

BEIKOST STARTKLAR

Eine kompakte Kühlschrank-Checkliste für den Start mit Brei, Fingerfood oder einer Mischform

1 | Ist mein Baby bereit?

- Kopf sicher halten
- Mit etwas Unterstützung aufrecht sitzen
- Interesse am Essen zeigen
- Dinge selbst zum Mund führen
- Mund öffnen, wenn Nahrung angeboten wird
- Nahrung nicht mehr automatisch mit der Zunge herauschieben

Wichtig: Reifezeichen zählen mehr als ein einzelnes Kalenderdatum. Für gesunde, reif geborene Babys liegt das deutsche Empfehlungsfenster zwischen Beginn des 5. und Beginn des 7. Monats.

2 | Beikost heißt: Es kommt etwas dazu

Beikost ersetzt Milch nicht von heute auf morgen. Auch nach dem Start mit Beikost soll weitergestillt werden. Bei nicht gestillten Babys bleibt Säuglingsanfangsnahrung entsprechend wichtig.

Brei oder Fingerfood? Das muss kein Entweder-oder sein. Auch eine Mischform ist möglich. Entscheidend sind ein ausgewogenes Angebot, sichere Konsistenzen und die Signale des Babys.

3 | Gute erste Lebensmittel

Weich und gut greifbar: gegartes Gemüse in länglichen Stücken, reifes weiches Obst, weiche Kartoffel, gekochte Nudeln, Brot in geeigneter Form, gut durchgegartes Ei, weiches gegartes Fleisch oder Fisch ohne Gräten.

Für Brei: abwechslungsreiche Gemüse-, Kartoffel-, Getreide-, Obst-, Fleisch- und Fischkomponenten nach dem empfohlenen Ernährungsplan.

Das Baby entscheidet, **ob und wie viel** es isst. Nicht drängen und Sättigungszeichen respektieren.

4 | Form zählt: Verschluckungsrisiken vermeiden

Kleine, harte oder runde Lebensmittel nicht im Ganzen anbieten.

- ✗ ganze Nüsse, kleine harte Stücke
- ✗ ganze Trauben und kleine runde Früchte
- ✗ rohe harte Apfel- oder Gemüsestücke
- ✗ Fisch mit Gräten
- ✗ runde, münzförmige Stücke von Lebensmitteln

Prallelastisch: Trauben oder Cocktailltomaten können sich ungünstig an die Atemwege anpassen. Nicht ganz anbieten; längs so zerteilen, dass keine runde Form bleibt. Auch Würstchen niemals quer in runde Scheiben schneiden, sondern längs teilen und altersgerecht weiter zerkleinern.

Faustregel für frühes Fingerfood: weich genug zum Zerdrücken und so angeboten, dass das Baby es sicher greifen kann.

5 | Das bleibt draußen

Im 1. Lebensjahr: kein Honig. Keine rohen tierischen Lebensmittel. Keine ganzen Nüsse. Salz und Zucker nicht zum Würzen bzw. Süßen einsetzen. Lebensmittel mit Verschluckungsgefahr konsequent vermeiden.

Neue Lebensmittel dürfen vielfältig sein. Allergene nicht pauschal aus Angst meiden; bei besonderem Allergierisiko oder Unsicherheit individuell kinderärztlich beraten lassen.

6 | Sicher essen

- Immer aufrecht sitzen lassen
- Beim Essen immer dabeibleiben
- Baby in seinem eigenen Tempo essen lassen
- Nicht im Liegen oder unterwegs im fahrenden Auto essen lassen
- Bei Atemwegs-, Schluck- oder Muskelbesonderheiten den Beikoststart vorher fachlich besprechen

Würgen ist nicht dasselbe wie Ersticken. Bei fehlender Atmung, fehlenden Lauten oder Blau-/Graufärbung handelt es sich um einen Notfall. Erste-Hilfe-Wissen für Säuglinge gibt zusätzliche Sicherheit.

MEIN MERKSATZ: Ich biete an. Mein Baby entscheidet. Sicher, ohne Druck und Schritt für Schritt.

Quellenbasis: Netzwerk Gesund ins Leben / BLE, Handlungsempfehlungen zur Säuglingsernährung und Beikost; Informationen zu BLW und sicherem Essen. Die Checkliste ist eine kompakte Orientierung für gesunde, reif geborene Babys und ersetzt keine individuelle Beratung.