5 einfache Tipps zum Beikost-Start

“Essen ist ein Bedürfnis, gemeinsam essen ist ein Ritual.”
– André Maurois

handinhand. stillen
mit liebe nähren

Herzlich Willkommen

Schön, dass du da bist!

Herzlichen Glückwunsch!
Der Beikoststart ist keine Phase, die wir für unser Baby planen – es ist ein Prozess, den es selbst startet. Dein Baby bringt von Anfang an alles mit, was es braucht, um selbstbestimmt essen zu lernen: Neugier, ein feines Körpergefühl und die Fähigkeit, seinen Hunger und seine Sättigung zu spüren. In diesem eBook zeige ich dir 5 einfache Tipps, wie du dein Baby dabei begleiten kannst – ohne Druck, dafür mit Vertrauen.

TIPP 1

Dein Baby entscheidet, wann es bereit ist

Beikostreife bedeutet mehr als ein bestimmtes Alter. Achte auf die Körpersignale deines Babys:

- Es kann mit wenig Unterstützung sitzen.
- Es greift gezielt nach Dingen und führt sie zum Mund.
- Der Zungenstoßreflex ist abgeschwächt.

Das Baby zeigt dir von sich aus, dass es mitessen möchte.

Und genau das ist der beste Start: Wenn es bereit ist – nicht, wenn der Kalender es vorgibt.

TIPP 2

Vertrauen statt Füttern – Essen ist ein Lernprozess

Dein Baby darf von Anfang an mitessen – ganz ohne Löffelspielchen oder “noch ein Häppchen für die Oma”. Gib ihm Lebensmittel in geeigneter Form (weich, greifbar, ungesalzen) in die Hand und lass es selbst entdecken.

Warum das so wichtig ist?
Weil Essen kein Leistungsfach ist. Dein Baby darf ausprobieren, matschen, schmecken – und auch mal nichts essen. Du bist nicht verantwortlich dafür, wie viel dein Baby isst. Sondern dafür, was du anbietest und wie du es begleitest.

TIPP 3

Biete echte Lebensmittel an – so, wie ihr sie esst

Beikost muss nicht kompliziert sein. Das Essen darf (fast) so aussehen wie bei euch am Familientisch.
Die Regel:

- Kein Salz und Zucker für dein Baby.
- Keine harten oder verschluckbaren Teile (wie ganze Nüsse oder Gurke).

Alles andere darf dein Baby probieren – von Anfang an! Nudeln, Brot, Gemüse, Porridge, Reis, Hülsenfrüchte… Biete es so an, dass dein Baby es gut greifen kann, z. B. in Streifen.
Gemeinsam essen fördert die Bindung – nicht das pure Füttern.

TIPP 4

Vertraue auf den Appetit deines Babys

Babys sind intuitive Esser. Sie wissen, wann sie Hunger haben – und wann sie satt sind.
Was für dich heißt: Widersteh dem Impuls, dein Baby zum Essen zu bewegen. Kein „Noch ein Bissen“, kein „Du hast doch gar nichts gegessen!“.
Denn: Jeder Löffel, den du deinem Baby „hineinredest“, kann sein Körpergefühl stören.

Vertrau darauf: Wenn du regelmäßig nährstoffreiche, abwechslungsreiche Mahlzeiten anbietest, holt sich dein Baby, was es braucht.

TIPP 5

Bleib entspannt – jedes Baby hat sein eigenes Tempo

Der Beikoststart ist kein Wettbewerb. Manche Babys essen begeistert mit, andere brauchen Wochen, um überhaupt Interesse zu zeigen. Das ist völlig normal.
Essen ist Beziehung. Und die darf sicher, druckfrei und spielerisch sein.
Deine Aufgabe? Ruhig begleiten. Raum geben. Da sein.

Beikost ist keine Checkliste, die abgearbeitet werden muss. Es ist ein natürlicher Prozess, bei dem dein Baby dich um Führung bittet – nicht um Kontrolle.
Vertrau deinem Baby. Es weiß, was es braucht.
Und du darfst dich entspannen.

Quellen:
www.who.de