



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

Beikost Einführung Beikostreife

1



Beikostreife?

- Was ist Beikostreife?
- Wann ist ein Baby beikostreif?
- Wie berate ich zur Zeit der Beikostreife?

2



Beikostreife?

- Entwicklungsstand:
Ist immer individuell!
- **Entwicklung findet nach und nach statt:**
Babys sind zu unterschiedlichen Zeitpunkten
„beikostreif“
- Vielschichtige Parameter

3



Beikostreife?

Der Weg zur Beikostreife-
Schritte auf dem Weg:

4



Entwicklung Beikostreife 1. Schritt

- **Die Finger in den Mund zu führen,** trainieren die Reaktion der Lippen, des Mundraums, der Zunge des Babys
- **Gegenstände unterschiedlicher Beschaffenheit und Größe in den Mund zu stecken und diese herum zu bewegen,** trainieren dies nach und nach, mehr und mehr
- Ist nicht nur ein Zeichen für „Zahnen“

5



Entwicklung Beikostreife 1. Schritt

- Dies unterstützt das **Kennenlernen von unterschiedlichsten Zungenbewegungen, und der Stärke des Würgereflexes etc.**
- Austesten von Zungen und Lippenbewegungen **helfen dem Baby, danach mit unterschiedlichen Essenskonsistenzen zurechtzukommen (Püriert, Fingerfood)**

6



1. Schritt

Beikostreife entwickelt sich

- Kennenlernen und Zurechtkommen mit unterschiedlichen Konsistenzen & Größen
- heißt auch:**
- **Bislang ist Milch die einzige bekannte Konsistenz und das Einzige das sättigend wahrgenommen wird** („saugen und schlucken“)

7



1. Schritt

Beikostreife entwickelt sich

- Kennenlernen und Zurechtkommen mit unterschiedlichen Konsistenzen & Größen
- heißt auch:**
- **Erstes in den Mund nehmen von Nahrung** ist zunächst eher genau dies (also das in den Mund nehmen von „neuen Gegenständen“)
 - **Dies wird weniger als Nahrungsaufnahme im Sinne von Sättigung wahrgenommen**

8



2. Schritt

Beikostreife entwickelt sich

- Dazu kommt das **Kennenlernen von unterschiedlichen Geschmäckern**
 - Hierbei ist es normal, dass die neuen Geschmäcker erst einmal „kritisch“ bewertet werden
 - **Unbekannten Geschmäckern erst einmal skeptisch gegenüber zu stehen ist „evolutionstechnisch“ vernünftig.** Vor allem herzhaft/bittere Arten von Nahrung

9



3. Schritt

Beikostreife entwickelt sich

- **Beikost und Sättigungsgefühl werden erst nach und nach verbunden**
 - Zunächst kennenlernen von Konsistenzen und Geschmäckern
- **„Saugen-Schlucken“ wird nach und nach ersetzt durch „Kauen-Schlucken“**
 - „Saugen-Schlucken“ ist noch eine Weile wichtig
 - Auch „zwischen durch“ (Nachholen von Saugbewegung)

10



4. Schritt

Beikostreife entwickelt sich

- **Das was wir als „Durst“ empfinden, muss erst zusätzlich entwickelt/ gelernt werden**
 - Bislang wird das Trinken als Sättigung empfunden
 - Durstgefühl wird parallel zur Sättigung nach und nach entwickelt
 - Auch hier sehr individuelle Entwicklung

11



Beikostreife Zeichen Übersicht:

- Das Baby kann mit wenig Unterstützung „mit geradem unterem Rücken“ sitzen
- Das Baby zeigt echtes Interesse an der Nahrung (nicht nur am Löffel)
- Der Zungenstoß/Zungenstreckreflex des Babys ist deutlich zurückgegangen/verschwunden
- Das Baby ist in der Lage Nahrung zu greifen und zum Mund zu führen und in den Mund zu stecken

12



Beikostreifezeichen:

- **Das Baby kann mit wenig Unterstützung „mit geradem unterem Rücken“ sitzen:**
 - Das Baby muss also nicht „halbliegend“ gefüttert werden (Nahrung eingeflößt werden)
Vgl. Praxis vor mehreren Jahrzehnten (sehr frühe Beikosteinführung)

13



Beikostreifezeichen:

- **Das Baby kann mit wenig Unterstützung „mit geradem unterem Rücken“ sitzen:**
 - Körperspannung ist ausreichend ausgebildet, dass das Baby z.B. auf dem Schoß mit wenig Unterstützung sitzen kann und will, ohne dass es hierzu „gezwungen“ werden muss

14



Beikostreifezeichen:

- **Das Baby zeigt echtes Interesse an der Nahrung der Eltern (nicht nur am Löffel):**
 - 1. Schritt: Der **Löffel ist interessant**, als Spielzeug, zum in den Mund Stecken
 - 2. Schritt: **Die Nahrung AUF dem Löffel ist genauso interessant und möchte entdeckt werden**

15



Beikostreifezeichen:

- Der Zungenstoß/Zungenstreckreflex des Babys ist deutlich zurückgegangen bzw. nahezu verschwunden
(Ein Schutzreflex, der Nahrung/ Gegenstände die nicht bewältigt werden können umgehend wieder aus dem Mund befördert)

16



Beikostreifezeichen:

- Der Zungenstoß/Zungenstreckreflex des Babys ist deutlich zurückgegangen bzw. nahezu verschwunden
 - Wichtig! Auch hier individuelle Entwicklung
 - Ein solcher Reflex „verschwindet“ nicht „von heute auf morgen“

17



Beikostreifezeichen:

- Das Baby ist in der Lage, Nahrung zu greifen, zum Mund zu führen und in den Mund zu stecken

18



Beikostreife individuell:

- **WICHTIG: Individuelle Entwicklung**
 - Analog zu anderen Entwicklungsschritten (jedes Baby fängt zu unterschiedlichem Zeitpunkten an, sich zu drehen etc.)
 - Auch individueller **Ablauf:** Reihenfolge, Vorlieben, Essenstyp

19



Beikostreife individuell:

- **Individuelle Entwicklung:**
 - **Unterschiedliche „Essenstypen“:** Auch Babys haben bereits sehr unterschiedliche Charaktere und Herangehensweise was Essen angeht
 - Dies ist vollkommen normal

20



Beikostreife:

- **Geschmacksvorlieben sind normal !**
 - Große Auswahl nutzen
 - Immer wieder anbieten, wie gesagt benötigt es teilweise mehrere Versuche bis ein Geschmack toleriert wird
 - Ev in unterschiedlichen Konsistenzen und Kombinationen
 - Immer ohne Zwang

21



Beikostreife Variationen:

- **Konsistenzvorlieben sind normal !**
 - Auch jenseits von den „vorgegebenen Konsistenzen“ der Gläschenhersteller („Ab X. Monat“)
 - Unterschiedliche „Pürierungsstufen“
 - Fingerfood
- **Auch Mahlzeitenmengen sind individuell**

22



Beikostreife & Stress:

- **Essen darf NIEMALS Stress sein!**
 - Es gibt keine medizinisch begründeten allgemeingültigen Schemata
 - **Bauchgefühl der Mutter/ der Eltern ist wichtig** („unser Gefühl, was will unser Baby?“)
 - **Keine „Steuerung von Außen“** (xy sagt: Nun ist es Zeit für Beikost)

23



Beikostreife & Stress:

- **Essen darf NIEMALS Stress sein!**
 - Die Verbindung zwischen Essen & Stress prägt sich für die Zukunft ein
 - **Hunger und Sättigungsgefühl sowie eine stressfreie Beziehung zum Essen ist wichtig für das restliche Leben**

24



Beikostreife Schemata?:

- Es gibt keine allgemeingültigen Schemata
- Von Nahrungsherstellern herausgegebene Schemata würde ich eher als sogenannte „**Servier-Empfehlung**“ bezeichnen (-> vergleiche Eigeninteressen der Industrie)

25



Beikostreife:

- **Noch einmal: Individueller Ablauf**
 - Analog zu anderen Entwicklungsschritten: Auch hier hat jedes Kind sein eigenes Tempo
 - Hier kommen auch weitere Einflüsse, wie z.B. „Zahnen“ oder Erkrankungen hinzu,...

26



Beikostreife:

Allgemeine Entwicklung:

- **2 Schritte vor 1 zurück:**
hört sich banal an, ist aber so, immer und immer wieder

27
