



BDL – Berufsverband  
Deutscher Laktations-  
beraterinnen IBCLC

[www.bdl-stillen.de](http://www.bdl-stillen.de)



VSLA Association of  
South Tyrolean/Italian  
Lactation Consultants/  
IBCLC

[www.stillen.it](http://www.stillen.it)



VSLÖ – Verband der  
Still- und Laktations-  
beraterinnen Österreichs

[www.stillen.at](http://www.stillen.at)



elacta  
Europäische  
Laktationsberaterinnen  
Allianz

[www.elacta.eu](http://www.elacta.eu)

# Was ist Baby-led weaning (BLW)?

**Baby-led weaning ist die breifreie Beikosteinführung, bei der Babys von Anfang an alleine essen. Das Baby sitzt mit der Familie am Tisch und wenn es soweit ist, fängt es von selbst an zu essen; erst mit den Händen und später mit Besteck.**

## Baby-led weaning:

- › lässt Babys Geschmack, Farben, Geruch und Beschaffenheit von Essen erfahren
- › fördert Unabhängigkeit und Selbstvertrauen
- › hilft ihnen, ihre Augen-Hand-Koordination zu entwickeln und Kauen zu üben
- › macht wählerisches Essverhalten und Streit beim Essen unwahrscheinlicher

Alle gesunden Babys können mit circa sechs Monaten anfangen alleine zu essen, wenn sie die Möglichkeit dazu haben.

## Warum Baby-led weaning?

Es lehnt sich an die normale Entwicklung der Babys im ersten Lebensjahr an.

Das Immun- und Verdauungssystem der Babys ist erst mit circa sechs Monaten reif für feste Nahrung. Muttermilch (oder Flaschenmilch) ist alles, was gesunde Babys bis dahin brauchen.

Mit circa sechs Monaten können Babys sitzen, Nahrungsstücke in die Hand nehmen, in den Mund stecken und kauen – mit anderen Worten: sie können alleine essen.

In der Vergangenheit fing man im Alter von drei bis vier Monaten mit Beikost an. Da die Babys in diesem Alter aber noch zu klein sind, um alleine zu essen, musste man sie mit Brei füttern.

Wenn man mit der Beikost hingegen wartet bis Babys circa sechs Monate alt sind, überspringt man das Breistadium und kann gleich mit geeigneter fester Nahrung anfangen.

## Wie fängt man an?

- › Das Baby sollte aufrecht auf dem Schoß oder im Hochstuhl sitzen. Es sollte dem Tisch zugewandt und stabil sitzen und die Hände und Arme frei bewegen können.
- › Biete ihm Essen an, indem du verschiedene Stücke hinlegst. Das Baby sollte immer selbst entscheiden, was es isst.
- › Fange mit Nahrungsmitteln an, die das Baby leicht in die Hand nehmen kann. Lange, dicke Streifen oder Stücke sind am Anfang praktisch (Pommesform). Führe nach und nach neue Formen und Konsistenzen ein, damit das Baby herausfinden kann, wie es diese essen kann.
- › Lasse das Baby so oft wie möglich an den Mahlzeiten teilnehmen. Biete dem Baby das gleiche Essen an, das ihr esst, soweit es möglich und passend ist.
- › Das Baby sollte nicht hungrig oder müde sein, damit es sich konzentrieren kann. In der Anfangsphase sind Mahlzeiten eine Zeit zum Spielen und Forschen. Das Baby bekommt alles, was es braucht, durch das Stillen (oder Flaschenmilch).
- › Biete Stillen (oder Flaschenmilch) an wie zuvor. Diese Milchmahlzeiten sind die Hauptnahrungsquelle im ersten Lebensjahr. Wenn das Baby weniger Muttermilch (oder Flaschenmilch) braucht, wird es diese allein reduzieren.
- › Biete dem Baby Wasser in kleinen Bechern an, damit es bei Bedarf trinken kann. Es ist aber in Ordnung, wenn es nicht trinken möchte.



Fotos: © Katja König

- › Lasse dem Baby Zeit beim Essen und lenke es nicht ab. Es soll sich konzentrieren und im eigenen Tempo essen können.
- › Gib dem Baby nie Essen in den Mund. Versuche nie, es dazu zu überreden mehr zu essen als es will.

### Welche Nahrungsmittel kann ich dem Baby anbieten?

Du kannst dem Baby die meisten gesunden Lebensmittel vom Familientisch anbieten, zum Beispiel Obst, gekochtes Gemüse, Fleisch, Käse, durchgekochte Eier, Brot, Reis, Nudeln und Fisch. Fange mit Lebensmitteln an, die man leicht in lange Stücke oder Streifen schneiden kann (Pommesform).

Wenn du dem Baby eine Auswahl von Lebensmitteln anbietest, kann es die verschiedenen Geschmäcker und Beschaffenheiten erkunden und bekommt alle Nährstoffe, die es braucht.

### Ungeeignete Nahrungsmittel:

- › Salz und Zucker (schau auf die Inhaltsangaben, viele Nahrungsmittel enthalten zu viel Salz und Zucker)
- › Honig
- › ganze oder stückige Nüsse
- › Fisch, Fleisch und Eier in rohem Zustand
- › Fast Food und Fertigessen

### Tipps:

- › Es wird chaotisch! Eine Matte unter dem Hochstuhl und Ärmellätzchen sind praktisch.
- › Am Anfang wird dein Baby nicht viel essen. Viele Babys essen in den ersten BLW-Monaten nur kleine Mengen. Für Babys sind diese ersten Mahlzeiten zum Entdecken und Lernen da, weniger zum satt werden.



**VORHER**

Diese beiden Bilder zeigen, dass anfangs nur kleine Mengen gegessen werden.



**NACHHER**

- › Wenn ihm die Mahlzeiten Spaß machen, ist dein Baby neugierig auf neue Nahrungsmittel und freut sich auf die Mahlzeiten.
- › erkläre BLW jedem, der dein Baby versorgt.
- › lasse dein Baby NIEMALS alleine beim Essen

### Verschluckt das Baby sich nicht?

Wenn grundlegende Sicherheitsregeln eingehalten werden, ist ein Verschlucken bei BLW genauso unwahrscheinlich, wie bei der konventionellen Beikostführung. Tatsächlich ist es so, dass es Babys hilft sicher essen zu lernen, wenn sie selbst kontrollieren, was in ihren Mund kommt.

### Sicherheitsregeln:

- › das Baby soll zum Essen immer aufrecht oder leicht nach vorn gebeugt sitzen
- › es soll nie ganze oder stückige Nüsse bekommen
- › kleine Früchte, wie Kirschen, Weintrauben, Oliven, sollten halbiert und entkernt werden
- › nur das Baby soll sich Essen in den Mund stecken, niemand sonst

### Weitere Informationen

Bei Fragen zur Gesundheit und Entwicklung des Babys oder bei familiärer Vorbelastung mit Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Verdauungsproblemen wende dich an deinen Kinderarzt.

Das Buch von Gill Rapley und Tracey Murkett: Baby-led Weaning – Das Grundlagenbuch: Der stressfreie Beikostweg



### QUELLE

Dieses Faltblatt gibt es im Original auf [www.rapleyweaning.com](http://www.rapleyweaning.com) und wurde übersetzt von: Katja König, IBCLC ([www.stillberatung-ludwigsburg.de](http://www.stillberatung-ludwigsburg.de))



### IBCLC

Still- und Laktationsberaterinnen IBCLC (International Board Certified Lactation Consultants) sind die einzigen international anerkannten Spezialisten für Stillen und Laktation mit medizinischem Hintergrund.

Die Entscheidung „Stillen“ oder „Nicht Stillen“ hat kurz- und langfristige Einflüsse auf die Gesundheit des Kindes und der Mutter. Allerdings ist Stillen nicht immer einfach und braucht möglicherweise professionelle, fachkundige Unterstützung.

Kontaktieren Sie Ihre IBCLC