



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

---

---

---

---

---

---

---

---