



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

**BEIKOST**  
 stabilisiert sich:  
**Ein Prozess – Teil 1**

1

---

---

---

---

---

---

---

---



**Wiederholt und  
 zusammengefasst:**

- Die **Erwartungshaltung** der Familien ist häufig, **dass eine Stillmahlzeit, wenn angefangen in wenigen Tagen ersetzt ist**
- Aber, wie bereits zuvor gesagt: In den meisten Fällen ist die Zeit die es benötigt, bis ein Baby „Mahlzeiten ersetzt hat“ **weitaus länger als die Familie antizipiert**

2

---

---

---

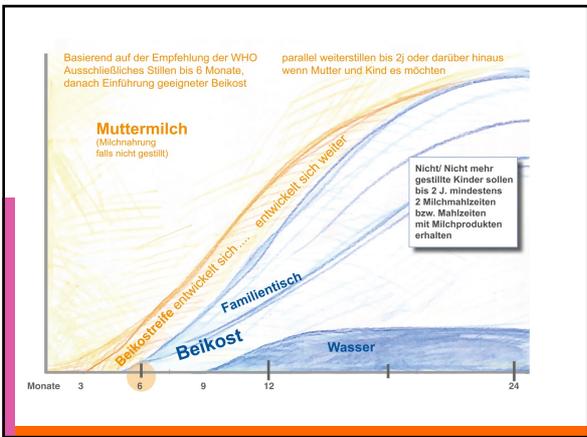
---

---

---

---

---



3

---

---

---

---

---

---

---

---



### Ein komplexer Prozess: Was ist die Grundlage?

- Wie bereits zuvor besprochen:

Die Entwicklung der Beikostreife ist ein **Prozess**, welcher bereits mit dem „Hände in den Mund stecken“/ „Spielzeuge in den Mund stecken“ beginnt

4

---

---

---

---

---

---

---

---



### Ein komplexer Prozess: Was ist die Grundlage?

- Das heißt, selbst wenn ein Kind eine ausreichende Beikostreife erreicht hat, um mit der Beikost zu beginnen, **heißt dies nicht, dass die Entwicklung abgeschlossen ist**
- Die Beikostreife entwickelt sich stetig und auf vielen Ebenen weiter

5

---

---

---

---

---

---

---

---



### Ein komplexer Prozess: Was ist die Grundlage?

- Denn nach dem Beikost Start setzt sich die Entwicklung stetig und vielschichtig fort.  
**Das Baby erkundet nach und nach:**
  - Stetig **neue Konsistenzen** im Mund
  - **Neue Geschmäcker** werden zunächst erkundet und nach einer Weile akzeptiert
  - Manche Geschmäcker werden abgelehnt, auch dies ist in Ordnung

6

---

---

---

---

---

---

---

---



## Ein komplexer Prozess: Was ist die Grundlage?

Weitere GRUNDLEGENDE Veränderungen im **Sättigungsprozess**:

- **Säuglinge haben die Verbindung:**  
„Ich habe Hunger, also trinke ich Milch“  
Dies gilt für die Stillkinder genauso wie für die Kinder welche mit der Flasche/ Formula ernährt werden
- Saugen- Schlucken- Saugen- Schlucken....

7

---

---

---

---

---

---

---

---



## Ein komplexer Prozess: Was ist die Grundlage?

Die Entwicklung vom ursprünglichen Muster (Hunger -> Stillen/Trinken von Milch)

Muss sich verändern zu:

Ich habe Hunger, also esse ich etwas (Brei, Fingerfood)

**Dies ist ein großer Schritt und eine Entwicklung welche Zeit und eine gewisse Freiheit für die Entwicklung benötigt!**

8

---

---

---

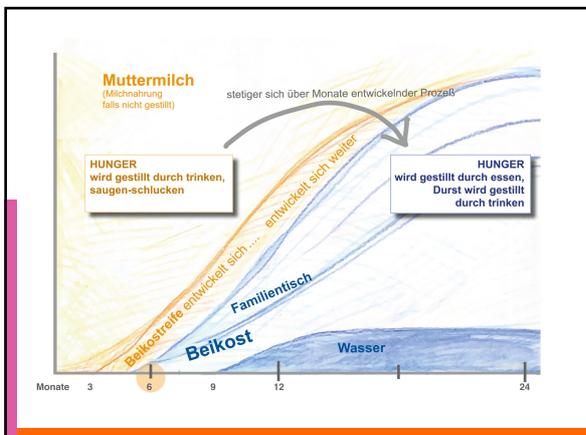
---

---

---

---

---



9

---

---

---

---

---

---

---

---



## Ein komplexer Prozess: Was ist die Grundlage?

Man kann diese Entwicklung häufig bildlich bei Kindern beobachten, welche entweder einen Schnuller oder ihren Daumen zum Saugen nutzen:

- **Für eine gewisse Zeit kann man bei diesen Kinder beobachten, dass sie parallel die Befriedigung durch Saugen während der Essenaufnahme nutzen**

---

---

---

---

---

---

---

---

10



## Individuelle Entwicklung

• Wie bei allen Entwicklungsschritten von Kindern, ist auch diese Entwicklung sehr individuell:

- Bezüglich des Zeitablaufs
  - Einzelne Mahlzeiten
  - Ersetzen der Mahlzeiten
- Bezüglich der Essensmengen
  - Gläschen geben keine Essensmengen vor
- Bezüglich der Essens-Vorlieben

---

---

---

---

---

---

---

---

11



## Rückschritte gehören dazu!

**Rückschritte** können verursacht werden durch:

- Krankheiten (Schmerzen, Atemschwierigkeiten)
- Zahnungsbeschwerden (Schmerzen)
- Entwicklungsschritte (Ablenkung)
- Allgemeine Veränderungen/ Einflüsse

---

---

---

---

---

---

---

---

12



## Faktor Motivation

- Geschwisterkinder nehmen sich häufig ihre älteren Geschwister zum Vorbild was das Essen angeht:  
„ich möchte haben/ essen, was meine Schwester/ Bruder isst!“
- Aber auch ein gewöhnlicher „Familientisch“ kann für Unterschiedliche Essensformen motivieren

13

---

---

---

---

---

---

---

---



## Vorbildlernen

- **Vorbildlernen ist ein sehr starker Faktor**
- **Das erste Vorbild ist die eigene Familie**
- Daher, egal ob erstes Kind oder folgende Geschwisterkind:  
Babys orientieren sich an ihrer Lebenswelt,
  - Daran wie ihre Eltern essen
  - Daran wann ihre Eltern essen

14

---

---

---

---

---

---

---

---



## Vorbildlernen

- **Orientieren der Beikostmahlzeiten parallel zu den Familienmahlzeiten**
- Morgen/ Mittags/ Nachmittags oder Abendbrei bzw. Fingerfood sollte sich an dem Alltag der Familie anlehnen:
  - Familienalltag
  - Keine festen Rezepte für Tageszeiten

15

---

---

---

---

---

---

---

---



## Vorbildlernen

- Orientieren der Beikostmahlzeiten parallel zu den Familienmahlzeiten
- **Keine medizinischen Gründe warum welche Mahlzeit/ welche Breirezeptur zu einer genauen Tageszeit gereicht werden sollte**

---

---

---

---

---

---

---

16