



# Familienschule Fulda

Wir machen die Familie stark.

## So gelingt das Füttern:

- Füttern Sie das erste Mal, wenn das Baby nicht müde und noch nicht sehr hungrig ist.
- Beginnen Sie mit einer kleinen Menge Gemüsebrei. Die meisten Babys essen anfangs nur wenige Löffel: Bereiten Sie Gemüsepüree zu, nehmen sie eine kleine Menge ab und stellen sie den Rest für den nächsten Tag in den Kühlschrank oder frieren Sie ihn ein.
- Geben Sie den ersten Gemüsebrei mit einem sauberen Finger, oder lassen Sie ihr Baby von der Spitze eines schmalen, abgerundeten Plastiklöffels essen.
- Geben Sie dem Baby genug Zeit, um die neue Mahlzeit ausgiebig mit Lippen, Zunge, Gaumen und Fingern zu erkunden.
- Lassen Sie es während der Löffelmahlzeit am Schnuller oder Daumen saugen: das erleichtert das Abschlucken.
- Lassen Sie ihr Kind zwischendurch aufstoßen und trinken.
- Bleiben Sie geduldig, auch wenn das Baby anfangs alles wieder ausspuckt oder sich schüttelt. Versuchen Sie an aufeinander folgenden Tagen immer wieder, mit dem Löffel zu füttern oder setzen Sie das Füttern ein paar Tage aus- vielleicht ist Ihr Baby noch nicht bereit für Breinahrung.
- Um Verschlucken zu vermeiden: Achten Sie darauf, dass das Baby gerade sitzt (nicht in der Autotransportschale füttern).
- Füllen Sie nach der Eingewöhnungsphase den Löffel voll, denn ein gefüllter Mund erleichtert dem Baby das Abschlucken.
- Sobald der Mund geöffnet ist, bieten Sie den nächsten vollen Löffel an.
- Lenken Sie das Baby nicht vom Essen ab.
- Füttern Sie, bis das Kind satt ist.
- Kinder lieben Rituale: Füttern Sie immer am selben Platz, mit demselben Löffel und vom selben Teller.

Entnommen aus aid infodienst: Ernährung von Säuglingen - , Empfehlungen für das erste Lebensjahr, Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V., Bonn, 2012

Stand: 2014