

Vorwort

„Wann und was kann oder darf ich meinem Baby als Beikost füttern? Wie bereite ich Babynahrung zu? Was muss ich bezüglich der Allergie-Vorbeugung wissen und was sind die aktuellen Empfehlungen? Wo kann ich das alles nachlesen?“

Derlei Fragen werden mir seit Jahren gestellt. Junge Mütter sind auf der Suche nach einer kompetenten Fachperson, die ihnen in den Fragen rund um die erste Babykost zur Seite steht. Wir Hebammen sind für die Mütter Ansprechpartnerinnen bis zum Ende der Stillzeit. Muttermilch ist für die ersten Lebensmonate des Kindes die bevorzugte Nahrung und zunächst durch nichts zu ersetzen. Kaum klappt es mit dem Stillen – die junge Familie hat sich aneinander gewöhnt und die mehr oder weniger unruhigen Nächte gehören zum Alltag –, kommt schon die nächste Herausforderung auf die Eltern zu. Seit Generationen bewegt das Thema Beikost junge Familien. Doch viel Wissen ist im Laufe der letzten Jahrzehnte verloren gegangen: zum einen durch Verwendung industriell vorgefertigter Gerichte oder industriell veränderter Nahrungsmittel, zum anderen weil die meisten Mütter und Väter das Zubereiten von Baby- und Kleinkindkost in der eigenen Familie selbst nicht vorgelebt bekamen. Ob nun bereits im fünften Lebensmonat oder erst im siebten, mit mehr oder weniger Appetit verlangt jedes Kind nach fester Nahrung und bevorzugt Frisches vom Tisch der Eltern. Damit dieser Übergang Mutter, Vater und Kind Freude bereitet, bedarf es einer gewissen Grundinformation.

Mit dem Baby kommt für viele Mütter die Chance, sich als Köchin zu üben und sich Gedanken zu machen, woraus gesunde Babykost bestehen soll. Die erste feste Nahrungsaufnahme bedeutet nicht nur, den Hunger zu stillen, sondern die erste kleine Trennung von

der intensiven Mutter-Kind-Still-Beziehung. Loszulassen also von einer starken Bindung und sich einer neuen Welt anzuvertrauen, die vieles und zunächst auch Unbekanntes zu bieten hat.

Im Kreis der Familie, am Tisch mit den Erwachsenen hat das Kind nun einen festen Platz. Es erlebt die Welt nicht mehr in einer liegenden und behüteten, sondern in einer aufrechten, den-anderen-ins-Auge-blickenden Körperhaltung. Aus dem gestillten „Liebling“ wird nun ein sitzendes Kleinkind.

**Nicht nur für Mutter und Kind,
auch für die Väter beginnt nun eine
neue Lebensphase.**

Bislang war zwischen der stillenden Partnerin und dem Kind eine sehr innige Beziehung, der er als Vater manchmal eher macht- und hilflos gegenüberstand. Jetzt kommt auch er in die Lage, dem Kind Nahrung zu geben. Nahrungsaufnahme über den Mund stillt tatsächlich viele Bedürfnisse des Kindes, nicht nur den Hunger, sondern auch die nach Nähe und Zufriedenheit. Sicherlich ist dies nicht nur dem Stillen und Essen vorbehalten, denn jede Form von Hautkontakt schenkt dem Kind Geborgenheit. Mit Beginn der Beikost kann auch der Vater seiner Rolle des Ernährers im wahrsten Sinne des Wortes gerecht werden. Es ist die Gelegenheit für ihn, eine wunderbare Vater-Kind-Beziehung aufzubauen. Sofern es irgendwie machbar ist, ist es ratsam, so viele Mahlzeiten wie möglich gemeinsam



einzunehmen; manche Väter nutzen in dieser Lebensphase des Kindes auch die Möglichkeit zur Elternzeit.

Wenn Essen Freude macht und die Mahlzeiten gar im Kreis der Familie gemeinsam eingenommen werden, dann können die ersten Grundsteine für ein intaktes Familienleben gelegt werden.

Die Erfahrungen, die man selbst in der Kindheit macht, ermöglichen es im späteren Leben, dies an die eigenen Kinder weiterzugeben. Da unser Erinnerungshirn auch diese Lebenserfahrung abspeichert, ob positiv oder negativ, ist es sinnvoll, gut informiert und mit frohem Mut die ersten Esserfahrungen des Kindes zu begleiten. Hat es erst einmal erlebt, dass Essen etwas Schönes ist und frisches Gemüse schmeckt, sind die Weichen für eine gesunde Ernährung bereits gestellt. Und dass gesundes Essen der Grundstock für ein gesun-

des Leben ist, das wusste schon Hippokrates, dessen Spruch bis heute Gültigkeit hat: „Lasst eure Lebensmittel eure Heilmittel sein.“

Mit bestem Gewissen kann ich Ihnen dieses aus Erfahrung geschriebene Buch zum Thema „Gesunde Beikost für Ihr Baby“ empfehlen. Es ist ein erprobter Wegweiser zum Abenteuer „Essen am Familientisch“. Auf den folgenden Seiten finden Sie als junge Eltern nicht nur nahrhafte und einfach zuzubereitende Babykost, sondern auch Einblicke in die Lebensmittelkunde.

Diesem wertvollen Buch – das Sie zwar nur für wenige, aber dennoch sehr prägende Wochen im Leben Ihres Kindes benötigen – wünsche ich von Herzen, dass es in vielen Familien nicht nur gelesen, sondern das Geschriebene auch mit Freude umgesetzt wird.

Ihre

Ingeborg Stadtmann