Mamavela

Beikost und Breifrei: der ruhige Ratgeber fürs erste Essen

Wann und wie Sie mit Beikost beginnen, Brei oder Fingerfood, Allergene und Verschlucken, nach WHO und Fachgesellschaften.



Kostenlose Leseprobe

Nur zur persönlichen Nutzung durch Käuferin oder Käufer und Familie; Weitergabe und Weiterverkauf nicht erlaubt. Dieses Buch informiert und ersetzt keinen ärztlichen Rat. Fragen: administration@lacangel.fr

Inhalt

Bevor Sie beginnen 3

Ein paar Wörter vorab 4

Wie Sie dieses Buch nutzen 4

Die Nummern am Hochstuhl 5

1. Der richtige Zeitpunkt: wann geht es los? 6

Die Antwort in einem Satz 6

Was die deutschen Empfehlungen sagen 6

Was andere Stellen sagen 6

Wer hat also recht? 7

Die Zeichen, dass Ihr Baby bereit ist 8

Zeichen, die oft für Hunger gehalten werden 8

Milch bleibt am Anfang die Hauptsache 8

Ihre Liste vor dem Start 9

Bevor Sie beginnen

Irgendwann zwischen dem vierten und dem siebten Monat ändert sich etwas am Tisch. Ihr Baby folgt Ihrer Gabel mit den Augen, greift nach Ihrem Brot, öffnet den Mund, wenn Sie essen. Der Hochstuhl zieht in die Küche ein, ein Lätzchen mehr landet in der Schublade, und ein kleiner Mensch, der bisher nur Milch kannte, entdeckt, dass Karotte süß ist, Joghurt kalt, und dass sich ein weich gegartes Stück Zucchini schwenken, zerdrücken, ablecken und eines Tages auch essen lässt.

Das ist ein fröhlicher Schritt. Es ist aber oft auch der Moment, in dem Ratschläge zu Lärm werden. Die eigene Mutter hat damals mit drei Monaten Grieß ins Fläschchen gegeben. Eine Freundin schwört auf Breifrei. Ein Forum sagt etwas über Erdnüsse, die Hebamme etwas anderes, und auf dem Gläschen steht „ab dem 5. Monat", während Sie auf einer britischen Seite „um den 6. Monat" gelesen haben. Sie möchten eine einzige ruhige, verlässliche Quelle, die Ihnen sagt, was die Fachstellen wirklich empfehlen, wo sie sich einig sind, wo sie sich unterscheiden, und wie daraus echte Mahlzeiten werden.

Das möchte dieses Buch sein. Es beruht auf drei Versprechen.

Die deutschen Empfehlungen zuerst. In Deutschland gelten die Handlungsempfehlungen des Netzwerks Gesund ins Leben (beim Bundeszentrum für Ernährung) mit dem bewährten Ernährungsplan für das erste Lebensjahr, und die Hinweise auf kindergesundheit-info.de, dem Elternportal des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIÖG). Nach ihnen richten sich Ihre Kinderärztin, Ihr Kinderarzt und Ihre Hebamme. Wo die Weltgesundheitsorganisation (WHO), der britische NHS, die Amerikanische Akademie für Kinderheilkunde (AAP) oder die europäische Fachgesellschaft ESPGHAN etwas anderes sagen, sehen Sie die Positionen nebeneinander, mit dem Grund für den Unterschied.

Jede Zahl hat eine Quelle. Wenn dieses Buch schreibt, dass der erste Brei aus 100 g Gemüse, 50 g Kartoffeln und 30 g Fleisch besteht, dass Kuhmilch als Getränk erst gegen Ende des ersten Lebensjahres dazukommt oder dass eine Studie 206 Familien in Neuseeland begleitet hat, steht die Quelle im Text und vollständig im Quellenverzeichnis. Alle Quellen wurden am 13. Oktober 2026 aufgerufen und gelesen; Studien sind über DOI und PubMed-Nummer geprüft. Was sich nicht prüfen ließ, steht nicht hier.

Es gibt nicht den einen richtigen Weg. Brei vom Löffel, Breifrei oder eine Mischung; Muttermilch, Säuglingsmilch oder beides; Gläschen oder selbst gekocht: Dieses Buch respektiert Ihre Entscheidungen und gibt Ihnen für jeden Weg die Sicherheitsregeln und die Orientierung, auf die es ankommt. Es spricht Alleinerziehende ebenso an wie Paare, Familien mit zwei Müttern, Adoptiveltern, Großeltern und Tagesmütter, die die Mahlzeiten Ihres Kindes teilen.

> **Dieses Buch informiert, es ersetzt nicht die Kinderärztin Ihres Babys.**
>
> Ihre Kinderarztpraxis und Ihre Hebamme kennen Ihr Kind. Ist Ihr Baby zu früh geboren, hat es eine Erkrankung, eine ausgeprägte Neurodermitis, eine bekannte Nahrungsmittelallergie,

> Schluckprobleme oder ein Gewicht, das Sorgen macht, sprechen Sie vor dem Beikoststart mit der Praxis und folgen Sie ihrem Rat. Im Notfall wählen Sie die **112**.

Ein paar Wörter vorab

Die Wörter rund ums Babyessen unterscheiden sich von Land zu Land und von Regal zu Regal. Diese hier verwendet dieses Buch.

Wort in diesem Buch	Was es bedeutet	Sie lesen auch
Beikost	Alles, was Ihr Baby zusätzlich zur Milch isst. Beikost heißt nicht Abstillen	Zufüttern, Breikost, im Englischen „weaning“
Breiplan	Der Ernährungsplan fürs erste Jahr mit drei Breien, die nach und nach je eine Milchmahlzeit ersetzen	Beikostplan, Ernährungsplan
Breifrei	Ihr Baby isst von Anfang an selbst, mit den Händen, weiche Stücke statt Brei vom Löffel	Baby-led Weaning, BLW
Kombination	Ein Teil vom Löffel, ein Teil als weiche Stücke zum Selberessen	gemischter Weg
Säuglingsmilch	Industriell hergestellte Milchnahrung: Pre- und 1-Nahrung (Säuglingsanfangsnahrung), Folgenahrung (2, 3)	Flaschenmilch, Formula
Würgen	Ein normaler Reflex, der ein zu großes Stück wieder nach vorn bringt	Würgereflex
Verschlucken, Ersticken	Ein Stück blockiert die Atemwege: ein Notfall	Fremdkörper in den Atemwegen
Fingerfood	Weiche Stücke zum Selberessen	Fingerhäppchen
Allergene	Lebensmittel, die häufiger Allergien auslösen: Milch, Ei, Erdnuss, Nüsse, Weizen, Fisch, Sesam, Soja und andere	Allergieauslöser

Mit „Kinderärztin“ ist in diesem Buch die Kinderarztpraxis gemeint, die Ihr Baby betreut, ob Ärztin oder Arzt.

Wie Sie dieses Buch nutzen

Sie müssen es nicht der Reihe nach lesen. Wenn Sie wissen möchten, wann es losgeht, ist Kapitel 1 für Sie. Wenn Sie zwischen Brei und Breifrei schwanken, lesen Sie Kapitel 2. **Vor dem allerersten Löffel lesen Sie bitte Kapitel 4** über Würgen und Verschlucken, und suchen Sie sich einen Erste-Hilfe-Kurs am Kind. Wenn Sie einfach wissen möchten, was Sie am Montag kochen, sind der Breiplan in Kapitel 9, der Vier-Wochen-Plan in Kapitel 13 und die Liste der ersten 100 Lebensmittel in Kapitel 14 zum Ausdrucken und an den Kühlschrank Hängen gedacht.

Am Ende finden Sie Protokolle: neue Lebensmittel, Allergene, Konsistenzen, Reaktionen. Sie zeigen Ihnen, wie weit Sie schon gekommen sind, und helfen Ihnen, klar zu antworten, wenn die Kinderärztin eines Tages fragt: „Wann gab es zum ersten Mal Ei, und was ist passiert?“

Die Nummern am Hochstuhl

Situation	Nummer
Lebensgefahr: Ihr Baby hat sich verschluckt und atmet nicht mehr, bekommt schwer Luft, wird blau, schlaff oder reagiert nicht, oder zeigt Zeichen einer schweren allergischen Reaktion	112
Krank, aber nicht lebensbedrohlich, und die Praxis ist geschlossen (abends, nachts, am Wochenende)	Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117
Ihr Kind hat ein Putzmittel, ein Medikament oder eine Pflanze geschluckt	Giftnotruf Ihrer Region (Kapitel 16); wenn es nicht atmet oder nicht ansprechbar ist, 112
Eine Frage zum Essen, ohne Eile	Ihre Kinderarztpraxis oder Ihre Hebamme

> **In Österreich und der Schweiz**
>
> Österreich: Rettung **144**, Euronotruf **112**, Gesundheitsberatung **1450**, Vergiftungsinformationszentrale **01 406 43 43**. Schweiz: Sanität **144**, Tox Info Suisse **145**.

Meine Nummern:

Die Kinderarztpraxis meines Babys:

Meine Hebamme:

Die nächste Kinderklinik mit Notaufnahme:

1. Der richtige Zeitpunkt: wann geht es los?

Die Antwort in einem Satz

In Deutschland empfiehlt das Netzwerk Gesund ins Leben für ein gesundes, reif geborenes Baby den Beikoststart **frühestens mit Beginn des 5. Monats und spätestens mit Beginn des 7. Monats**. Vor Beginn des 5. Monats sollte ein Baby keine Beikost bekommen, auch wenn es schon reif wirkt. Innerhalb dieses Fensters entscheiden Sie und Ihr Baby.

„Beginn des 5. Monats" heißt: Ihr Baby ist vier Monate alt (etwa 17 Wochen). „Beginn des 7. Monats" heißt: Es ist sechs Monate alt (etwa 26 Wochen). Sie werden andere Zahlen hören, vor allem „um den 6. Monat". Auch sie kommen aus seriösen Quellen. Hier steht, woher jede stammt, damit Sie verstehen, was man Ihnen sagt, und warum.

Was die deutschen Empfehlungen sagen

Das Netzwerk Gesund ins Leben. In den ersten Monaten braucht ein Baby nur Muttermilch oder Flaschenmilch. Frühestens zu Beginn des 5. Monats, spätestens zu Beginn des 7. Monats ist es Zeit für die ersten Löffel Brei, und der richtige Zeitpunkt ist von Kind zu Kind verschieden. Ein beruhigender Satz derselben Stelle: Sie müssen zu Beginn des 5. Monats nicht extra testen, ob Ihr Kind den Brei schon annimmt. Das Zeitfenster ist groß genug, um abzuwarten, bis Ihr Baby von sich aus bereit ist.

kindergesundheit-info.de (BIÖG) formuliert es so: frühestens nach vollendetem viertem Monat und spätestens mit Beginn des siebten Monats. Früher zuzufüttern kommt nur in Frage, wenn die Kinderärztin das ausdrücklich bespricht, etwa bei bestimmten Erkrankungen.

> **Stillen und Beikost.**
>
> Wenn möglich, sollen Babys vier bis sechs Monate ausschließlich gestillt werden; auch Teilstillen ist wertvoll (kindergesundheit-info.de). Nach dem Beikoststart wird weitergestillt, solange Sie und Ihr Kind das möchten (Gesund ins Leben). Wenn Sie stillen und lieber bis sechs Monate warten, liegen Sie genau im empfohlenen Fenster. Wenn Sie Fläschchen geben, gilt dasselbe Fenster. In jedem Fall bleibt Milch am Anfang das wichtigste Lebensmittel.

Was andere Stellen sagen

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt sechs Monate ausschließliches Stillen und danach die Einführung sicherer, geeigneter Beikost, mit Weiterstillen bis zum Alter von zwei Jahren oder darüber hinaus. Sie erklärt, dass der Bedarf an Energie und Nährstoffen um den sechsten

Monat herum über das hinausgeht, was Muttermilch liefert. Ihre Empfehlung gilt für alle Länder der Welt, auch für solche, in denen Wasser und Lebensmittel weniger sicher sind, was die Vorsicht beim Alter teilweise erklärt.

Der NHS (Vereinigtes Königreich) rät, um den sechsten Monat zu beginnen: Bis dahin kann sich Ihr Baby so entwickeln, dass es feste Nahrung besser bewältigt, selbst isst, kaut und schluckt.

Die Amerikanische Akademie für Kinderheilkunde (AAP) empfiehlt etwa sechs Monate ausschließliches Stillen und danach Weiterstillen zusammen mit der Beikost, so lange Mutter und Kind möchten.

Die ESPGHAN (Europa) schreibt in ihrem Positionspapier von 2017, dass ausschließliches oder überwiegendes Stillen für etwa sechs Monate ein wünschenswertes Ziel ist und dass Beikost nicht vor vier Monaten (17 Wochen) und nicht nach sechs Monaten (26 Wochen) eingeführt werden soll (Fewtrell und Kollegen, 2017). Das ist genau das deutsche Fenster. Auch die deutsche Übersicht im Ärzteblatt fasst die Empfehlungen so zusammen (Prell und Koletzko, 2016).

Wer hat also recht?

Alle diese Quellen beschreiben dasselbe Baby aus leicht verschiedenen Blickwinkeln. Ehrlich nebeneinandergelegt sagen sie:

Worin sie sich einig sind	Wer es sagt
Keine Beikost vor Beginn des 5. Monats (vier Monate alt)	Gesund ins Leben, kindergesundheit-info.de, ESPGHAN
Nicht später als Beginn des 7. Monats: Danach reicht Milch allein nicht mehr	Gesund ins Leben, kindergesundheit-info.de, ESPGHAN, WHO
„Um den 6. Monat" als Hauptorientierung	WHO, NHS, AAP
Ein Fenster, kein Stichtag	Gesund ins Leben, ESPGHAN
Bei Frühgeborenen entscheidet die Kinderärztin	alle

Der Unterschied zwischen Deutschland und Großbritannien ist also kein Widerspruch: Bei uns darf ein Baby mit viereinhalb Monaten, das bereit ist, beginnen, und eines mit sechs Monaten auch.

> **Der ruhige Weg.**
> Wählen Sie Ihren Zeitpunkt zwischen Beginn des 5. und Beginn des 7. Monats, wenn Ihr Baby die Zeichen unten zeigt und Sie Zeit und Ruhe dafür haben. Ist Ihr Baby zu früh geboren, oder möchten Sie aus einem besonderen Grund früher oder später anfangen, sprechen Sie zuerst mit der Kinderarztpraxis.

Und Breifrei? Wer von Anfang an Stücke statt Brei geben möchte, braucht ein Baby, das sicher aufrecht sitzt, selbst greift und zum Mund führt. Der NHS beschreibt Breifrei ab etwa sechs Monaten. Kapitel 2 vergleicht die Wege.

Die Zeichen, dass Ihr Baby bereit ist

Das Alter ist nur ein Teil der Antwort. Auch der Körper Ihres Babys muss bereit sein.

Die Reifezeichen nach Gesund ins Leben. Ihr Baby ist bereit für Brei, wenn es zum Beispiel:

- ☐ den Brei nicht mehr direkt mit der Zunge aus dem Mund schiebt
- ☐ den Kopf halten und mit etwas Hilfe aufrecht sitzen kann
- ☐ sich eigenständig Dinge in den Mund steckt
- ☐ Interesse daran zeigt, was Eltern und Geschwister essen
- ☐ den Mund öffnet, wenn der Löffel kommt

Die drei Zeichen des NHS, die zusammen zeigen, dass ein Baby bereit für Essen zusätzlich zur Milch ist. Ihr Baby kann:

- ☐ in sitzender Haltung bleiben und den Kopf sicher halten
- ☐ Augen, Hände und Mund koordinieren: Essen anschauen, greifen und selbst zum Mund führen
- ☐ Essen schlucken, statt es wieder hinauszuschieben

Nicht alle Zeichen müssen am ersten Tag perfekt sein. Für den ersten Brei vom Löffel reichen oft ein sicher gehaltener Kopf, Sitzen mit Hilfe und Interesse. Für Breifrei braucht Ihr Baby zusätzlich sicheres Sitzen und gezieltes Greifen.

Zeichen, die oft für Hunger gehalten werden

Der NHS nennt drei Verhaltensweisen, die Eltern oft als „mein Baby braucht jetzt Essen" deuten, die in diesem Alter aber normal sind:

- an den Fäusten kauen
- nachts öfter aufwachen als sonst
- häufiger nach Brust oder Fläschchen verlangen

Keines dieser Zeichen allein heißt, dass Ihr Baby etwas anderes als Milch braucht. Der NHS ergänzt, dass Beikost Babys nachts nicht besser schlafen lässt. Manchmal reicht etwas mehr Milch, bis Ihr Baby bereit ist.

Milch bleibt am Anfang die Hauptsache

Essen ist am Anfang ein Lernen. Beim ersten Brei bekommt Ihr Baby einige Teelöffel Gemüse und danach wie gewohnt Brust oder Fläschchen, bis es satt ist (kindergesundheit-info.de). Zu den übrigen Mahlzeiten bleibt es bei Brust oder Flasche (Gesund ins Leben). Erst nach und nach ersetzt jeder Brei eine ganze Milchmahlzeit (Kapitel 9).

Die deutschen Empfehlungen sind bei einem Punkt deutlich: Kuhmilch ist im ersten Lebensjahr nicht als Flaschenmilch geeignet, weil Jod, Eisen und Kupfer darin nicht ausreichend enthalten sind (kindergesundheit-info.de). Pflanzendrinks wie Mandel-, Hafer-, Reis- oder Sojadrink ersetzen

weder Muttermilch noch Säuglingsmilch (Gesund ins Leben). Kapitel 10 erklärt das genauer.

Ihre Liste vor dem Start

Nutzen Sie diese Seite in der Woche, in der Sie anfangen möchten.

- ☐ Mein Baby ist mindestens vier Monate alt (Beginn des 5. Monats), oder die Kinderärztin hat mir aus einem bestimmten Grund einen anderen Rahmen genannt, etwa wegen einer Frühgeburt
- ☐ Es zeigt mehrere Reifezeichen
- ☐ Für Breifrei: Es ist etwa sechs Monate alt, sitzt sicher und greift selbst
- ☐ Bei Allergien in der Familie, ausgeprägter Neurodermitis oder einer bekannten Allergie habe ich vorher mit der Kinderarztpraxis gesprochen
- ☐ Ich habe einen stabilen Hochstuhl mit Gurt
- ☐ Ich habe Kapitel 4 (Würgen und Verschlucken) gelesen und kenne die Notrufnummern
- ☐ Ich habe einen Erste-Hilfe-Kurs am Kind gefunden oder gebucht
- ☐ Ich habe einen Zeitpunkt gewählt, an dem ich meinem Baby meine volle Aufmerksamkeit schenken kann

Wann ich anfangen möchte:

Fragen an die Kinderärztin oder die Hebamme:

Ende der Leseprobe

Danke, dass Sie bis hierher gelesen haben. Wir hoffen, dass Ihnen diese ersten Seiten schon helfen und zeigen, wie der Rest des Buches aufgebaut ist: klare Schritte, Seiten zum Ausfüllen und Quellen, die Sie selbst prüfen können.

Das vollständige Buch hat 72 Seiten.

Hier erhältlich: https://mamavela.com/de/shop/beikost-und-breifrei/

Einmalzahlung, PDF sofort.