

## Presseinformation

Oktober 2020

### 5 Fragen, 5 Antworten – Philips Avent Hebammentalk zum Thema Beikost

**Hamburg** – Im dritten Hebammentalk möchten wir uns mit dem Thema Beikost beschäftigen. Nahrhaftes Essen ist die Grundlage für eine altersgerechte Entwicklung. Reicht Muttermilch in den ersten Monaten völlig aus, steht spätestens mit dem sechsten Monat die Einführung der Beikost an. Doch woran können Eltern erkennen, dass ihr Baby für seinen ersten Brei bereit ist? Diese und andere Fragen [unserer Philips Avent Instagram Community](#) beantwortet unsere Hebamme Heidrun Straehler. Freuen Sie sich auch in Zukunft auf informative Antworten zu weiteren Baby- und Schwangerschaftsthemen durch unsere Hebamme Heidrun.



Credit: Markus Nagy

#### 1. Wann kann ich mit der Beikost anfangen?

*Heidrun:* „Heute gibt es nicht mehr DIE Empfehlung zu einem festen Zeitpunkt mit der [Beikost](#) zu beginnen. Allgemein gültig ist, nicht vor dem Alter von 16 Wochen anzufangen, jedoch spätestens, wenn das Kind sechs Monate alt ist. Wir orientieren uns heute an der Entwicklung des Kindes: Kann es mit Hilfe aufrecht sitzen? Macht das Kind Kaubewegungen und greift nach dem Essen?“

#### 2. Welche Zutaten eignen sich für einen ersten Brei?

*Heidrun:* „Empfehlenswert ist, mit Gemüse wie Pastinaken, Kürbis oder Süßkartoffeln zu beginnen, da sie einen etwas süßeren Geschmack haben. Im nächsten Schritt kommen dann Kartoffeln hinzu.“

### **3. Sollte ich die erste Beikostmahlzeit mittags oder abends zufüttern?**

*Heidrun:* „Es ist ratsam, das erste Mal mittags mit der Beikost zu beginnen. Wenn ein Kind etwas anderes als nur Milch zu essen bekommt, besteht oft die Gefahr von Verdauungsbeschwerden. Wird die erste Beikostmahlzeit auf den Mittag gelegt, stören eventuelle Beschwerden nicht die Nachtruhe.“

### **4. Ab wann dürfen Babys Wasser und Tee trinken?**

*Heidrun:* „Solange ein Baby nur Muttermilch oder Pre Nahrung bekommt, benötigt das Baby kein zusätzliches Wasser oder Tee. Es kann sogar gefährlich werden, da die Nieren noch nicht vollständig reif sind. Selbst an heißen Tagen sollte ein Kind einfach häufiger gestillt oder die Pre Milch häufiger angeboten werden. Bekommt das Kind feste Nahrung, kann zu dieser auch Wasser oder Tee gereicht werden.“

### **5. Wie funktioniert Baby led weaning (BLW)? Worauf muss ich achten?**

*Heidrun:* „Hier geht es um vom Baby gesteuerte Beikosteinführung. Es wird kein Brei zugefüttert, sondern das Kind isst nur das, was es selbst zum Mund führen kann. Anfangs ist es ein spielerisches Entdecken der Nahrung. Wie schmeckt das Essen, welche Konsistenz hat es? Da das Baby anfänglich sehr wenig isst, muss zeitgleich noch gestillt oder die Flasche gegeben werden. Geeignet für den Anfang sind weiches Obst und gegarte Gemüsesticks.“