



Beikosteinführung Modul 1 V1 Ziel dieses Kurses

Nach diesem Kurs ist es mein Wunsch, dass ihr eine gut informierte Entscheidung über euren persönlichen und individuellen Weg treffen könnt.

Einen Weg mit dem ihr euch und euer Baby sich wohlfühlt. Essen soll kein „Stressthema“ sein!

1



Beikosteinführung Modul 1 V1 Start

- Stillbeziehung bzw Milchernährung hat sich eingespielt
- Wann sollen wir mit Beikost starten?
- Viele Einflüsse: Familie, Freunde, Kinderarzt
- Historisches

2



Beikosteinführung Modul 1 V1 Start – Konsens?

„Zum empfohlenen Zeitpunkt der Beikost Einführung besteht ein weitgehender Konsens:

Ausschließliches Stillen für ungefähr ein halbes Jahr ist wünschenswert und sinnvoll, geeignete Beikost soll **abhängig vom individuellen Entwicklungsstand des Kindes** frühestens ab dem 5. Lebensmonat und spätestens ab dem 7. Lebensmonat angeboten werden, wobei **parallel noch im gesamten zweiten Lebenshalbjahr weitergestillt werden sollte**“

Europäisches Institut für Stillen & Laktation

3

 **Beikosteinführung Modul1 V2**
Wann also genau mit Beikost anfangen?

- Welche Begründungen für unterschiedliche Startzeitpunktempfehlungen gibt es?
 - Allergierisiko senken?
 - Nährstoffversorgung?
 - Gewichtsentwicklung?
 - Beikostreife?

4

 **Beikosteinführung Modul1 V2**
Wann also genau mit Beikost anfangen?

- Allergierisiko senken?

5

 **Beikosteinführung Modul1 V2**
Wann also genau mit Beikost anfangen?

- Nährstoffversorgung?

6

 **Beikosteinführung Modul1 V2**
Wann also genau mit Beikost anfangen?

- Gewichtsentwicklung?

7

 **Beikosteinführung Modul1 V2**
Wann also genau mit Beikost anfangen?

- Beikostreife?

8

 **Beikosteinführung Modul1 V3**
Beikostreifezeichen

- Kind kann mit wenig Unterstützung (am unteren Rücken) aufrecht sitzen
- Kind zeigt echtes Interesse am Essen der Eltern/Geschwister (nicht nur am Besteck)
- Kind kann essen ergreifen und zum Mund führen
- Zungenstoßreflex hat sich deutlich abgeschwächt

9



Beikosteinführung Modul 1 V3
Beikostreife in der Entwicklung

- Individueller Entwicklungsschritt
- Individueller Prozess
- Unterschiedlicher Ablauf, der universelle Schemata unmöglich macht
- Unterschiedliche „Esstypen“

10



Beikosteinführung Modul 1 V3
Beikostreife als Startpunkt

- Beikostreife heißt, dass das Baby bereit ist, Beikost angeboten zu bekommen
- Beikost nach Bedarf

11
