

Information für Eltern: Ernährung von Anfang an

Von der Neugeborenenzeit bis zur Aufbaukost

Die Ernährung in den ersten Lebensmonaten ist die wichtigste Grundlage für die gesunde Entwicklung Ihres Babys. Sie fördert Wachstum, stärkt das Immunsystem und unterstützt die Bindung zwischen Eltern und Kind. Wir möchten Ihnen hier einen Überblick geben, wie Sie Ihr Kind von der Geburt an sicher und liebevoll ernähren können.

Die ersten Lebensmonate – Muttermilch ist das Beste

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) und die UNICEF-Initiative „Babyfreundlich“ empfehlen, Babys in den ersten sechs Lebensmonaten ausschließlich zu stillen. Muttermilch ist die natürliche und optimale Nahrung für Ihr Kind:

- enthält alle wichtigen Nährstoffe in genau der richtigen Zusammensetzung
- schützt vor Infektionen und unterstützt die gesunde Entwicklung des Immunsystems
- passt sich in Menge und Zusammensetzung den Bedürfnissen Ihres Babys an
- stärkt die emotionale Bindung zwischen Mutter und Kind

Wenn das Stillen nicht möglich ist oder ergänzt werden muss, ist industriell hergestellte Säuglingsanfangsnahrung (Pre-Nahrung) die beste Alternative. Stillen oder Füttern erfolgt nach Bedarf – also dann, wenn Ihr Baby Hunger zeigt, und nicht nach festen Zeiten.

Etwa ab dem 6. Lebensmonat – Einführung der Beikost

Nach ungefähr sechs Monaten (nicht vor Beginn des 5. Lebensmonats) benötigt Ihr Baby zusätzliche Nährstoffe, insbesondere Eisen, Zink und Energie. Dann ist der richtige Zeitpunkt, Beikost schrittweise einzuführen, während das Stillen oder die Flaschenernährung fortgesetzt wird.

1. Klassische Beikost (Brei)

Viele Eltern beginnen mit einem milden, weichen Brei – das ist nach wie vor eine sichere und bewährte Methode:

- Starten Sie mit einem Gemüsebrei (z. B. Pastinake, Kürbis, Karotte).
- Fügen Sie nach und nach Kartoffeln, Getreide und etwas Fleisch, Fisch oder Hülsenfrüchte hinzu.
- Führen Sie neue Lebensmittel einzeln ein, um die Verträglichkeit zu beobachten.
- Bieten Sie zusätzlich Wasser an (abgekochtes Leitungs- oder stilles Mineralwasser).
- Vermeiden Sie Zucker, Salz und stark gewürzte Speisen.

2. Baby-led Weaning (BLW)

Neben dem Brei gibt es eine zweite, ebenfalls anerkannte Möglichkeit: das Baby-led Weaning (babygeleitete Beikosteinführung). Hierbei bekommt Ihr Kind weiche, handgereeichte Lebensmittelstücke (z. B. gedünstete Gemüsesticks, weiche Kartoffeln oder Brokkoli) und darf selbst essen, fühlen und schmecken.

Das fördert Selbstständigkeit, Motorik und Essfreude. Wichtig ist:

- Ihr Baby sollte sicher sitzen können und Interesse am Essen zeigen.
- Das Essen muss weich und leicht zerdrückbar sein (kein Verschluckungsrisiko!).
- Sie bleiben beim Essen immer in der Nähe und beaufsichtigen es.
- Stillen oder Milchmahlzeiten werden weiterhin nach Bedarf angeboten.

Viele Familien kombinieren beide Wege – das ist völlig in Ordnung.

Ab dem 9.-12. Monat – Übergang zur Familienkost

Ab etwa dem 9. bis 12. Lebensmonat kann Ihr Kind schrittweise am Familientisch teilnehmen. Kleine, weiche Stücke und abwechslungsreiche, frisch zubereitete Speisen fördern das Kauen und selbstständige Essen.

Achten Sie auf:

- kindgerechte Konsistenz (weich, mundgerecht, nicht verschluckbar)
- wenig Zucker und Salz
- gemeinsame Mahlzeiten mit Ruhe und Freude

Wichtige Tipps für Eltern

- Vertrauen Sie Ihrem Kind: Es weiß, wann es Hunger oder Sättigung verspürt.
- Essen sollte ein positives Erlebnis sein – ohne Druck oder Zwang.
- Geben Sie Ihrem Kind Zeit, neue Geschmäcker zu entdecken.
- Führen Sie neue Lebensmittel langsam und einzeln ein.
- Bei Allergierisiko: keine spezielle Vermeidung, aber achtsame Beobachtung.
- Vitamin D sollte nach Empfehlung des Kinderarztes regelmäßig gegeben werden.

Das Wichtigste zusammengefasst

WHO-Stillempfehlung:

- In den ersten **6 Monaten ausschließlich stillen** (keine zusätzliche Nahrung oder Flüssigkeit, außer medizinisch indiziert).
- Ab dem **7. Monat** schrittweise und in Ruhe **Beikost einführen**, dabei weiterhin stillen.
- **Ab 9–12 Monate:** Übergang zur Familienkost – gesund, frisch und kindgerecht.
- **Weiterstillen bis zum Alter von 2 Jahren oder darüber hinaus**, solange Mutter und Kind es wünschen.

Quellen und Fachgrundlagen

- World Health Organization (WHO) – Infant and Young Child Feeding Guidelines (2023)
- UNICEF & Initiative Babyfreundlich Deutschland – Zehn Schritte zum erfolgreichen Stillen
- Academy of Breastfeeding Medicine (ABM) – Clinical Protocol #21: Guidelines for Breastfeeding and Complementary Feeding
- Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin (DGKJ) – Ernährung im Säuglings- und Kleinkindalter
- Nationale Stillkommission am BfR – Stillen und Einführung der Beikost (2023)
- Netzwerk Babyfreundlich e. V. & Stillförderung Schweiz – Empfehlungen zur Ernährung im ersten Lebensjahr
- Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie (DGPPN) – Leitlinie Peripartale Depression
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) – Frühe Hilfen und Elternsein
- Deutscher Hebammenverband (DHV) – Empfehlungen zur Eltern-Kind-Bindung