




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

BEIKOST
stabilisiert sich:
Ein Prozess – Teil 1

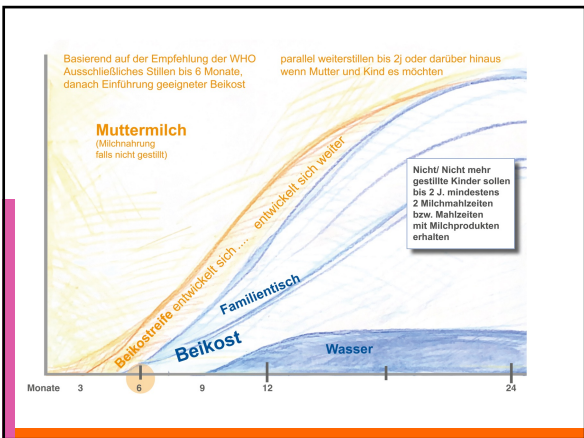
1



**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?

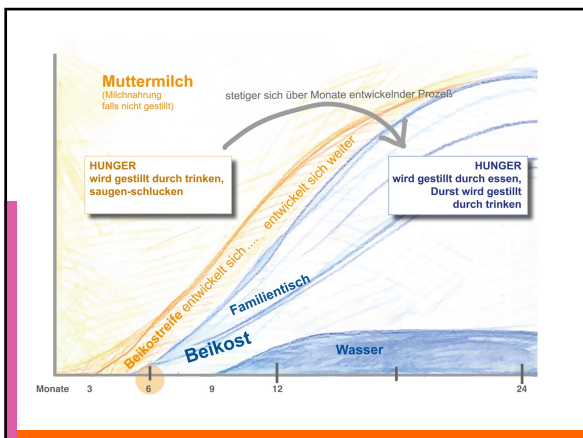
Die Entwicklung vom ursprünglichen Muster (Hunger -> Stillen/Trinken von Milch)

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