

Ernährung des Kindes im ersten Lebensjahr

Ein Baby sollte in den ersten 4-6 Lebensmonaten ausschließlich gestillt bzw. mit Pre- oder Einsernahrung ernährt werden.

Bei der Umstellung auf Beikost, sollten sie auf die Zeichen Ihres Babys achten. Manche Kinder können bereits ab Ende des vierten Monats sehr gut vom Löffel essen, andere erst mit 6 Monaten. Mit der Umstellung auf Beikosten sollten sie aber spätestens Ende des 6 Lebensmonats beginnen, da der Körper Ihres Babys nun andere Nährstoffe benötigt wie z.B. Eisen, die nicht im ausreichenden Maße in Flaschennahrung bzw. Muttermilch enthalten sind.

Ende des 4. Lebensmonats bedeutet, dass der 4. Lebensmonat Ihres Babys abgeschlossen ist. Sie beginnen mit Möhren, Zucchini oder Pastinaken. Es empfiehlt sich für die erste Umstellung auf Beikost eine Mittagsmahlzeit zu wählen, da manche Kinder mit Bauchschmerzen oder Blähungen reagieren können. Sie starten mit ein oder zwei Löffeln und steigern diese von Tag zu Tag. Bei am Anfang noch sehr kleinen Mengen, lohnt es sich meist nicht selbst zu kochen, sondern eher auf Gläschen zurück zu greifen.

Nach einer Eingewöhnung von einigen Tagen, kann der Speiseplan jede Woche um ein neues Nahrungsmittel ergänzt werden. So können Sie rechtzeitig Unverträglichkeiten erkennen und gegebenenfalls dieses Nahrungsmittel weglassen.

Nach ungefähr vier Wochen können zu dem Gemüse wenige Kartoffeln dazu gegeben werden. Wichtig beim selbst kochen, ist das keine Gewürze dem Essen zugefügt werden, dazu gehört auch Salz.

Weitere 4 Wochen später kommt dann der erste Brei hinzu. Zum Kochen des Breies, sollte ausschließlich Wasser verwendet werden und keine Frischmilch, da der Darmtrakt des Säuglings noch nicht reif genug ist, diese zu verwerten. Genauso Tabu im ersten Lebensjahr sind Nüsse, Eier und Sojaprodukte.

Außerdem können sie zu diesem Zeitpunkt mit dem Zufüttern von Obst beginnen. Auch bei Obst ist es wichtig langsam verschiedene Sorten zu verwenden, damit sich ihr Kind langsam an die „neue“ Ernährung gewöhnen kann.

So schleichen Sie langsam Mahlzeit für Mahlzeit die Muttermilch bzw. Flaschennahrung aus und stillen sich so auch ganz sanft ab.

Da durch die Umstellung auf Beikost, dem Kind die Flüssigkeit aus der Muttermilch\ Flaschennahrung fehlt, sollten sie Ihrem Kind zu jeden Essen ein wenig stilles Wasser oder Tee dazu geben, um den Flüssigkeitshaushalt stabil zu halten. Dazu können Sie normalen Beuteltee nutzen und damit auf die speziellen Babytees verzichten, die sehr viel Zucker enthalten.

Bei Fragen zur Umstellung auf die Beikost dürfen sie sich auch gerne mit mir in Verbindung setzen.