

Unter dem Aspekt maximaler Gesundheit für Mutter und Kind empfiehlt die WHO die ausschließliche Ernährung mit Muttermilch bis zum Ende des sechsten Lebensmonats. Danach wird empfohlen, neben einer schrittweisen Einführung angemessener Beikost weiter zu stillen bis zum Alter von zwei Jahren oder darüber hinaus, solange Mutter und Kind es wünschen. Im gesamten ersten Lebensjahr bleibt Ihre Muttermilch das Hauptnahrungsmittel.

Auch Familien, die ihre Kinder mit einer Flaschenmilch füttern, wird empfohlen, zwei Milchmahlzeiten bis zum Ende des zweiten Lebensjahres beizubehalten und die Beikost langsam und nach Bedarf des Kindes einzuführen.

## REIFEZEICHEN

Häufig zeigen Kinder um den siebten Monat herum, dass sie „reif sind zum Mitessen“. Die Anzeichen dafür beschreiben die sogenannte Beikost- Reife.

Die typischen Reifezeichen sind folgende:

- Kinder können mit Unterstützung sitzen, zum Beispiel mit geradem Rücken auf dem Schoß der Eltern.
- Der Zungenstoßreflex hat sich abgeschwächt. Das bedeutet, dass angebotene Nahrung nicht mehr mit der Zunge aus dem Mund geschoben wird.
- Kinder können Nahrungsstücke greifen und gezielt zum Mund führen.
- Das Baby dreht sich selbständig vom Rücken auf den Bauch. Diese Fertigkeit korreliert mit einer entsprechenden Mundmotorik.
- Kinder zeigen Interesse am Essen.

## BEIKOST UNTER DEM SCHUTZ DER MUTTERMILCH

- Neu eingeführte Lebensmittel werden besser vertragen, wenn Ihr Kind weiterhin Muttermilch oder die ihm bekannte Flaschenmilch bekommt.
- Während Ihr Kind seine Umgebung neugierig mit Händen und Mund erforscht, enthält Ihre Muttermilch ganz besonders viele Immunstoffe, um es vor Krankheiten zu schützen.
- Die Einführung der Beikost bahnt grundsätzlich ein gemeinsames Essen am Familientisch an. Essen darf von Beginn an als Genuss, wenn möglich in Gemeinschaft, erlebt werden.
- Dabei wählen Eltern die Nahrungsmittel aus, die sie - egal in welcher Form - dem Kind anbieten wollen. Und das Kind entscheidet, was und wieviel es davon jeweils essen mag.
- Die feste Nahrung soll im ganzen ersten Lebensjahr Milch ergänzen, nicht ersetzen.

Eine gute Zusammenfassung zu diesem Thema gibt es unter:  
„Empfehlung zum Beikoststart“ vom Bund Deutscher Laktationsberaterinnen  
<https://www.bdl-stillen.de>

Empfehlenswerte Internetseiten zum Thema:  
Europäisches Institut für Laktation und Stillen, Beikost- Empfehlungen  
<https://www.stillen-institut.com/de/beikost-empfehlungen.html>