

Baby-led Weaning (BLW)

Diese Ernährung eignet sich besonders für Babys, die keinen oder nur wenig Brei mögen. Auch solche, die später mit der Beikost beginnen und Freude an Fingerfood haben. Oft wird dies in Familien mit älteren Kindern praktiziert, da die Kleinsten meist das probieren wollen, was alle anderen auch essen.

Bei dieser Ernährungsmethode entscheidet das Baby selbst:

- WANN es bereit ist für die Einführung der Beikost
- WIEVIEL es essen möchte



Dies funktioniert aber nur, wenn es folgende Kriterien erfüllt:

- ✚ Das Baby soll aufrecht in einem Hochstuhl oder auf dem Schoß sitzen können
- ✚ Selbständiges Greifen und in den Mund schieben muss es können
- ✚ Der Zungenstoss Reflex soll nicht mehr vorhanden sein (damit die Nahrung nicht wieder aus dem Mund gedrückt wird)
- ✚ Das Baby soll Interesse an Lebensmitteln zeigen (nach etwas greifen oder Kaubewegung imitieren)

Was kommt auf den Tisch?

Um Interesse zu wecken, kommen verschiedene Speisen auf den Familientisch. Alles, was für die kleinen Hände gut greifbar ist und sich auch mit einer zahnlosen Kauleiste zerkleinern lässt, ist geeignet.

Anfangs spielt es mehr mit den Speisen. Nach und nach beginnt es daran zu lutschen und später zu schlucken und verdauen.

Satt wird es anfangs noch nicht! Bei BLW wird darum zusätzlich noch nachgestillt bzw. die Schoppenflasche gegeben.

Nicht geeignet:

- Zu viel Salz und Zucker
- Scharfe Gewürze
- Nüsse, Oliven und andere kleine Lebensmittel (Erstickengefahr!)
- Thunfisch, Meeresfrüchte
- Honig
- Ganze Nüsse, Karottenstücke

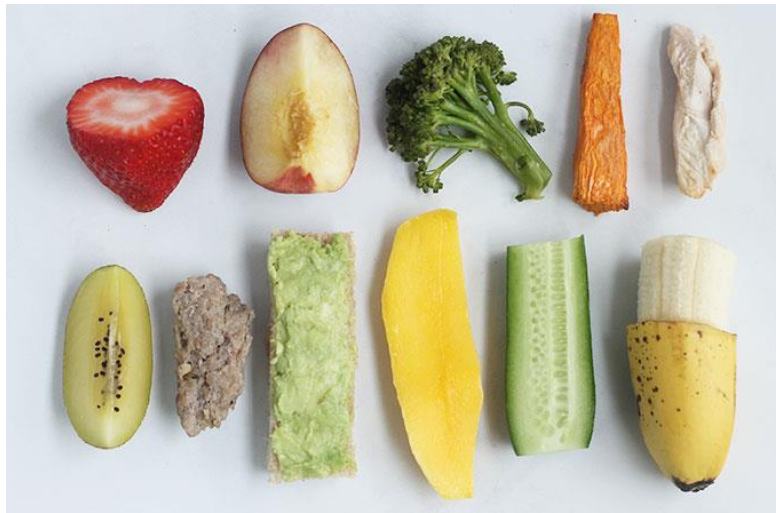
!WICHTIG!

Jedes Kind entwickelt sich nach seinem eigenen Tempo. Es sollte unbedingt auf die **Fähigkeiten des Säuglings** eingegangen werden. Um keinen Nährstoffmangel zu riskieren, ist es manchmal notwendig, dem Baby trotzdem noch Brei oder Stücke zu füttern.

(Literaturquelle: Kinderernährung, Expertenwissen für den Alltag, Dr. med. George Marx, Andrea Mathis, ISBN 978-3-318-06756-9)

Lebensmittel, die sich zum selber essen eignen:

- **Brokkolistücke**, später auch Blumenkohl – weich gedämpft
 - **Karotten**, längs geschnitten, weich gekocht
 - **Kürbisstücke**, weich gekocht (Achtung, er wird schnell matschig)
 - **Kartoffelstücke**, lang – mehlig kochende Sorten nehmen
 - **Zucchettisticks**, gedämpft
 - **Pastinakenstücke** gekocht oder gedämpft
-
- **Banane** (Trick: die Schale unten daran lassen und oben ein Stück Schale wegschneiden, so flutscht sie nicht immer aus den Fingern und das Baby kann das oberste Stück gut in den Mund nehmen!)
 - **Melone** in Streifen (nicht zu dick)
 - **mehlige Apfel-, Birnenschnitze** (ohne Schale, für den Anfang gekocht und wenn das Baby besser kauen kann auch roh)
 - Weiche **Pfirsiche, Aprikosen** (ohne Schale)
 - **Erdbeeren, Himbeeren**
-
- Ganz weichgekochte grosse **Nudeln** (wenn möglich wenig oder kein Salz zum Kochen nehmen)
 - **Brotrinde**, die gut zum Ablutschen geht und nicht zu weich ist.



(Bildquelle: <https://www.yummytoddlerfood.com/recipes/baby-food/first-foods-for-baby/>)