



Mutter- oder Säuglingsmilch erstmals Brei. „Jetzt ist der Darm reif genug, um anderes als die Milch zu verwerten – und das Baby ist motorisch in der Lage, die festere Nahrung zu schlucken“, sagt die Expertin. „Wenn das Baby zudem mit den Augen das Essen der Eltern verfolgt, dabei den Mund bewegt, ihn sogar öffnet, wenn der Löffel die Wange be-

#### Neben Lätzchen brauche ich vor allem Geduld

rührt, dann heißt das meist: Das Kind will mehr essen.“ Milch allein reicht nicht mehr.

Was ich bei dieser Umstellung (neben vielen Lätzchen und Küchentüchern) vor allem brauche, ist Geduld. Valentin lernt das Schlucken erst noch. Daher muss ich mir mindestens die ersten zwei Wochen nach dem Beikost-Start beim Füttern alle Zeit der Welt nehmen, meint die Beraterin.

# Der erste Brei für mein junges Gemüse

Mund auf, Löffel rein, Essen geschluckt. Schön wär's. Ganz so einfach macht Valentin es seiner Mama leider nicht bei seinen ersten Versuchen mit Brei

Valentin lacht – meine Chance! Sein Mund ist offen, schwupps schiebe ich einen kleinen Löffel voll Karottenbrei rein. Er ist verblüfft, wartet und... und... und schluckt das Gemüse. Eine Sekunde später spuckt er einen großen Teil davon wieder aus. Kinn und Lätzchen sind orange-gesprenkelt und ich bin ratlos.

Kann es sein, dass Valentin mit seinen fünf Monaten doch noch zu klein ist für den ersten Brei? Oder dass ihm das Essen nicht schmeckt? Beides ist nicht der Fall, beruhigt mich Sandra Rothfahl, Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung aus Jesteburg ([www.vital-rothfahl.de](http://www.vital-rothfahl.de)). Der Brei

kommt wieder raus, weil Valentins Zunge noch auf Saugen programmiert ist. Vermeintliche Fremdkörper werden rausgeschoben. Auch der Zeitpunkt war gut gewählt, meint Sandra Rothfahl. Zwischen dem fünften und siebten Lebensmonat bekommt das Baby zusätzlich zur

Dank Doppelwand halten die Schälchen Babys Brei sowohl kalt als auch warm. [www.primamma.de](http://www.primamma.de); Set mit 2 Schälchen + Löffel 5,99 Euro



„Wenn Mütter gerade Stress haben, warten sie besser noch ein paar Tage mit dem Brei. Dasselbe gilt, wenn die Babys zahnlos, erkältet sind, ein Impftermin ansteht oder ein Entwicklungsschub passiert.“

Babys sind bei ihren ersten Brei-Mahlzeiten am besten weder hungrig noch satt, sagt Sandra Rothfahl. „So lernen sie, dass das Essen sättigt.“ Die Expertin rät, den Brei anfangs eineinhalb Stunden nach dem letzten Stillen oder der letzten Flasche zu füttern. Weil es morgens oft hektisch zugeht und das Baby abends müde wird, ist die Mittagszeit ideal.

Wir starten mit Karotte, weil sie süßlich schmeckt. Geeignet sind auch →

→ Pastinake, Kürbis, Zucchini oder anderes Gemüse. Anfangs sollte der Brei keine unnötigen Zusätze wie Salz oder andere Gewürze enthalten. Am günstigsten ist es, dem Baby zunächst nur eine Sorte Gemüse anzubieten. Mögliche Unverträglichkeiten lassen sich so besser feststellen. „Kinder brauchen keine ständige Abwechslung“, weiß die Expertin.

Weil Valentin noch nicht im Hochstuhl sitzt, nehme ich ihn auf den Schoß und halte ihn gut fest. Am besten geht das, wenn ich auf dem Boden sitze, mit aufgestellten Knien, an die er sich mit Blick zu mir lehnt. „Das ist sehr liebevoll“, sagt Sandra Rothfahl. „So entsteht eine ähnliche Nähe wie beim Stillen oder beim Fläschchengeben.“ Und wir haben beim Füttern Blickkontakt.

Gut sind für den Start flache Löffel aus Kunststoff oder Silikon, empfiehlt die Ernährungsberaterin. Und verrät einen Trick: Macht Valentin den Mund nicht von selbst auf, tippe ich mit dem Löffel auf seine Oberlippe – oft klappt es dann. Der Löffel darf ruhig gut gefüllt sein. Ist der Mund voll, löst der Schluckreflex den Saugreflex leichter ab. „Das Baby befördert den Brei dann nicht so schnell retour, sondern in den Rachenraum, wo er erst mal hingehört.“

Aber wie viel braucht mein Kind anfangs? Nach drei Löffeln fängt Valentin schon an, etwas zu weinen. Hat er genug? „Ja, vielleicht. Es kann aber auch sein, dass ihn ein Bäuerchen

zwickt, dass er trinken will oder eine volle Windel hat“, erklärt Sandra Rothfahl. „Manchmal sind Babys durch die vielen neuen Reize beim Essen so überfordert, dass sie sich zwischendurch mit ihrem Schnuller beruhigen wollen.“ Ich gebe meinem Sohn etwas Wasser im Becher. Jetzt wirkt er zufrieden, weiter geht's.

Nach weiteren fünf Löffeln ist Valentins Geduld endgültig vorbei. Aber das reicht auch erst mal. Richtig satt darf er sich noch an der Flasche mit Säuglingsmilch trinken. Wenn er bald eine ganze Portion Brei schafft, ersetzt die das Fläschchen.

Wie es weitergeht, erklärt Sandra Rothfahl auch gleich. Sobald Valen-

## Auf zur kulinarischen Entdeckungsreise

tin zehn bis zwölf Löffel isst, bekommt er Karotten-Kartoffel-Brei. Klappt es damit, serviere ich ihm Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei.

Etwa nach einem Monat stehen wir vor einer neuen Herausforderung: Der nächste Brei ersetzt eine Milchmahlzeit. Abends oder morgens kommt dann ein Milch-Getreide-Brei auf den Tisch. Wieder ein paar Wochen später gibt es das erste Obst-Getreide-Püree, als Zwischenmahlzeit statt des Fläschchens am Vormittag oder Nachmittag. Das klingt ganz nach einer kulinarischen Entdeckungsreise für Valentin. Guten Appetit, kleiner Mann! □

NADINE LUCK

### RAN AN DEN LÖFFEL

## Tricks, um den Brei schmackhaft zu machen:

- Lassen Sie Ihr Baby schon früh mit dem ersten Löffel spielen und ihn in den Mund nehmen. Dann ist er schon vertraut, wenn es den ersten Brei bekommt.
- Das ältere Geschwisterkind füttert eine Puppe mit dem Löffel? Das ist auch für das Baby interessant. So sieht das also aus, wenn Mama oder Papa einen füttern!
- Öffnen Sie beim Füttern selbst den Mund, weil Ihr Baby Sie dann nachahmt.
- Klappt das Löffeln nicht, kann das Baby den Brei von Mamas Fingern lutschen.

Griff und Spitze des Anfänger-Löffels sind flexibel – optimal für kleine Hände. Von Philips Avent; 5,99 Euro

Fütterschale mit zwei separaten Fächern, auch in Blau und Rosa. Von MAM; 7,49 Euro

Ein ganz besonderes Lätzchen für kleine Kleckermäuse: Katze, Hund oder Hase aus der Reihe Jet Set Pets. [www.daskleinezebra.com](http://www.daskleinezebra.com); 20 Euro

Aus frischem Obst wird mit dem Pürierset im Handumdrehen ein leckerer Brei fürs Baby. Von NUK; 8,99 Euro

