

BLW-

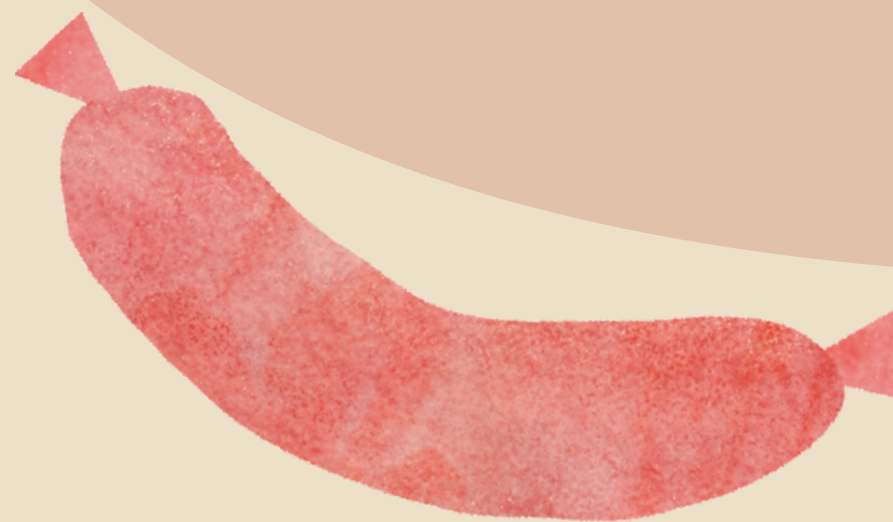
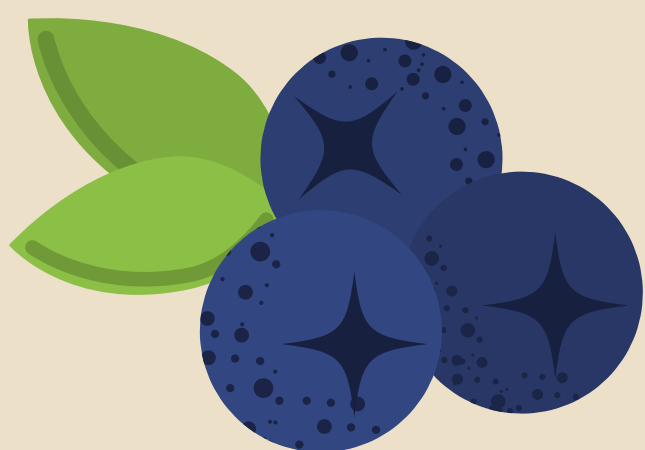
Baby led weaning

Baby geleitete Beikost



Was ist das genau?

Was gibt es zu beachten?




Was ist Baby led weaning?

- Die traditionelle Einführung von fester Nahrung (Beikost) erfolgt in den meisten Ländern mit pürierter Kost und wird dem Baby mit einem Löffel gefüttert.
- In den letzten Jahren hat das Interesse an der alternativen Form BLW immer mehr zugenommen, obwohl dies evolutionär gesehen die viel ältere Form von Beikost ist. Bei BLW bekommt das Kind von Anfang an Fingerfood angeboten, das es selbstständig zum Mund führt.

Wann beginnt man mit Beikost?

Frühestens nach dem vollendeten 4. Lebensmonat und **spätestens** mit dem Beginn des 7. Lebensmonat.

Die **WHO** empfiehlt die Beikost  frühestens mit **6 Monaten** zu starten, wenn die **Darmreife** abgeschlossen ist

Kinderärzte empfehlen oft einen früheren Beginn, um Allergien gegen bestimmte Nahrungsmittel vorzubeugen.

WICHTIG: Beikost erst starten, wenn die Reifezeichen erfüllt sind!

Was sind Reifezeichen?

- Stabiles Sitzen (Kopf- und Rumpfkontrolle)
- Kontrollierte Koordination von Mund und Hand
- Abgeebter oder verschwundener Zugenstoßreflex (Baby schiebt bei diesem Reflex alles aus dem Mund, was dort nicht hingehört)
- Vom Baby ausgehende Beikostbereitschaft
- Baby macht Kaubewegungen

Befürworter:

- Selbstregulationsfähigkeit in Bezug auf Wahrnehmung des eigenen Sättigungsgefühls und somit Prophylaxe gegen Entstehung von Adipositas/ Essstörungen
- Förderung der Hand- Mund - Koordination

Kritiker:

- geringe Zufuhr von Energie und Nährstoffen, vor allem Eisen
- Erhöhte Verschluckungsgefahr

Auszüge der "BLISS Studie" von 2015 aus Neuseeland

In der Studie wurden Daten von 166 Kindern ausgewertet, die sich entweder in der BLISS("Baby-Led Introduction to SolidS") Gruppe oder in der Kontrollgruppe mit klassischer Breikost befanden.

- Energie- und Makronährstoffzufuhr:
keine signifikanten Unterschiede
- Mikronährstoffzufuhr: Babys aus der BLISS gruppe- nahmen mehr Natrium und Selen, dafür weniger Vit A auf
- Eisenmangel, BMI Werte, Verschlucken: keine signifikanten Unterschiede

Sicherheitsaspekte und allgemeine Infos zu BLW

- Ausreichende Zufuhr von protein-, fett-, eisenreichen Lebensmitteln (geeignete Lebensmittel zum Nachlesen gibt es auf www.baby-led-weaning.de oder lernt noch mehr im KOKI Beikost Workshop darüber kennen)
- Erste Hilfe Kurs für Babys und Säuglinge vor Beginn der Beikost
- Baby niemals unbeaufsichtigt lassen
- Baby aufrecht sitzen lassen
- auf geeignete Textur und Temperatur der Speisen achten
- salzhaltige Lebensmittel meiden

- bis 4 Jahre keine harten Lebensmittel, wie ganze Nüsse
- keine Lebensmittel, die in großen Stücken abbrechen können, wie Äpfel oder rohe Karotten
- runde Lebensmittel wie Heidelbeeren immer vierteln oder halbieren
- Getränke am besten Wasser oder ungesüßter Tee