

 Baby led Weaning (BLW) ist die englische Bezeichnung für „vom Baby gesteuerte Entwöhnung“ (von Muttermilch und Babybrei) und bezeichnet den Übergang zu Beikost.



Das Besondere bei BLW ist, dass schon zum Beginn der Ernährung mit Beikost auf den Babybrei verzichtet wird. Statt Brei bietet man dem Baby von Anfang an feste Nahrung und Lebensmittel an.
Dem Baby werden ungefähr 8 bis 10 cm lange Stücke gekochter, aber auch bissfester Lebensmittel wie Gemüse, Fleisch, Obst, Brot und Käse angeboten.



Was kann ich persönlich tun?

- Sie sollten sich für die Mahlzeiten mit den Kindern Zeit nehmen und das Baby niemals unbeaufsichtigt essen lassen.
- Insgesamt erfordert diese Methode ein wenig mehr Achtsamkeit für die Signale des Kindes – Signalisiert es durch Kopfbewegung einen Sättigungszustand? Signalisiert es noch Hunger, ohne die Beikost anzurühren?
- Es gibt zahlreiche Rezepte und Bücher, die praktische Tipps zum Baby led weaning geben

Wie funktioniert das genau? Was muss ich beachten?

Seitdem die britische Hebamme Gill Rapley Baby Led Weaning (BLW) entwickelt und 2008 ein Buch dazu veröffentlicht hat, wird diese Art der Beikosteinführung immer beliebter. In größeren institutionellen Kontexten, wie bei den Empfehlungen der WHO, ist dieses Konzept allerdings noch nicht so präsent.

Von der Beikost entscheidet das Baby selbst, wieviel und was es isst. Das Baby kann die Lebensmittel auf diese Weise mit allen Sinnen erfahren. Die Eltern begleiten das Essen dabei ausschließlich und sehen vom füttern ab.

Die beim Baby led weaning gegessene Menge reicht dem Baby allerdings zum Sattwerden bis etwa zum neunten Monat nicht aus. Muttermilch oder Säuglingsmilch bleibt daher bis zur Vollendung des 1. Lebensjahres die Hauptnahrungsquelle für das Baby. Es ist ansonsten auch möglich die Brei-Nahrung mit der Beikost zu kombinieren. Es ist in erster Linie wichtig sicherzustellen, dass das Baby im besonders entwicklungsintensiven ersten Jahr die nötigen Nährstoffe erhält.