

Liebe Kundin,

Sie haben Ihr Baby jetzt vier bis sechs Monate ausschließlich mit Säuglingsmilch versorgt. Jetzt verlangt der wachsende Organismus langsam nach mehr Energie und Nährstoffen, vor allem Eisen, und es wird Zeit, auf festere Nahrung umzustellen. Diese geht dann bis zum Ende des ersten Lebens-

jahres allmählich in die Familienkost über. Alles Wichtige dazu lesen Sie in diesem Handzettel. Und für alle weiteren Fragen rund um Pflege, Produkte und Babynahrung stehen wir Ihnen zu jeder Zeit gerne zur Verfügung.

Ihr Apothekenteam

Beikost für Säuglinge

Einführung der Beikost

Im 5. bis 7. Lebensmonat Ihres Babys ist es Zeit für die erste festere Nahrung. Nun steht neben der Milch auch Brei auf dem Speiseplan. Nach und nach wird in den kommenden Monaten Milchmahlzeit durch eine Breimahlzeit ersetzt. Zunächst wird das Mittagessen eingeführt, es folgen dann zusätzlich eine Abend- und später auch eine Nachmittagsmahlzeit. Die verbleibenden Mahlzeiten werden weiterhin als Mutter- oder Säuglingsmilch gegeben. Am Ende des ersten Jahres erfolgt dann der Übergang zur Familienkost.

Löffelpremiere mit Gemüse

Wegen der guten Verträglichkeit beginnt man am besten mit reinem Karottenbrei, ergänzt langsam mit Kartoffel und bleibt dabei, bis die ersten Schwierigkeiten mit der noch ungewohnten Löffelfütterung überwunden sind. Diesem Brei wird, allmählich steigend, bis zu sechsmal wöchentlich Fleisch für die Eisenversorgung zugegeben. Am Ende des Monats sollte eine Milchmahlzeit komplett durch einen vollen Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei (150 bis 200 g) ersetzt sein, dem man in der Folge nun einmal wöchentlich ein Ei zufügt sowie bei den Gemüsesorten variiert. Im nächsten Monat wird dann eine weitere Milchmahlzeit durch einen Vollmilch-Getreide-Brei (etwa 200 bis 250 g) ersetzt.

Nachmittagsbrei mit Obst

Im nächsten Monat ersetzen Sie dann langsam die nachmittägliche Milchmahlzeit durch einen milchfreien Getreide-

Obst-Brei (circa 200–250 g). Außer Milch und Beikost braucht das Kind zur Deckung des Wasserbedarfs jetzt zusätzlich Flüssigkeit, und zwar ca. eine Tasse Wasser (circa 200 ml) pro Tag. Empfehlenswert sind Wasser und ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee. Als vierte Mahlzeit im 2. Lebenshalbjahr sollten Sie weiterhin Milch füttern, gerne dürfen Sie Ihr Baby bis zum Ende des ersten Lebensjahres stillen.

Familienkost einführen

Wenn etwa ab dem 10. Monat die Zähne soweit entwickelt sind, dass das Kind kauen kann, dann können Sie langsam auf festere Nahrung übergehen. Aus den vier etwa gleich großen Milch- und Beikostmahlzeiten im 5. bis 9. Monat werden jetzt drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten, möglichst zusammen mit der ganzen Familie, um das Kind schon frühzeitig mit den sozialen Aspekten des Essens vertraut zu machen. Milchflasche und Mutterbrust werden jetzt langsam gegen Milch aus dem eigenen Becher ersetzt, und Sie können Ihrem Kind Brot, zunächst ohne harte Rinde, anbieten. Die Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Mahlzeit muss nun nicht mehr püriert werden, sondern es reicht, wenn die Nahrung mit der Gabel zerdrückt wird. Die beiden anderen Mahlzeiten werden nach und nach durch ein Abendessen, hauptsächlich bestehend aus Brot, Milch und Obst, und zwei Zwischenmahlzeiten ersetzt. Zu diesen können dem Kind Brot, Getreideflocken und Obst, Obstsaft oder Gemüserohkost angeboten werden, denn zum Ende des 1. Lebensjahres verträgt das Kind nun fast alle Lebensmittel. Dennoch



Foto: M.studio – Fotolia.com

sollten Sie auch jetzt noch vorsichtig sein mit stark blähenden oder fetten Speisen und auch Gewürze, Salz und Zucker sind sparsam zu verwenden.

Vorsicht bei Allergien!

Bei allergiegefährdeten Kindern muss man beim Zufüttern besonders aufmerksam vorgehen. Die Reihenfolge der in die Ernährung aufgenommenen Breie sollte auch hier wie oben beschrieben sein; um eine allergische Reaktion aber sofort erkennen und zuordnen zu können, sollten neue Lebensmittel einzeln und im Abstand von etwa einer Woche eingeführt werden. Nicht die geschmackliche Abwechslung ist entscheidend für das Wohl und Gedeihen Ihres Kindes, sondern vielmehr die Möglichkeit des kleinen Körpers, mit den neuen Substanzen fertigzuwerden.

Apothekenstempel