



## Wann soll man zufüttern?

### Lassen Sie sich Zeit mit dem ersten Brei

Über diese Frage haben sich die Experten jahrelang gestritten. Lange galt der Richtsatz, dass zugefüttert werden sollte, wenn das Baby ein Gewicht von ca. 5,5 kg erreicht - und das ist normalerweise im dritten Monat der Fall. Mit zunehmender Umweltbelastung und steigenden Allergierkrankungen auch schon bei Babys und Kleinkindern empfehlen die Kinderärzte heute: Wenn Sie Ihr Baby stillen, sollten Sie sich im ersten halben Jahr um das Zufüttern überhaupt keine Gedanken machen.

### Muttermilch am besten

Die Muttermilch gibt Ihrem Kind alles, was es braucht und darüber hinaus ständig Abwehrstoffe, die das Immunsystem Ihres Kindes auch für später kräftigen. Auch wenn Sie adaptierte oder teiladaptierte Milch füttern, sollten Sie das halbe Jahr einhalten. Auf jeden Fall sollten Sie nicht vor dem fünften Monat Brei anbieten. Dafür gibt es zwei Gründe:

- **Der wichtigste ist, dass das Risiko, auf zugefütterte Nahrungsmittel allergisch zu reagieren, einfach niedriger ist, je später der Zeitpunkt ist.**
- **Der zweite Grund ist, dass man ein Baby nicht zu früh zwingen sollte, mit dem Löffel zu hantieren.**

### Achtung!!

Noch immer wird häufig der erste Brei viel zu früh gefüttert, manchmal schon mit sechs Wochen. Viele Eltern hoffen, dass ihr Baby dann endlich durchschläft, aber das ist ein Irrglaube. Ein dicker Brei macht nicht müde, sondern dick und schlägt auf den Magen. Auch ein Baby schläft nicht gern mit vollem Bauch.

### Reines Karottenmus

Generell ist nach wie vor als erste Breimahlzeit reines Karottenmus gut geeignet. Dazu werden die Karotten einfach weich gedünstet und mit dem Pürierstab zerkleinert. Alternativ kann Kürbis verwendet werden, der stopft weniger als Karotten.

Wenn Sie wissen, dass Ihr Kind allergiegefährdet ist - etwa, weil Sie oder Ihr Mann Allergiker sind - sollten Sie nach Meinung vieler Ärzte einen Reisbrei zubereiten, weil er besonders allergenarm ist.

Probleme kann es mit Vollkornbreien und Getreideschleim geben: Sie können leichter Allergien auslösen. Hirse oder Dinkel sind weniger allergiegefährdet als Weizen. Für die Baby-Fertigvollkornbreie trifft das allerdings nicht zu, sie sind speziell behandelt, so dass sie bekömmlicher sind.

Wahrscheinlich wird Ihr Kind schon bald Interesse zeigen, was und wie die anderen Familienmitglieder essen. Wenn Ihr Kind auf Ihrem Schoß sitzt und Sie selbst etwas essen, wird Ihr Kind jeden Bissen mit den Augen verfolgen. Geben Sie ihm ruhig etwas mit den Fingern zu probieren - natürlich nur etwas, was geeignet ist. So lernt Ihr Kind Nahrung kennen, die keine Milch ist.

Nutzen Sie jetzt auch die Fähigkeit Ihres Kindes, mit den Händen zu spielen. Ein Stück Brotrinde zu umklammern und daran zu saugen, macht ihm viel Spaß. Den ungewohnten Geschmack findet es sehr interessant. Natürlich müssen Sie Ihr Kind dabei im Auge behalten, damit es nicht versucht, das Brotstückchen zu verschlucken.

Etwas schwieriger wird es dann beim nächsten Schritt, dem Füttern selbst. Babys müssen erst einmal den Dreh herausfinden, Nahrung ohne Saugen aufzunehmen. Wenn Sie Ihrem Kind den Brei auf die Zunge geben, weiß es nicht, wie es ihn weit genug nach hinten schieben soll, um ihn herunterschlucken zu können. Der Brei läuft dann mit Sicherheit wieder hinaus.

### **Vorsichtige Versuche**

Schieben Sie Ihrem Kind die Nahrung aber zu weit nach hinten in den Mund, kann es zum Würgen kommen. Ihr Kind wird dann möglicherweise wochenlang die feste Kost verweigern. Am einfachsten ist es, wenn Sie einen flachen, kleinen Eierlöffel nehmen und ihn Ihrem Kind zwischen die Lippen halten, so dass es den Brei wegsaugen kann. Die ersten Versuche mit dem Löffel sollten Sie bitte ganz vorsichtig und nach und nach machen. Am besten bieten Sie Ihrem Kind während der Milchmahlzeit zwei, drei Löffel Brei an - so gewöhnt sich Ihr Kind ohne Probleme daran.

### **Aus dem Fachwörterbuch:**

**Adaptierte Milch:** Säuglingsmilchnahrung, die der Muttermilch so weit wie möglich angeglichen ist.

**Teiladaptierte Milch:** enthält nur halb soviel Milchzucker wie adaptierte, außerdem Saccharose und Stärke. Dadurch ist sie sämiger.