

Leitlinien für das Beikosten nach dem "baby-led weaning" Ansatz

(Anmerkung: „baby-led weaning“ heißt wörtlich übersetzt „Baby-geführtes Entwöhnen“ und kann mit „selbst bestimmte Einführung von Beikost durch das Baby“ umschrieben werden. Der Begriff „Beikost nach Bedarf“ wird in diesem Zusammenhang auch verwendet, trifft aber den Punkt der Selbstständigkeit des Babys nicht. Im Folgenden wird immer die Abkürzung BLW benutzt)

Einleitung

Das Beikosten nach dem „baby-led weaning“ (BLW) Ansatz erfordert ein Verständnis dafür, warum dieser Ansatz sowohl als folgerichtig als auch als sicher angesehen werden kann. Der folgende Absatz erklärt das Grundprinzip und die Hintergründe, die diese Methode der Beikosteinführung unterstützen und der letzte Absatz, die „Jas und Neins“, stellen eine kurze Liste der Hauptpunkte dar. Wenn diese Leitlinien befolgt werden, wird die Chance erhöht, dass sowohl das Baby als auch die Eltern beim Übergang zur Beikost Spaß haben und es hilft das Wohlergehen des Babys zu gewährleisten.

Die meisten Babys sind bereit mit Beikost zu experimentieren wenn sie ungefähr sechs Monate alt sind. Eltern von frühgeborenen Babys (das heißt vor der 37. Schwangerschaftswoche), oder von Babys, die eine Erkrankung haben, die ihre Fähigkeit Essen zu handhaben oder zu verdauen beeinträchtigt, wird geraten sich mit ihrem Kinderarzt zu beraten wann sie anfangen sollen ihrem Baby feste Nahrung anzubieten, bevor sie BLW als Methode benutzen.

Grundprinzip für einen „baby-led weaning“ Ansatz für die Einführung von Beikost

1. Stillen als Grundlage für das selbstständige Essen

Es wird geraten die ersten sechs Lebensmonate ausschließlich zu stillen. Stillen ist die ideale Vorbereitung für das selbstständige Essen von fester Nahrung. Gestillte Babys ernähren sich nach ihrer eigenen Geschwindigkeit; tatsächlich ist es unmöglich sie zu zwingen etwas anderes zu tun. Sie regulieren ihre Aufnahme an Essen und Trinken, indem sie bestimmen wie lange eine Stillmahlzeit dauern soll. Und weil sich die Muttermilch, entsprechend der Nahrung der Mutter, im Geschmack ändert, bereitet das Stillen das Baby für andere Geschmacksrichtungen vor. Normale gesunde gestillte Babys scheinen, mit der richtigen Unterstützung durch ihre Eltern, in der Lage zu sein, die Einführung von fester Nahrung selbst zu bewerkstelligen. Jedoch, obwohl es das eigenständige Trinken ist, das das Stillen charakterisiert und das die Theorie des BLW unterfüttert, finden viele Eltern, deren Babys mit der Flasche gefüttert wurden, dass diese Methode genauso gut funktioniert. Der einzige entscheidende Unterschied ist die Notwendigkeit, dem Baby neben der Flaschenmilch noch andere Getränke anzubieten.

2. Die Motivation des Babys verstehen

Dieser Ansatz zur Einführung fester Nahrung bietet einem Baby die Gelegenheit zu entdecken, was andere Nahrungsmittel anzubieten haben, als ein Teil der Entdeckung der Welt um es herum. Er verwendet den Wunsch zu erforschen und zu experimentieren und die Tätigkeiten von anderen nachzuahmen. Dem Baby erlauben, die Geschwindigkeit jeder Mahlzeit selbst zu bestimmen und das Hauptaugenmerk eher auf Spiel und Erforschung als auf die Nahrungsaufnahme zu richten, ermöglicht den Übergang zu fester Nahrung so natürlich wie möglich zu gestalten. Das ist so, weil die Motivation des Babys diesen Übergang zu vollziehen Neugier ist und nicht Hunger.

Es gibt keinen Grund, die Mahlzeiten zu den gleichen Zeiten stattfinden zu lassen, zu denen das Baby gestillt wurde. In der Tat erlaubt Stillen und Beikost als zwei verschiedene Aktivitäten anzusehen eine entspannte Annäherung an Beikost und macht die Erfahrung erfreulicher für Eltern und Kind.

3. Wird es sich nicht verschlucken?

Viele Eltern sorgen sich darum, dass sich ihr Baby verschluckt. Jedoch gibt es gute Gründe anzunehmen, dass Babys weniger gefährdet sind sich zu verschlucken, wenn sie selbst bestimmen können, was in ihren Mund kommt, als wenn sie mit dem Löffel gefüttert werden. Das kommt daher, weil Babys nicht in der Lage sind willentlich Nahrung nach hinten in den Mund zu schieben, bevor sie die Fähigkeit zu kauen entwickelt haben. Und sie entwickeln die Fähigkeit zu kauen erst, nachdem sie die Fähigkeit, Dinge zu greifen entwickelt haben. Die Fähigkeit, sehr kleine Sachen aufzuheben entwickelt sich noch später. So kann ein sehr junges Baby sich nicht so leicht gefährden, weil es nicht in der Lage ist kleine Stücke Nahrung in seinen Mund zu stecken. Die Fütterung mit dem Löffel dagegen regt das Baby an, das Essen direkt nach hinten in den Schlund zu saugen und macht das Verschlucken wahrscheinlicher.

Es sieht so aus, als würde die allgemeine Entwicklung Schritt halten mit der Entwicklung mit Nahrung im Mund umzugehen und sie zu verdauen. Ein Baby das Schwierigkeiten hat Nahrung in den Mund zu bekommen, ist vermutlich noch nicht soweit Beikost zu essen. Es ist wichtig der Versuchung zu widerstehen, in dieser Situation dem Baby zu „helfen“, da es die eigenen sich entwickelnden Fähigkeiten sind, die sicherstellen, dass der Übergang zu fester Nahrung in der richtigen Geschwindigkeit für das Baby stattfindet und gleichzeitig das Risiko sich zu verschlucken so klein wie möglich bleibt.

Es ist gefährlich das Baby halbaufrecht oder im Liegen zu füttern. Ein Baby, das feste Nahrung isst, sollte immer in einer aufrechten Position abgestützt sitzen. Das stellt sicher, dass die Nahrung, die es nicht schlucken kann oder will, wieder vorne aus seinem Mund heraus fällt.

Nach der BLW-Methode vorzugehen bedeutet nicht, alle Sicherheitsregeln des normalen Menschenverstands fallen zu lassen. Obwohl es sehr unwahrscheinlich ist, dass ein kleines Baby zum Beispiel eine Erdnuss aufliest, können und werden seltene Unfälle passieren – egal wie das Baby gefüttert wird. Die normalen Sicherheitsregeln während das Baby isst und spielt sollten auch befolgt werden, wenn das Baby selbstbestimmt mit Beikost beginnt.

4. Gesunde Ernährung gewährleisten

Babys, denen es erlaubt ist selbst zu essen, scheinen eine große Auswahl an Nahrung anzunehmen. Vermutlich ist das so, weil sie mehr als nur den Geschmack des Essens im Blickfeld haben – sie erleben ebenso Beschaffenheit, Farbe, Größe und Form. Außerdem, wenn den Babys die Nahrung einzeln gegeben wird, oder auf eine Weise, die es ihnen ermöglicht sie selbst zu trennen, gibt das ihnen die Möglichkeit etwas über das Angebot von verschiedenen

Geschmacksrichtungen und Beschaffenheiten zu lernen. Und wenn ihnen erlaubt ist alles liegen zu lassen, was ihnen nicht zu schmecken scheint, bereitet sie das darauf vor neue Sachen zu versuchen.

Die allgemeinen Grundprinzipien der gesunden Ernährung treffen auch auf Babys zu, die selbst ihre Einführung in die Beikost bewerkstelligen. Das heißt „Fast Food“ und Nahrungsmittel mit zugesetztem Zucker und Salz sollten vermieden werden. Jedoch, sobald ein Baby über sechs Monate alt ist gibt es keine Notwendigkeit (es sei denn es gibt eine Familiengeschichte mit Allergien oder Verdauungsstörungen) die Nahrungsmittel einzuschränken, die dem Baby angeboten werden können. Obst und Gemüse sind ideal, wenn härtere Nahrungsmittel schonend gekocht werden, damit sie weich genug sind um gekaut werden zu können. Am Anfang ist es besser Fleisch als großes Stück anzubieten, damit es erforscht und gelutscht werden kann, sobald das Baby in der Lage ist ein faustgroßes Stück Essen zu greifen und wieder fallen zu lassen, geht auch Hackfleisch. (Kleine Babys brauchen keine Zähne um zu beißen und zu kauen – der Gaumen reicht vollkommen aus!)

Es gibt keine Notwendigkeit das Essen in mundgerechte Stücke zu zerschneiden. Tatsächlich macht es das für ein kleines Baby schwieriger zu handhaben. Eine gute Richtlinie wie groß und in welcher Form das Essen angeboten werden soll, ist die Faust des Babys, mit einem wichtigen zusätzlichen Punkt den es zu beachten gilt: Kleine Babys können ihre Faust nicht absichtlich öffnen um Dinge wieder fallen zu lassen. Das heißt, sie kommen am besten klar mit Nahrungsmitteln, die in Schnitze geschnitten sind oder einen eingebauten „Henkel“ haben (wie der Stiel von einem Stück Brokkoli). Sie können dann das Stück, das aus ihrer Faust herauslugt kauen und den Rest später fallenlassen – normalerweise wenn sie nach dem nächsten interessant aussehenden Stück greifen. Je weiter ihre Fähigkeiten sich entwickeln, je weniger Essen wird fallengelassen.

5. Wie ist es mit dem Trinken?

Der Fettgehalt der Muttermilch steigt während einer Stillmahlzeit an. Ein gestilltes Baby merkt diesen Übergang und nutzt ihn um die Aufnahme von Flüssigkeit zu kontrollieren. Wenn es trinken will wird es dazu neigen nur eine kurze Zeit zu stillen, vielleicht von beiden Brüsten, wenn es jedoch hungrig ist, wird es länger stillen. Aus diesem Grund brauchen Babys, denen es erlaubt ist zu stillen wann immer sie wollen und so lange sie wollen, keine anderen Getränke, auch nicht bei heißem Wetter.

Dieses Prinzip kann während der ganzen Übergangsphase zur Familienkost funktionieren, wenn es dem Baby weiter erlaubt ist nach Bedarf zu stillen. Eine Tasse mit Wasser kann zu den Mahlzeiten angeboten werden, als eine weitere Möglichkeit der Entdeckung, aber es gibt keinen Grund zur Sorge, wenn es kein Wasser trinken möchte.

Babys die mit der Flasche gefüttert werden, brauchen einen etwas anderen Ansatz, da Formula die gleiche Konsistenz während der gesamten Mahlzeit hat und daher weniger durstlöschend ist. Alles was erforderlich ist, um eine ausreichende Menge an Flüssigkeitsaufnahme zu gewährleisten, ist es Wasser in regelmäßigen Abständen anzubieten, sobald das Baby kleine Mengen an Essen zu sich nimmt.

Während der Einführung von Beikost weiterhin nach Bedarf zu stillen hat den zusätzlichen Vorteil dem Baby zu erlauben selbst zu bestimmen wann und wie es sich abstillen möchte. Je mehr es während der Mahlzeiten isst, je öfter wird es „vergessen“ nach einer Stillmahlzeit zu verlangen oder wird bei jeder Mahlzeit weniger trinken. Es gibt keine Notwendigkeit für die Mutter diese Entscheidung für das Baby zu treffen.

Ja und Nein für BLW

1. Ja. Biete deinem Baby die Chance teilzunehmen, wenn die ganze Familie isst. Du kannst damit beginnen sobald es Interesse zeigt dich zu beobachten, obwohl es unwahrscheinlich ist, dass es Nahrung in den Mund stecken kann bevor es ein halbes Jahr alt ist.
2. Ja. Stelle sicher, dass dein Baby in einer aufrechten Position sitzt, während es mit Essen experimentiert. Am Anfang kannst Du es auf deinem Schoß mit dem Gesicht zum Tisch sitzen lassen. Sobald es die Fähigkeit besitzt Essen selbstständig zu greifen, wird es sehr wahrscheinlich alt genug sein um mit geringer Abstützung in einem Hochstuhl aufrecht zu sitzen.
3. Ja. Beginne Nahrung anzubieten, die faustgroß ist, am besten in Schnitzen oder mit einem Stiel. Soweit es möglich ist, vorausgesetzt es ist angemessen, biete ihm das gleiche zu essen an, was ihr selbst esst, so dass es sich als ein Teil des Geschehens fühlt.
4. Ja. Biete eine Auswahl an Nahrungsmitteln an. Es gibt keine Notwendigkeit die Nahrungsmittel für das Baby einzuschränken, ebenso wie du es mit Spielsachen handhabst.
5. Nein. Dränge dein Baby nicht. Erlaube ihm selbst die Geschwindigkeit für das was es tut zu bestimmen. Im Besonderen, lasse dich nicht in Versuchung bringen dem Baby zu „helfen“ indem du ihm Dinge in den Mund steckst.
6. Nein. Erwarte nicht, dass dein Baby bei den ersten Versuchen etwas isst. Wenn es erstmal entdeckt hat, dass die neuen Spielsachen lecker schmecken wird es anfangen zu kauen und später auch zu schlucken.
7. Nein. Erwarte nicht, dass ein kleines Baby ein ganzes Stück auf einmal isst – denke daran, dass es noch nicht die Fähigkeit entwickelt hat, an das Essen heranzukommen, das in seiner Faust steckt.
8. Ja. Probiere verweigerte Nahrungsmittel noch mal später – Babys ändern oft ihre Meinung und akzeptieren Nahrungsmittel, die sie vorher abgelehnt haben zu einem späteren Zeitpunkt.
9. Nein. Lasse dein Baby niemals beim Essen alleine.
10. Nein. Biete keine Nahrungsmittel an, die offensichtliche Gefahren bergen, wie zum Beispiel Erdnüsse.
11. Nein. Biete kein „Fast Food“, Fertiggerichte oder Nahrungsmittel mit zugesetztem Zucker oder Salz an.
12. Ja. Biete Wasser aus einer Tasse an, aber mache dir keine Sorgen, wenn dein Baby kein Interesse dafür zeigt. Besonders bei einem gestillten Baby ist es wahrscheinlich, dass es damit fortfahren wird die Flüssigkeit die es braucht ausschließlich durchs Stillen zu bekommen.
13. Ja. Sei auf die Sauerei vorbereitet! Eine saubere Plastikunterlage auf dem Boden unter dem Hochstuhl wird deinen Teppich schützen und macht das Aufräumen leichter. Es wird dir auch erlauben Nahrungsmittel, die auf den Boden gefallen waren wieder zurückzugeben, so dass weniger verschwendet wird (Du wirst überrascht sein, wie schnell dein Baby lernt manierlich zu essen!)
14. Ja. Erlaube deinem Baby weiterhin zu stillen, wann immer es will und solange es will. Erwarte dass sich der Ess-Rhythmus ändert, wenn es beginnt mehr Beikost zu essen.
15. Ja. Wenn du eine Familiengeschichte mit Nahrungsmittelunverträglichkeit, Allergien oder Verdauungsstörungen hast, besprich diese Methode der Beikost-Einführung mit deinem Arzt, bevor du damit anfängst.
16. Und schließlich: ja, freu dich mit deinem Baby, während es lernt zu essen – und während dieses Prozesses seine Fähigkeiten von Händen und Mund entwickelt.