

ZUM MITNEHMEN

Der Beikost-Fahrplan: Monat für Monat

Beikost-Zertifikat · Modul M5: Der Beikost-Fahrplan

Der Fahrplan ist eine Orientierung, kein Befehl. Wer sich daran hält, macht nichts falsch. Wer abweicht, auch nicht.

- Fang mild an: Karotte, Pastinake, Kürbis oder Brokkoli, eine Sorte drei bis vier Tage lang. Anfangs reichen zwei bis drei Löffel nach der Milchmahlzeit.
- Eisen kommt früh dazu — im Fahrplan etwa ab Woche 3, zusammen mit einem Tropfen gutem Öl und etwas Vitamin C.
- Im zweiten Monat kommt der Abendbrei dazu, im dritten der Frühstücksbrei. Die Konsistenz wird Schritt für Schritt gröber.
- Fingerfood beginnt mit weichen, daumenlangen Sticks. Was sich zwischen Daumen und Zeigefinger zerdrücken lässt, kann dein Baby essen.
- Tabu bleiben harte rohe Stücke: ganze Trauben und Beeren, ganze Nüsse, rohe Apfelstücke, harte Karottenstäbchen.
- Die Mengen sind klein: mittags im ersten Monat 2 bis 4 Esslöffel, im zweiten 4 bis 8, im dritten 8 bis 12. Milch bleibt am Anfang die Hauptnahrung.
- Milde Kräuter und Gewürze darf dein Baby von Anfang an. Salz, Zucker und Brühwürfel gehören im ersten Jahr nicht dazu.
- Dein Baby steuert: Du bietest an, es entscheidet über Menge und Tempo. Und die Sauerei gehört dazu.

WANN ZUM KINDERARZT

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

- Dein Baby isst über mehr als zwei Wochen sehr wenig und trinkt auch wenig.
- Dein Baby nimmt über mehrere Wochen nicht zu oder nimmt ab.
- Dein Baby würgt oder verschluckt sich fast bei jeder Mahlzeit, über das Üben hinaus.
- Nach einer bestimmten Mahlzeit kommen wiederholt Hautausschlag oder Schwellungen.
- Du machst dir Sorgen, ohne genau sagen zu können warum. Dafür ist die Praxis da.
- Atemnot, geschwollenes Gesicht oder Schwellung im Mund nach dem Essen: sofort 112.

Weitergegeben von deiner happyhug-zertifizierten Hebamme