

## Checkliste: Beikoststart im 5. Monat – Schritt für Schritt

Diese Übersicht zeigt dir, wie du den Übergang von Milch zur Beikost **sanft und sicher** gestalten kannst. Sie hilft, Reifezeichen zu erkennen, den Einstieg ohne Druck zu planen und Lebensmittel sinnvoll einzuführen.



### Reifezeichen – ist mein Baby bereit?

Achte auf die kleinen Signale, die zeigen: „Jetzt bin ich so weit.“

- **Stabile Kopfkontrolle:** Hält den Kopf sicher, sitzt mit Unterstützung aufrecht.
- **Zungenstoßreflex verschwindet:** Nahrung wird nicht mehr automatisch herausgeschoben.
- **Gezieltes Greifen:** Nimmt Dinge bewusst in die Hand und führt sie zum Mund.
- **Interesse am Essen:** Beobachtet dich aufmerksam und möchte nach deinem Essen greifen.

### Sanft und stressfrei starten

- **Ruhig beginnen:** Wähle eine ruhige Tageszeit, am besten mittags nach dem ersten Nickerchen.
- **Kleine Mengen:** 1–2 Teelöffel Gemüsebrei, langsam nach Appetit und Verträglichkeit steigern.
- **Beobachte dein Kind:** Öffnet es den Mund? Dreht es den Kopf weg? Zeigt es Neugier oder Müdigkeit?

- **Reagiere auf Signale:** Mahlzeit beenden, wenn dein Baby genug hat – ohne Druck.
- **Weniger ist mehr:** Es geht ums Kennenlernen neuer Konsistenzen, nicht um Menge oder Ersatz der Milch.

## Extra-Tipps:

- **Mund öffnet sich beim Löffel:** Ein Zeichen von Neugier.
- **Gute Tagesform:** Dein Baby ist gesund, wach und aufmerksam – kein akuter Infekt oder Impftag.



Auch wenn die ersten Löffel Freude machen:  
**Muttermilch** bleibt im ersten Jahr die  
**wichtigste Nahrung** für dein Baby.

## Dein Erinnerungsfeld

*„Das hat mein Baby schon probiert ...“*

.....

.....

.....

.....

.....