



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

## Beikosteinführung BLW/ „Breifrei“

1

---

---

---

---

---

---

---

---



## Was ist „Breifrei“/ BLW?

- Baby-Led-Weaning ist sozusagen die **breifreie Beikosteinführung/ „Fingerfood“**
- Das Baby steuert die Beikosteinführung (Baby-Led)
- Das Baby sitzt **am Familientisch** und isst wenn es möchte und bereit dazu ist
- **Erst mit den Händen und später nach und nach mit Besteck**

2

---

---

---

---

---

---

---

---



## Gründe für BLW/ Breifrei

- **Respektiert die individuelle Entwicklung der Beikostreife** und das individuelle Tempo der Fortschritte
- Fingerfood lässt Babys **Geschmack, Farben, Geruch und Beschaffenheit/ Konsistenzen von Essen erfahren**

3

---

---

---

---

---

---

---

---



## Gründe für BLW/ Breifrei

- Es **fördert Unabhängigkeit und Selbstvertrauen** ->Selbstwirksamkeit
- Es hilft Babys, ihre **Augen-Hand-Koordination zu entwickeln und Kauen zu üben**

4

---

---

---

---

---

---

---

---



## Gründe für BLW/ Breifrei

- Gibt Babys das Gefühl von Selbstwirksamkeit:
  - Ich esse wie meine Eltern
  - Ich esse wie meine Geschwister
  - Ich kann steuern was und wie schnell ich esse

5

---

---

---

---

---

---

---

---



## Ungeeignete Lebensmittel Nicht nur für BLW

- Stark salz- und zuckerhaltige Nahrungsmittel
- Honig
- ganze oder stückige Nüsse
- Fisch, Fleisch und Eier in rohem Zustand
- Fast Food und Fertiggerichte

6

---

---

---

---

---

---

---

---



## Verschlucken?

Wenn grundlegende Sicherheitsregeln eingehalten werden, ist ein **Verschlucken bei BLW genauso unwahrscheinlich, wie bei der konventionellen Beikosteinführung.**

Tatsächlich ist es so, dass es Babys hilft sicher essen zu lernen, wenn sie selbst kontrollieren, was in ihren Mund kommt.

---

---

---

---

---

---

---

---

7



## Sicherheitstipps

- Das Baby soll zum Essen immer **aufrecht oder leicht nach vorn gebeugt sitzen**
- Es soll nie ganze oder stückige Nüsse bekommen
- Kleine Früchte, wie Kirschen, Weintrauben, Oliven, sollten halbiert und entkernt werden
- **Nur das Baby soll sich Essen in den Mund stecken, niemand sonst**

---

---

---

---

---

---

---

---

8



## Sicherheitstipps

- Erkläre BLW jedem, der dein Baby versorgt
  - Dies unterstützt die Umsetzung
  - Gibt Sicherheit
- Lasse dein Baby **NIEMALS** alleine beim Essen
- Reaktionen wie „Würgen“ sind ein Schutzreflex

---

---

---

---

---

---

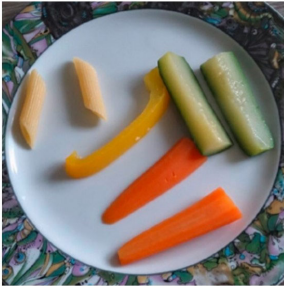
---

---

9



## Erwartungen einstuft!



**VORHER**

**NACHHER**

Diese beiden Bilder zeigen, dass anfangs nur kleine Mengen gegessen werden.

---

---

---

---

---

---

---

---