

Kühlschrank-Checkliste

Baby Led Weaning

Sicherheitsregeln

Diese Sicherheitsregeln sollte jeder beim Essen einhalten, unabhängig vom Alter oder dem Beikost-Modus



In Ruhe essen

Nicht zwischendurch, beim Laufen, mit Ablenkung oder im Kinderwagen/Auto. Essen macht weniger satt, wenn wir abgelenkt sind, und die Gefahr sich zu verschlucken steigt stark, wenn man nicht in Ruhe isst.

Unter Aufsicht

Kinder nie alleine essen lassen, denn Verschlucken passiert nahezu lautlos. Am Besten esst ihr immer gemeinsam, so hast Du Dein Kind immer im Blick und es kann durch Nachahmen Deines Verhaltens lernen.



Selbstbestimmt

Beim Füttern immer auf die Signale des Kindes warten, nichts in die Hand oder den Mund des Kindes geben, da sonst Reflexpunkte übergangen werden können und das Kind sich eher verschluckt.

Aufrechte Haltung

Nicht zurückgelehnt (Autoschale, Hochstuhlauflage, Babywippe etc.) essen lassen, da hier die Gefahr von Verschlucken deutlich höher ist.



Tipp: Erste Hilfe Kurs für Babys und Kleinkinder besuchen!

Die Beikost- reifezeichen*

*laut UNICEF

1 Rumpfstabilität

Damit Dein Kind in der Lage ist selbst zu essen, sollte es eine ausreichende Rumpfstabilität für die Dauer der Mahlzeit haben. Das heißt, dass es an der Hüfte gestützt (z. B. auf deinem Schoß) stabil sitzen kann. Die in dem Fall ausgebildete Muskulatur mindert die Gefahr für dein Kind, sich zu verschlucken.



Zungenstoß-Reflex ist verschwunden

2

Der Zungenstoßreflex schützt das Kind davor, verschluckbare Dinge in den Mund zu bekommen, bevor es in der Lage ist etwas anderes zu verdauen als Muttermilch. Erst wenn dieser verschwunden ist, kann dein Baby festere Nahrung essen und schiebt sie nicht sofort mit der Zunge aus dem Mund. Diese Fähigkeit läuft mit der von außen nicht sichtbaren Darmreife einher.



3

Hand-Auge-Koordination

Dein Kind sollte in der Lage sein, etwas vor ihm Liegendes zu sehen, gezielt danach zu greifen und es sich in den Mund zu stecken. Vorher ist ein selbstständiges und selbstbestimmtes Essen nicht möglich.

