

## Baby-led Weaning

Die Mütter- und Väterberatung berät Sie gerne bei der Alternative zur klassischen Einführung der Beikost



### Was ist Baby-led Weaning (BLW)

Übersetzt bedeutet es „vom Baby geführtes Abstillen“.

Diese Ernährungsmethode ist basierend auf Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) entwickelt worden.

Das Baby wird nicht gefüttert. Es nimmt von Anfang an feste Nahrung in Fingerfood – Methode zu sich, ganz selbstbestimmend. Das Programm basiert auf einer Studie, die Gill Rapley, Mütterpflegerin, Hebamme und Stillberaterin aus Kent in England, 2004 durchgeführt hat.

- Sobald das Kind Interesse zeigt, bekommt es geeignetes Essen vom Familientisch in die Hand.
- Es isst nur das, was es sich selbst in den Mund steckt, zerkleinert und schluckt.
- Die Mutter stillt weiterhin nach Bedarf, füttert jedoch nicht aktiv.

Das Baby bestimmt beim Baby-led Weaning also allein, wann, in welchen Mengen und in welchem Tempo der Übergang von der ausschliesslichen Muttermilchernährung zu fester Nahrung stattfindet.

### Ohne Zähne kauen?

Zunächst ist natürlich Muttermilch Babys wichtigste Nahrung. Sobald es auf dem Hochstuhl oder dem Schoss aufrecht sitzen kann, wird es alle Nahrungsmittel, die es greifen kann, erst einmal sehr genau untersuchen und damit „experimentieren“. Das Baby wird daran lutschen und eher zufällig etwas herunterschlucken. Um satt zu werden, bedarf es noch viel Zeit. Deshalb ist auch das Stillen nach Bedarf so wichtig.

Anfangs bieten sich folgende Lebensmittel besonders an:

- Weiches Obst und Gemüse (harte Sorten besser dünsten). Die Stückchen sollten so gross sein, dass sie das Baby gut fassen und in der Faust halten kann. Es sollte möglichst salzlose Kost sein!
- Suppe, Joghurt, Pudding & Co. für die ersten Versuche mit dem Löffel.
- Wasser oder milder Tee, um das „aus dem Becher trinken“ zu üben.

Die Kleinen sind durchaus in der Lage, feste, weiche Lebensmittel auch ohne Zähne ausreichend zu zerkleinern. Es wird gesaugt, gelutscht, im Mund hin und her geschoben und grössere Brocken werden bereits erfolgreich zermalmt. Das kann natürlich ein wenig länger dauern, weshalb die Eltern viel Geduld aufbringen sollten.

Ausserdem ist es ganz wichtig, das Kind niemals unbeaufsichtigt zu lassen, denn es wird sich sicherlich ab und zu verschlucken. Dann wird reflexartig gehustet und das Stückchen, was sich soeben noch im Mund befand, fliegt in hohem Bogen wieder heraus. Befürworter des Baby-led Weaning gehen jedoch davon aus, dass sich Babys öfter verschlucken, wenn sie beim klassischen Start von Beikost den Löffel mit Brei einfach in den Mund geschoben bekommen.

### Wichtige Regeln beim BLW

- Auch wenn das Kind über längere Zeit insgesamt nur sehr wenig feste Nahrung zu sich nimmt: keine Tricks, kein Zwang! Solange es voll gestillt wird, holt sich das Kind, was es braucht.
- Das Kind entscheidet über Tempo und Menge. Hektik und Eile sind fehl am Platz.
- Sollte das Baby Brei mögen, darf es Brei essen. Wenn es „Fingerfood“ mag, auch gut. Eine Mischform ist ebenfalls möglich.
- Bitte das Baby niemals unbeaufsichtigt lassen, während es Lebensmittel in der Hand hält oder im Mund hat.

Tipp: In der ersten Zeit sieht es nicht nur auf dem Tisch, sondern auch daneben und darunter oft aus, wie auf einem Schlachtfeld. Sofern kein pflegeleichter Fussboden vorhanden ist, hilft eine ausgebreitete Plastikplane unter dem Hochstühlchen, um die „Schäden“ ein wenig zu begrenzen.

### Welche Vorteile hat Baby-led Weaning?

- Weder beim Kind, noch bei den Eltern entsteht Zwang oder Druck
- Die Familie kann gemeinsam essen. Es ist nicht einer ausschliesslich mit Füttern beschäftigt.
- Das Kind lernt Nahrungsmittel von Beginn an in seiner ursprünglichen Form und mit unverfälschtem Geschmack kennen.
- Das Kind entwickelt ein optimales Sättigungsgefühl, was erwiesenermassen späteres Übergewicht vorbeugt.
- Die Koordination und Motorik wird bereits sehr zeitig trainiert.
- Der Prozess des Abstillens verläuft allmählich und natürlich.

Zum Schluss:

- Nicht alle Kinderärzte befürworten die BLW-Methode. Grund: mögliche Unterversorgung und mangelnde Sättigung!
- Einseitige Ernährung möglich.
- Erwachsenenkost enthält Salz + Zucker und ist für Babys ungeeignet.

Quellen:

[www.kinderaerzteschweiz.ch](http://www.kinderaerzteschweiz.ch)

fam)(enleben Schweiz

[www.windeln.de/magazin/baby](http://www.windeln.de/magazin/baby)