden sollten.

Für das erste Lebensjahr ungeeignete Lebensmittel:

- roher Fisch, Fleisch, Eier, Getreide
- ganze Nüsse
- prallelastische Nahrungsmittel im Ganzen (z.B. Weintrauben, Cocktailtomaten, Beeren, Erbsen, Mais)
- Honig, Ahornsirup, Maissirup
- Rohmilchprodukte
- Zucker in großen Mengen
- Salz und andere Gewürze
- Kuhmilch pur zum Trinken

Vorsicht ist bei nitrathaltigen Lebensmitteln geboten. Pflanzen benötigen Nitrat für ihr Wachstum. Der menschliche Körper nimmt dieses Nitrat teilweise über die Nahrung auf. Bakterien im Darm reduzieren Nitrat zu Nitrit. Wenn der Nitritgehalt im Blut deutlich zu hoch ist, funktioniert der Sauerstofftransport über die roten Blutkörperchen nicht mehr richtig. Aus diesem Grund ist es wichtig, darauf zu achten, dass Sie Ihrem Baby stark nitrathaltige Lebensmittel nicht in rauen Mengen anbieten. Ich habe hier bewusst diese Formulierung gewählt, um klarzumachen, dass es sich hierbei um eine reine Vorsichtsmaßnahme handelt. Sie werden die Empfehlungen zu den nitrathaltigen Lebensmitteln natürlich überall finden, aber in der Praxis gehört schon einiges dazu, um Vergiftungserscheinungen durch zu viel Nitrit auszulösen. Wenn Sie sich so ernähren, wie es in

Deutschland üblich ist, geht von nitrathaltigen Lebensmitteln wenig Gefahr aus. Der Vollständigkeit halber seien hier Lebensmittel mit ihrem Nitratgehalt genannt:

**Hoher
Nitratgehalt:**

- Spinat
- Blattsalat
- Mangold
- Rote Beete
- Weißkohl
- Wirsing

**Mittlerer
Nitratgehalt:**

- Karotten
- Blumenkohl
- Zucchini

**Geringer
Nitratgehalt:**

- Kartoffeln
- Erbsen
- Getreide
- Tomaten

Beikoststart mit Baby-led Weaning - wann geht es los?

Die Antwort: Wenn Ihr Baby reif ist für die Beikost. Bei der klassischen Einführung der Beikost mit Babybrei wird **zwischen dem Beginn des 5. Lebensmonats und dem Ende des 7. Lebensmonats** begonnen. Dieser Zeitraum gilt auch für die Beikosteinführung mit Baby-led Weaning. Wichtig ist, egal ob bei dem klassischen oder dem alternativen Weg, dass Ihr Baby bereit ist für die Beikost, d.h. die Beikostreifezeichen erfüllt. Die Beikostreife ist aber letztlich von Baby zu Baby verschieden. Lassen Sie sich daher durch die Zeitangaben nicht verunsichern und achten Sie auf die Signale Ihres Babys.

Das ist zu beachten

- Ihr Baby sollte die Beikostreifezeichen erfüllen.
- Ihr Baby sollte das Essen gut greifen können.
- Das Essen sollte weich genug sein, um es mit den Kauleisten zu zerdrücken.
- Ihr Baby sollte beim Essen aufrecht und an einem Tisch sitzen.
- Ihr Baby sollte nie unbeobachtet essen.
- Stecken Sie Ihrem Baby kein Essen in den Mund.
- Lassen Sie Ihr Baby nicht „nebenbei“ essen.

Des Weiteren ist es sehr von Vorteil, wenn Ihr Baby zur Baby-led-Weaning-Mahlzeit nicht vollständig ausgehungert oder auch nicht absolut satt ist. Beide Zustände sind für den Forscherdrang Ihres Babys nicht förderlich. Ist Ihr Baby zur Baby-led-Weaning-Mahlzeit schon sehr hungrig, wird es keine Geduld haben, sich mit den angebotenen Nahrungsmitteln zu beschäftigen. In dieser Situation ist es besser, wenn Sie Ihr Baby mit der Milchmahlzeit „anfüttern“, bis der erste große Hunger gestillt ist. Danach können Sie Ihrem Baby feste Nahrung anbieten. Sollte nach der Mahlzeit am Familientisch noch Bedarf nach einer Milchmahlzeit bestehen, stillen oder füttern Sie Ihr Baby im Anschluss erneut, bis es satt und zufrieden ist.

Auch ein sattes und zufriedenes Baby wird eventuell kein Interesse an fester Nahrung haben. Achten Sie also darauf, dass Ihr Baby am Familientisch nicht schon vollständig gesättigt von der Milchmahlzeit ist.

Survival-Tipps für diejenigen, die Baby-led Weaning ausprobieren wollen

- Streichen Sie den Glaubenssatz: „Mit Essen spielt man nicht.“
- Seien Sie geduldig mit sich selbst und Ihrem Baby.
- Nehmen Sie das Chaos um den Esstisch herum gelassen.
- Machen Sie nette Fotos von Ihrem Baby, wenn es sich mit den Nudeln und der Nudelsauce „dekoriert“ hat – später werden Sie darüber herzlich lachen können.
- Akzeptieren Sie, dass Ihr Baby noch lange Milchmahlzeiten benötigen wird.
- Überlegen Sie sich gute Argumente, die die Kritiker im Nu verstummen lassen.

Veränderte Verdauung bei Umstellung auf Beikost

Wenn Sie Ihr Baby bis zur Einführung der Beikost gestillt haben, kennen Sie den typischen Muttermilchstuhl. Er ist von cremig-weicher Konsistenz; die Farbe variiert mitunter erheblich – von gold-gelb über hellgrün bis bräunlich. Muttermilchstuhl ist meist flüssig mit einer Beimengung von festen Krümeln. Der Stuhl flaschenernährter Säuglinge unterscheidet sich grundsätzlich von Muttermilchstuhl. Der Stuhl Ihres flaschenernährten Babys ist von pastenartiger Konsistenz, die Farbe variiert zwischen hellgelb bis lehm Braun.

Durch die Umstellung auf Beikost wird sich der Stuhl Ihres Babys erneut verändern – das ist ein ganz normaler Prozess und braucht Sie nicht zu beunruhigen. Durch die feste Nahrung wird die Stuhlfrequenz geringer, der Stuhl erhält eine andere Farbe und beginnt intensiv zu riechen. Je nachdem welche Lebensmittel Sie Ihrem Baby zu essen geben, kann der Stuhl auch eine leicht grünliche (nach Spinat) oder leicht rötliche (nach Rote Beete) Farbe annehmen. Auch dies sollte Sie nicht verwundern. Wenn Ihr Baby sehr selten Stuhlgang hat (circa 1x pro Woche), der Stuhl sehr hart ist oder Sie den Eindruck haben, dass Ihr Baby Schmerzen beim Absetzen des Stuhls hat, suchen Sie bitte einen Kinderarzt auf.

Um Verdauungsproblemen vorzubeugen, ist es wichtig, dass Sie Ihrem Baby ausreichend Getränke anbieten, hierzu eignen sich besonders Wasser oder milde, ungesüßte Tees.

Sorgen Sie weiterhin dafür, dass sich Ihr Baby ausreichend bewegt. Dies regt den Darm an und fördert den Stuhlgang.

Wenn Ihr Baby zu hartem Stuhlgang neigt, sollten Sie **stopfende Lebensmittel** nur in geringen Mengen anbieten:

- Banane
- geriebener, roher Apfel
- Reis und Reisflocken
- Karotten
- Ei

Greifen Sie stattdessen lieber zu **stuhlgangfördernden Lebensmitteln** wie:

- Distelöl (anstatt Rapsöl)
- Birnen
- Aprikosen
- Pflaumen, Zwetschgen
- Brokkoli
- Blumenkohl
- Fenchel
- Zucchini

Weiterhin können Sie bei vielen Produkten auf die Vollkornvariante zurückgreifen (zum Beispiel Vollkorngrieß oder Vollkornnudeln). Damit erhält Ihr Baby mehr Ballaststoffe, die im Darm Wasser binden

und den Stuhl weicher machen. Das funktioniert aber nur, wenn Ihr Baby ausreichend Flüssigkeit zu sich nimmt.

Wenn der Stuhlgang doch Probleme macht, dann helfen vielleicht die folgenden Tipps:

- „Radfahren“: Legen Sie Ihr Baby mit dem Rücken auf den Wickeltisch, winkeln Sie seine Beine im Kniegelenk an und bewegen Sie die Beine Ihres Babys wie beim Fahrradfahren.
- Bauchmassagen: Hierfür können Sie ein Babyöl verwenden. Massieren Sie den Bauch Ihres Babys im Uhrzeigersinn kreisförmig (von Ihnen aus gesehen, wenn Sie Ihrem Baby direkt ins Gesicht schauen).

Wie viel muss mein Baby trinken?

Vor der Einführung der Beikost reichte die Muttermilch oder die Formulanahrung als einzige Flüssigkeitsquelle aus. An sehr heißen Tagen beziehungsweise wenn Ihr Baby Durchfall oder Fieber hat, ist es manchmal notwendig, zusätzlich Flüssigkeit (Wasser oder ungesüßten Tee) anzubieten.

Bei der Beikosteinführung mit Baby-led Weaning werden von Beginn an zur festen Nahrung auch Getränke angeboten. Es wird davon ausgegangen, dass Ihr Baby auch in diesem Bereich kompetent genug ist zu „entscheiden“, wie viel Flüssigkeit es benötigt.