



Bereit für feste Nahrung. So gelingt das Breiessen leichter.

Mit etwa vier bis sechs Monaten ist ein Baby so weit entwickelt, dass es lernen kann, Brei vom Löffel zu essen. Die Umstellung von der ausschließlichen Milchernährung – durch Stillen oder Flaschennahrung – auf Breinahrung ist ein großer und wichtiger (Entwicklungs)-Schritt, zu dem Ihr Kind bereit sein sollte:

Es beginnt zum Beispiel, sich offensichtlich dafür zu interessieren, was andere essen, bewegt beim Zuschauen seinen Mund oder öffnet ihn, wenn Sie mit dem Löffel seine Wange berühren.

Hier 10 Tipps, wie das Breiessen leichter gelingt. Starten Sie die ersten Versuche am besten vor der Milchmahlzeit, dann ist Ihr Kind hungrig.

1. Die feste Kost und das Essen vom Löffel sind neu und ungewohnt für Ihr Kind. Lassen Sie sich nicht verunsichern, wenn das Breiessen nicht auf Anhieb klappt.
2. Das Füttern soll beiden Spaß machen, auch wenn gekleckert wird. Ziehen Sie sich und Ihr Kind deshalb entsprechend an und schützen Sie die Umgebung.
3. Nehmen Sie Ihr Kind auf dem Schoß so in Ihren Arm, dass sein Köpfchen und Hals aufrecht sind und Sie es anschauen können.
4. Reden Sie Ihrem Kind ruhig zu und konzentrieren Sie sich ganz auf das Füttern mit dem Löffel.
5. Halten Sie den Löffel vor seinen Mund und warten Sie, bis Ihr Kind den Mund öffnet. Falls es den Mund nicht aufmacht, geben Sie etwas Essen auf seine Lippen, um es „auf den Geschmack“ zu bringen.
6. Wenn Ihr Kind nach dem Löffel greift und ihn nicht wieder hergibt, nehmen Sie zum Füttern einen zweiten Löffel (Zweilöffelmethode).
7. Führen Sie neue Lebensmittel wie püriertes Gemüse, Kartoffeln und Fleisch immer erst einzeln und mit einigen Tagen Abstand ein. So können Sie beobachten, ob Ihr Kind das neue Lebensmittel verträgt.
8. Wenn Ihr Kind einen neuen Geschmack ablehnt: Versuchen Sie es am nächsten und übernächsten Tag wieder.
9. Geben Sie Ihrem Kind genügend Zeit, die neue Mahlzeit ausgiebig mit Lippen, Zunge, Gaumen und vielleicht auch mit den Fingern zu erkunden.
10. Ihr Kind weiß am besten, wie viel es braucht:
Beenden Sie das Füttern, wenn es seinen Mund schließt und sich abwendet.
Sagen Sie „fertig“, machen Sie es sauber, spielen Sie mit ihm oder legen Sie es hin.