

# Ihr Baby gut begleiten

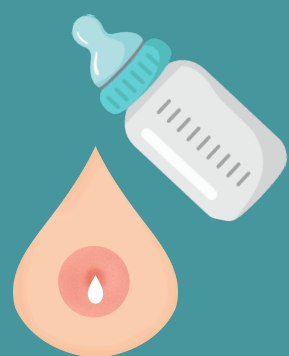


## 0-17 Wochen

**Muttermilch ist die beste Nahrungsquelle für Ihr Baby.**

Ausschließliches Stillen wird für mindestens die ersten 17 Lebenswochen empfohlen.

Wenn Stillen nicht möglich ist, sprechen Sie mit medizinischen Fachpersonal über sichere Alternativen.



**Lernen Sie, die Hunger- und Sättigungssignale Ihres Babys zu erkennen.**

Frühe Hungersignale sind Unruhe, Suchbewegungen und Saugbewegungen.

Wenn Ihr Baby satt ist, kann es den Kopf abwenden, den Mund schließen, langsamer trinken oder einschlafen.

Weinen bedeutet nicht immer, dass Ihr Baby hungrig ist; möglicherweise braucht es einfach Beruhigung.

## 17-26 Wochen

**Feste Nahrung sollte zusätzlich zu Muttermilch oder Säuglingsanfangsnahrung eingeführt werden ...**

... ab der 17. Lebenswoche und spätestens bis zur 26. Woche. Anzeichen dafür, dass Ihr Baby bereit für feste Nahrung sein könnte, sind: **Es führt die Hände zum Mund, schiebt Nahrung weniger mit der Zunge heraus, zeigt Interesse an Essen, hat eine gute Kopf- und Nackenkontrolle und kann mit Unterstützung sitzen.** Babys entwickeln sich unterschiedlich schnell, und manche Fähigkeiten (wie der Umgang mit Fingerfood) kommen später als andere.

**Beginnen Sie mit altersgerechten Konsistenzen - zum Beispiel Brei oder Pürees oder weichen, gut greifbaren Lebensmitteln, wenn Sie Baby-led Weaning anwenden.**

Bevorzugen Sie eisenreiche Lebensmittel wie weiches Fleisch, pürierte Hülsenfrüchte oder eisenangereicherte Getreideprodukte. Ab etwa 4-6 Monaten benötigen Babys zusätzlich zu Mutter- oder Säuglingsmilch Eisen aus der Nahrung, um gesundes Wachstum und die Gehirnentwicklung zu unterstützen.



**Bieten Sie nach und nach** eine Vielfalt an Lebensmitteln an, darunter Gemüse (einschließlich bitterer, grüner Gemüsesorten), Obst und Getreide, damit Ihr Baby unterschiedliche Geschmäcker und Konsistenzen kennenlernt. Es kann einige Versuche dauern, bis Babys ein neues Lebensmittel akzeptieren - besonders wenn es bitter schmeckt. Geben Sie also nicht auf, wenn Ihr Baby ein Lebensmittel nicht sofort mag.



**Führen Sie häufige, allergene Lebensmittel ein ...**

... frühzeitig und in sicherer Form, zum Beispiel gut durchgegartes Ei oder Erdnussmus, sofern Ihre medizinische Fachperson nichts anderes empfiehlt.



**Fügen Sie der Nahrung Ihres Babys KEINEN Zucker oder Salz hinzu!**



## 6-9 Monate

**Gehen Sie zu dickeren, zerdrückten und stückigen Konsistenzen über, sobald Ihr Baby sicherer beim Essen wird.**

Versuchen Sie, nicht zu lange bei Breien zu bleiben. Wenn Ihr Baby bereit ist, **bieten Sie weiche „Fingerfoods“ an, um das selbstständige Essen zu fördern** - das unterstützt auch die Entwicklung von Fähigkeiten und Selbstvertrauen. **Bieten Sie eine Vielfalt an Geschmäckern und Konsistenzen an.**



Babys müssen neue Lebensmittel oft wiederholt probieren, bevor sie sie akzeptieren - das ist normal.

**Muttermilch sollte zusätzlich zur Beikost angeboten werden...**

... als Hauptgetränk; Säuglingsanfangsnahrung ist die nächstbeste Alternative. Kleine Mengen Tiermilch können unter Speisen gemischt werden.

**Bieten Sie zu den Mahlzeiten kleine Mengen Wasser aus einem offenen Becher oder einem Trinkbecher an.** Wenn sich die Geschmacksvorlieben entwickeln, hilft das überwiegende Anbieten von Wasser dabei, eine Vorliebe für süße Getränke zu verringern.



## 9-12 Monate



**Mit etwa 9 Monaten ...**

... können viele Babys sich leichter selbst füttern, mit beiden Händen aus einem Becher trinken und angepasste Familienkost genießen, die weich und sicher zubereitet ist.

**Vermeiden Sie es,** Tiermilch vor dem 12. Lebensmonat als Hauptgetränk zu verwenden. Vollmilch sollte nur dann eingesetzt werden, wenn Muttermilch oder Säuglingsnahrung nicht verfügbar sind. Milchprodukte wie Joghurt und Käse können in die Ernährung aufgenommen werden.



**Mit 12 Monaten ...**

... sollte Ihr Baby überwiegend aus einem Becher und nicht mehr aus einer Flasche trinken.

Nach dem 12. Lebensmonat sollte Kuhmilch als Hauptgetränk auf etwa 500 ml pro Tag begrenzt werden, damit Ihr Kind sich nicht mit Milch sättigt anstatt mit nährstoffreicheren Lebensmitteln. Wasser sollte idealerweise das hauptsächlich angebotene Getränk sein.

**Bieten Sie weiterhin jeden Tag eisenreiche Lebensmittel an.**

## IMMER !

- Achten Sie darauf, dass Lebensmittel weich sind und passend zugeschnitten werden
- Vermeiden Sie Fruchtsaft und süße Getränke - Zucker in Getränken wird leicht zu schnell aufgenommen und trägt nicht dazu bei, dass Ihr Baby sich satt fühlt - Wasser, Muttermilch und Säuglingsnahrung sind die beste Wahl
- Achten Sie auf die Hunger- und Sättigungssignale Ihres Babys und reagieren Sie darauf
- Verwenden Sie Nahrung nicht, um Weinen zu beruhigen, und nicht als Belohnung
- Lernen Sie zwischen Würgen (häufig) und Verschlucken (ein Notfall, der sofortige Hilfe erfordert) zu unterscheiden, um die Ernährung sicher zu gestalten

