

Die passende Lektüre

- „Mein Kind will nicht essen“ von Dr. Carlos González, La Leche Liga, 15,90 Euro. Wirklich empfehlenswert für alle Eltern, deren Kind schlecht isst oder trinkt.
- „Die besten Breie für Ihr Baby“ von Anne Iburg, Trias, 9,95 Euro

Biegsamer Fütterlöffel von Nip, 5er-Pack, 2,99 Euro, www.amazon.de

Der erste Brei

TEXT CHRISTIANE KÜHRT

Alles Karotte, oder was?

Die meisten Babys finden Karotten als erstes Gemüse großartig – wegen ihres süßlichen Geschmacks. Aber eben nicht alle. Zucchini, Kürbis, Kohlrabi oder Fenchel eignen sich als Alternative. Gut verträglich sind auch Blumenkohl, Brokkoli und Pastinaken.

Übrigens: Manche Kinder überspringen die Breiphase und knabbern lieber mit den ersten Zähnen an Brot- und Apfelstücken, an einer gekochten Karotte oder einer Reiswaffel. Daneben dann weiterstillen oder Milchnahrung geben, damit das Baby alles kriegt, was es braucht.

Schmeckt nicht? Gibt's nicht bei unseren tollen Brei-rezepten! Wenn Sie sich über Beikost austauschen wollen, werden Sie doch Mitglied in unserer „Beikost-Hexen-Gruppe“ unter www.eltern.de/brei.

Das richtige Werkzeug

Weil Babys anfangs den Brei mehr saugen als essen, darf der Löffel nicht zu groß sein. Ideal: ein weicher Kunststoff- bzw. Silikonlöffel mit einem flachen, schmalen Kopf, den das Kind vor dem ersten Füttern zum Spielen und Probelutschen in die Hand bekommt. Auch hilfreich bei der Umstellung auf Beikost: dem Baby den Löffel mit ein paar Tropfen (Mutter-)Milch schmackhaft machen, bevor es den ersten Brei gibt.

Flieger-Löffel, 2 Stck. 3 Euro, www.okversand.com

Der Breiplan

Etwa mit einem halben Jahr geht es mit der Beikost los. Hier eine Übersicht der Breifolge:

- 6–7 Monate: Gemüse- bzw. Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei
- 7–8 Monate: Milch-Getreide(flocken)-Brei
- ab 8 Monate: Getreide(flocken)-Obst-Brei

Warum mag mein Kind seinen Brei nicht?

- Es ist noch zu klein. Säuglinge schaffen es frühestens mit fünf Lebensmonaten, vom Löffel zu essen, weil sie dazu ganz neue Bewegungsabläufe mit Zunge, Gaumen und Lippen lernen müssen. Bei manchen klappt es auch erst später. Was kein Grund zur Sorge ist – denn von Muttermilch wird das Baby ebenfalls noch satt.
- Es ist müde. Oder satt. Oder so hungrig, dass ihm das häppchenweise Füttern zu langsam geht. Für die ersten Löffelversuche deshalb eine Tageszeit wählen, in der das Baby gute Laune hat – und etwas Hunger, also etwa eine halbe Stunde vor einer Milchmahlzeit.
- Es fühlt sich unter Druck. Je mehr man ein Baby zum Essen drängt, desto mehr verweigert es sich. Besser deshalb: gelassen bleiben, auch wenn es schwerfällt. Mit Geduld kommt es irgendwann auf den Geschmack.

Foto: Age Fotostock