



Essen mit dem Löffel

Ganz gleich, ob Sie stillen oder Ihr Kind mit der Flasche ernähren: Durchschnittlich im 6. Monat werden die meisten Babys von der Milchnahrung allein nicht mehr ganz satt. Dann müssen Sie langsam beginnen, das Kind auf feste Nahrung umzustellen und an die Nahrungsaufnahme mit dem Löffel zu gewöhnen - anfangs durchaus ein kleiner Kampf. Saugen kann das Baby von Geburt an, den Umgang mit fester Nahrung muss es erst lernen.

Spielerisch vorbereiten

Wichtig ist, dass Sie die Umstellung in kleinen Schritten vorbereiten. Geben Sie Ihrem Kind daher am besten schon ein paar Wochen vor dem ersten Brei einen Löffel zum Spielen. Lassen Sie es darauf herumkauen und auf Plastikschüsseln schlagen. Es soll sich mit dem Löffel vertraut machen. Benetzen Sie den Löffel immer wieder mit Babynahrung, und führen Sie das Händchen mit dem Löffel zum Mund. Auf diese Weise erfährt das Baby, dass es mit dem Löffel etwas Leckeres zugeführt bekommt.

Der richtige Löffel

Zum Füttern und für die ersten selbstständigen Essversuche des Kindes eignen sich Plastiklöffel (Eierlöffel) am besten. Da sie weich sind und keine scharfen Kanten haben, verringert sich die Verletzungsgefahr im Mund. Später sollten Sie Ihrem Kind ein eigenes Kindergeschirr mit Kinderbesteck geben.

Flasche und Brei kombinieren

Jetzt kommt der große Augenblick: Bereiten Sie für den ersten Versuch zunächst eine kleine Menge Gemüsebrei zu, und stellen Sie sich konsequent darauf ein, dass Sie Ihr Kind bei dieser Mahlzeit sowohl mit Milchnahrung als auch mit der neuen festen Nahrung füttern, auch wenn es mühsam wird.

Beim ersten Löffel wird es vermutlich verwundert reagieren und die Nahrung vor lauter Aufregung hinunterschlucken. Auch die nächsten beiden Löffel gelingen vielleicht noch ganz gut. Dann aber wird Ihr Kind das gewohnte Nuckeln vermissen und relativ schnell Zeter und Mordio schreien.

Jetzt sollten Sie es nicht weiter zwingen, vom Löffel zu essen. Lassen Sie es ein Weilchen trinken, und versuchen Sie immer wieder, etwas feste Nahrung dazwischenzumogeln. Von Mahlzeit zu Mahlzeit steigern Sie die Anzahl der mit dem Löffel zugeführten Nahrung.

Die richtige Fütterhaltung

Mit sechs Monaten kann ein Kind normalerweise noch nicht sitzen. Sie sollten Ihr Kind daher beim Füttern auf Ihren Schoß setzen. Als Rechtshänder platzieren Sie es so, dass es auf Ihrem linken Bein sitzt und mit dem Gesicht nach rechts blickt, als Linkshänder entgegengesetzt. Babys rechter Arm läuft hinter Ihnen an Ihrem Rücken entlang, mit Ihrer linken Hand halten Sie sein linkes Ärmchen fest. Auf diese Weise haben Sie Ihr Kind fest im Griff und vermeiden größere „Patsch- und Matschaktionen“, da das Kind keine Hand frei hat. Wenn Sie Linkshänder sind, machen Sie es umgekehrt.

Ein Löffelchen für Papa...

Traditionelle Essspiele erleichtern das Füttern, vor allem, wenn Ihr Kind ein eher schlechter Esser ist. Wichtig: Nehmen Sie sich bei den Mahlzeiten Zeit für Ihr Kind, schnelles Abfüttern endet meist nur in Geschrei. Wenn das Kind plötzlich keine Lust mehr hat, den Kopf wendet und die Lippen zusammenbeißt, sollten Sie es nicht zum Essen zwingen. Keine Angst, ein Kind verhungert nicht so schnell. Mit Hilfe von ein paar Tricks (Spiele mit dem Löffel) sperrt das Kind den Mund oft noch einige Male auf.

Selber essen

Mit der Zeit verstärkt sich der Nachahmungstrieb des Kindes, es beobachtet die älteren Geschwister und die Erwachsenen beim Essen. Die Folge: Es will den Löffel selbst in die Hand nehmen und sein Breichen löffeln. Diesem Bedürfnis sollten Sie nachgeben, auch wenn der Essplatz nach der Mahlzeit wie nach einer Schlammschlacht aussieht. Ein Großteil der Nahrung landet sicher nicht im Mund, sondern auf der Kleidung, dem Esstisch und dem Boden.

Trotzdem: Diese Erfahrung ist wichtig für das Kind. Es muss den Umgang mit dem Löffel erst trainieren. Wenn Sie Ihr Kind dabei schimpfen und ihm Teller und Löffel immer wieder wegnehmen, verderben Sie ihm den Spaß am Essen. Essstörungen können die Folge sein.

Mit Gemüse- und Obstbreis beginnen

Zu Beginn genügen Gemüsebreis aus Karotten und Kartoffeln sowie leichte Obstbreis (Apfel, Banane, Birne). Das Verdauungssystem des Babys muss sich erst an die neuen Nahrungsstoffe gewöhnen, zuviel Abwechslung schadet ihm nur. Außerdem können Sie dadurch besser herausfinden, was Ihr Baby möglicherweise nicht verträgt - eine durchaus wichtige Überlegung, wenn man bedenkt, dass Nahrungsmittelallergien bei Kindern ständig zunehmen.

Kinder haben eigene Vorlieben

Je älter das Kind wird, desto mehr können Sie es an Ihren Mahlzeiten teilnehmen lassen. Geben Sie ihm die geeigneten Nahrungsmittel zerkleinert auf seinem eigenen Teller. Nicht geeignet sind stark oder scharf gewürzte Speisen sowie Nahrungsmittel, an denen es sich verschlucken kann, wie beispielsweise Oliven (Kern!). Bestehen Sie auch nicht auf der Reihenfolge der Speisen. Kinder haben ihre eigenen „Menüzusammenstellungen“, die nicht unbedingt unserem Geschmack entsprechen: Fleisch in Pudding getaucht oder trockene Spätzle ohne Sauce gehören einfach dazu. Achten Sie aber darauf, dass generell nicht zuviel Zucker im Essen ist.

Auf Essmanieren verzichten

Die meisten Kinder benutzen den Löffel zunächst als Spielzeug und essen lieber mit den Fingern. Der Umgang mit dem Löffel erfordert hohe feinmotorische Fähigkeiten - eine absolute Geduldsprobe für Ihr Kind. Bei jeder Mahlzeit wird es das Essbesteck nach ein paar mehr oder weniger erfolgreichen Versuchen daher lieber zum Schmieren und Pantschen verwenden. Der Gemüsebrei wandert per Hand in den Mund. Essmanieren sind hier erst mal nicht gefragt.