

BABY LED WEANING

Der Übergang von der Milchnahrung zur festen Nahrung wird Beikost Einführung genannt. Baby Led Weaning stellt dabei eine mögliche Methode dar, bei welcher das Kind die Nahrungsaufnahme selbst steuert. Dies bedeutet, dass es die Lebensmittel selbstständig zu sich nimmt und nicht gefüttert wird. Der Säugling erhält keinen Brei, sondern nimmt von Beginn an feste Nahrung zu sich.

VORTEILE

Klare Vorteile

- Vermeidung von Übergewicht

Mögliche Vorteile

- Bereitschaft des Kindes zur Nahrungsmittelaufnahme wird abgewartet
- Förderung der autonomen Nahrungsmittelaufnahme
- Umgehung der Umstellungsschwierigkeiten von Brei zu fester Nahrung
- Minimierung des Druckes auf das Kind während dem Essen
- Verbesserung der Selbstregulation
- Differenzierte Feinmotorik und orale Entwicklung
- Günstigere und genussvollere Beikost Einführung
- Gemeinsame Familienmahlzeiten
- Spielerische Entdeckung des Essens entsprechend dem kindlichen Tempo

NACHTEILE

Klare Nachteile

- Risiko für Untergewicht

Mögliche Nachteile

- Anwendung der Methode unter Fremdbetreuung
- Erhöhter Zeitaufwand während den Mahlzeiten
- Grössere Unordnung
- Notwendigkeit einer Wissensaneignung
- Auseinandersetzung mit gesellschaftlich verankerten Normen und Vorurteilen gegenüber der Methode

AUSGESCHLOSSENE RISIKEN

• Energiedefizit

• Wachstums-
verzögerung

• Verschluckungs-
gefahr

• Eisenmangel

PRINZIPIEN DER ANWENDUNG

Wann ist das Kind bereit?

- Start um den 6.LM
- Es verfügt über die Reifezeichen wie:
 - Interesse am Familientisch
 - Aufrechtes Sitzen mit wenig Unterstützung im Rücken
 - Kopfkontrolle
 - Augen-Hand-Mund-Koordination
 - Kein Zungen-Streckreflex mehr
 - Bereitschaft zu Kauen
 - Kopffrotation in beide Richtungen
 - Signalisieren wenn Sättigung eingetroffen ist

Was ist bei BLW zu beachten?

- Kind greift die Nahrung selbst und führt diese zum Mund
- Vor der Mahlzeit wird gestillt oder die Flasche gegeben
- Das Kind sitzt aufrecht im Hochstuhl
- Tipp: Boden mit Plastik schützen
- Das Kind wird nicht zum Essen gedrängt
- Essen nicht als Trost, Ablenkung, Bestrafung oder Belohnung einsetzen
- Hat das Kind fertig gegessen wird nachgeschöpft
- Das Kind beendet die Mahlzeit, Sättigungszeichen stets beachten

Wie soll die Nahrung zubereitet werden?

- Speisen sind in greifbare Stücke geschnitten (Fingerfood)
- Zubereitung ohne Salz und Zucker
- Verschiedene Lebensmittel zur Auswahl anbieten
- Flüssigkeit wird im Becher bereitgestellt

Sicherheitshinweise:

- Gedeihzeichen und Gewicht regelmässig überprüfen
- Lebensmittel wie Nüsse, Brot mit Kernen, Fisch mit Geräten, Weintrauben und Bonbos meiden (erhöhte Verschluckungsgefahr)
- Kind während den Mahlzeiten nicht alleine lassen

Es besteht die Möglichkeit der kombinierten Anwendung von BLW und Breikost.