



Christina Law-McLean IBCLC
STILLCOACH
Aufbaukurs
Stillberatung
 in der restlichen Stillzeit

Beikost
Wann anfangen?
Unterschiedliche Empfehlungen

1



Wann anfangen?
 Warum widersprüchliche Angaben

- **Unterschiedliche Blickwinkel** (PädiaterInnen, StillberaterInnen,...)
- **Unterschiedliche Zeit der Entstehung der Quellen** (Z.B. Großeltern, Urgroßeltern)
- **Unterschiedliche Informationsquellen** (Industrie vs. neutrale Wissenschaft)
- **Unterschiedliche Ziele (Industrie, ÄrztInnen, StillberaterInnen)**

2



Wann anfangen?
 Warum widersprüchliche Angaben

- **Folgen für die Familien:**
 - Große Verwirrung
 - Auf mehreren Ebenen das Gefühl, etwas falsch zu machen
 - „Schlechtes Gewissen“ z.B. vor & bei Vorsorgeuntersuchungen
 - Gefühl des vielfältigen Drucks (Familie, PädiaterIn, Freunde)

3



Wann anfangen?

- Die WHO (World Health Organization) empfiehlt unverändert, 6 Monate ausschließlich zu stillen und dann unter Einführung einer angemessenen **Beikost** weiter zu stillen

4



Wann anfangen? Kombination beider Empfehlungen

- **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**.

5



Wann anfangen? Woher kommen die früheren Empfehlungen?

- Die Empfehlungen welche einen früheren Beikoststart empfehlen haben Allergieprävention zum Ziel
- Hier gibt es ein Zeitfenster ab 4 Monaten in dem Babys (am besten unter Schutz der MM) mögliche Allergene kennenlernen sollen
- Beikostreife als Entwicklungsschritt wird hier nicht berücksichtigt

6



Was hilft einer Familie?

- Erklären woher unterschiedliche Empfehlungen kommen, so dass die Familien diese für sich selbst einstufen und entscheiden können

7



Was hilft einer Familie?

- Darstellen möglicher Szenarien- Breites Spektrum:
 - Brei/ Fingerfood/ Geschmacksvorlieben /Essenstypen/ etc.
- Zeitlichen Ablauf realistisch beschreiben: Sehr häufig lange „Parallelphase“
 - Sprich Kind siltt erfüllt voll, isst aber auch bereits sehr gut und motiviert Beikost

8



Was hilft einer Familie?

- **Individualität der Entwicklung und des Ablaufs IMMER WIEDER betonen**
- Die Unterschiedlichkeit der Informationen IMMER WIEDER einstufen und erklären
- Intuition der Eltern für den Entwicklungsstand ihres Kindes **IMMER WIEDER stärken**

9



Was hilft einer Familie?

- **„IMMER WIEDER“ ist nötig weil:**
 - Die Zweifel der Familie/ Mutter/ Vater **immer wieder im gesamten Prozess der Beikosteneinführung auftauchen oder neu geschürt werden**
 - Der Prozess der Beikosteneinführung vom Start bis zum „vollständigen Essen“ ist meist **viel länger** als die Familie erwartet
