



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

---

---

---

---

---

---

---

---