



EINFÜHRUNG DER LÖFFELFÜTTERUNG

Liebe Eltern,

der Beginn der Löffelfütterung ist für viele Babys eine neue Herausforderung. Geben Sie sich und Ihrem Kind Zeit – aller Anfang ist schwer!

1. Warum Löffelfüttern nicht sofort klappt

- Für das Essen vom Löffel sind andere Bewegungen von Zunge und Lippen nötig als beim Saugen.
- Es ist normal, wenn Ihr Baby den Brei anfangs wieder nach vorne aus dem Mund schiebt.
 - Das bedeutet nicht, dass es den Brei nicht mag – es muss erst lernen, ihn herunterzuschlucken.

2. Erste Mahlzeiten

- Verwenden Sie einen speziellen flachen Löffel mit weichem Rand.
- Zu Beginn wird Ihr Kind nur kleine Mengen essen.
- Danach Stillen oder Flasche geben, wie gewohnt.
- Mit der Zeit wird das Baby immer mehr Brei essen, bis die Milchmahlzeit teilweise ersetzt wird.

3. Auswahl der ersten Beikost

- In Deutschland beginnen viele Eltern mit Gemüsebrei, z. B. Karottenpüree.
 - Karotten schmecken leicht süßlich und sind gut verdaulich.
 - Sie lösen selten Allergien aus.
- Später können Karotten mit Kartoffeln und etwas Öl kombiniert werden, um einen vollständigen Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei herzustellen.

4. Praktische Tipps

- Am Anfang fertige Gläschen verwenden – die Mengen sind klein, selbst gekochter Brei lohnt sich oft nicht.
- Gläschen haben geringen Nitratgehalt (gesetzlich geregelt).
- Neue Lebensmittel immer einzeln einführen, im Abstand von 2–3 Tagen, um Unverträglichkeiten erkennen zu können.
- Im gesamten ersten Lebensjahr nicht geben: Rohkost, Honig, Schokolade.
- Kindgerechte Nüsse (z. B. Nussmus) können schon im ersten Jahr zur Allergieprävention angeboten werden.

Downloads:

“das Beste Essen für Baby´s”



“Gesunde Ernährung für mein Baby”

