

ZUM MITNEHMEN

Der Start in die Beikost

Beikost-Zertifikat · Modul M1: Ankommen und Vorbereiten

Was am Anfang der Beikostzeit wirklich zählt. Du musst nicht alles wissen und nicht alles richtig machen.

- Beikost beginnt ab dem vollendeten 6. Lebensmonat. Früher nur mit medizinischem Grund und nach Absprache in der Kinderarztpraxis. Später ist in Ordnung.
- Vier Zeichen sagen dir, dass dein Baby bereit ist: Es sitzt gestützt aufrecht und hält den Kopf, führt Dinge gezielt zum Mund, schiebt Essen nicht mehr mit der Zunge heraus und interessiert sich für euer Essen. Drei von vier reichen.
- Nachts häufiger aufwachen, Sabbern und an den Fäusten kauen gehören nicht dazu, auch wenn sie oft so gedeutet werden.
- Du brauchst wenig: einen Hochstuhl mit aufrechter Sitzhaltung, einen kleinen Löffel, ein Lätzchen mit Auffangschale, ein paar Dosen — und für Brei einen Pürierstab.
- Sauber reicht, steril muss nicht sein: Hände waschen, Obst und Gemüse waschen, Temperatur prüfen. Reste mit Babyspeichel kommen weg.
- Bio lohnt sich vor allem bei Beeren, Äpfeln, Birnen, Trauben, Spinat, Salat und Paprika. Eine Bedingung ist es nicht.
- Die ersten 1000 Tage prägen viel, aber keine einzelne Mahlzeit entscheidet. Es zählt, was über Wochen und Monate auf den Tisch kommt.

WANN ZUM KINDERARZT

Ruf in der Kinderarztpraxis an, wenn du eines davon beobachtest:

- Dein Baby ist deutlich älter als sechs Monate und zeigt keines der vier Zeichen.
- Dein Baby nimmt über mehrere Wochen nicht zu oder nimmt ab.
- Nach einer bestimmten Mahlzeit kommen wiederholt Hautausschlag oder Schwellungen.
- Du machst dir Sorgen, ohne genau sagen zu können warum. Ein Anruf ist nie umsonst.
- Atemnot, geschwollenes Gesicht oder Schwellung im Mund nach dem Essen: sofort 112.

Weitergegeben von deiner happyhug-zertifizierten Hebamme

Dieses Blatt fasst ein Modul aus dem happyhug-Hebammen-Portal zusammen und ersetzt kein Gespräch in der Kinderarztpraxis.