



## **BEIKOST- REIFEZEICHEN**

Muttermilch ist im ersten Lebensjahr Hauptnahrungsmittel für Babys. Wird nicht gestillt, ist die empfehlenswerte Ersatzmilch PRE.

Die WHO empfiehlt 6 Monate ausschließlich zu stillen und dann mit Beikost zu starten. Jedes Baby ist individuell in seiner Entwicklung und manche sind bereits früher bereit anderes Essen zu probieren und manche möchten erst später feste Kost.

Eine gute Orientierungshilfe sind die sogenannten Beikostreifezeichen, sind diese zum größten Teil oder bereits komplett erfüllt, steht dem Start der Beikost nichts mehr im Weg.

Ab Beikostbeginn kann man dem Baby Wasser in einem Becher anbieten, es besteht jedoch keine Mindesttrinkmenge oder gar Trinkzwang. Das Kind soll spielerisch mit dem Getränk vertraut gemacht werden. Vor und nach dem Essen sollte idealerweise gestillt werden.

Wie schon erwähnt, ist Muttermilch oder PRE das Hauptnahrungsmittel im ersten Lebensjahr, daher sollte keine Mahlzeit komplett durch Brei oder Fingerfood ersetzt werden. BEI-Kost - nicht ERSATZ-Kost

## Reifezeichen:

- Das Baby ist in der Lage mit minimaler Unterstützung im unteren Rücken aufrecht zu sitzen
- Das Baby zeigt Interesse am Essen der Familienmitglieder und macht Kaubewegungen nach, während es andere beim Essen beobachtet
- Das Baby kann seine Sättigung deutlich zeigen
- Durchbruch der ersten Zähne
- Das Baby kann den Kopf ohne Hilfe halten
- Das Baby kann die Bewegung Hand/Mund gut koordinieren
- Der Zungenstreckreflex, der feste Nahrung wieder aus dem Mund schieben lässt, ist stark abgeschwächt oder verschwunden.

Oft wird das typische Nachschauen mit etwa 3-4 Monaten als Interesse am Essen gewertet. Die Kinder üben das Fokussieren von Dingen und schauen allem interessiert nach.