

Was Babys außer Milch sonst mundet

AMBERG. Am Dienstag findet zwischen 10 und 12 Uhr der nächste Stilltreff im Klinikum St. Marien statt. Als zentrales Thema wird der Schwerpunkt „Beikost“ von Hebamme Ulrike Zimmek behandelt.

Essen und Trinken sind eines der zentralen Themen im ersten Jahr mit Baby. Und eines, bei dem es häufig widersprüchliche oder falsche Empfehlungen gibt. Zum Beispiel, wenn es um den Einsatz von Beikost geht. Mit Beikost oder fester Nahrung ist jedes Lebensmittel, Nahrungsmittel wie Getränk, gemeint, das das Baby im ersten Jahr neben der Muttermilch oder der künstlichen Säuglingsmilchnahrung bekommt. Beikost kann flüssig, fein püriert, gekocht oder roh sein.

Muttermilch ist die natürliche Nahrung für Säuglinge. Es wird empfohlen, Kinder in den ersten sechs Lebensmonaten ausschließlich zu stillen. Ab dem siebten Monat beginnt in der Regel die Zufütterung mit fester Nahrung. Die Beikost sollte die Stillzeit jedoch nicht beenden, denn Kinder profitieren weiterhin von den einmaligen Eigenschaften der Muttermilch. Mut-

termilch beziehungsweise Flaschenmilch ist im ersten Lebensjahr die Hauptnahrungsquelle. Erst im zweiten Lebensjahr können Babys ihren Nährstoffbedarf hauptsächlich übers Essen decken.

Folgende Anzeichen zeigen, ob das Baby schon bereit für erste Beikost ist:

- ▶ Es kann aufrecht sitzen: Erst dann entwickelt es die Fertigkeit, feste Nahrung sicher zu schlucken.
- ▶ der Zungenstreckreflex, der festere Nahrung sofort wieder aus dem Mund schiebt, ist verlernt worden.
- ▶ die Bereitschaft zum Kauen ist vorhanden
- ▶ das Baby ist in der Lage, selbstständig Nahrung aufzunehmen und steckt sie in den Mund.
- ▶ Das Baby zeigt ein anhaltend gesteigertes Stillbedürfnis, was sich nicht durch einen Wachstumsschub, äußere Einflüsse, Zahnen oder eine Krankheit erklären lässt.

Fragen wie „Was soll mein Baby nicht essen?“, „Selber kochen oder Gläschen füttern?“, „Wieviel sollte mein Baby essen?“, „Mein Baby ist ein „schlechter Esser“ werden behandelt.