



bloom & bond

STILLEN · SCHLAF · BEIKOST

Der Beikoststart

Beikost ist Ergänzung:

Beikost bedeutet „Bei“-Kost - also zusätzlich zur Milch. Im gesamten ersten Lebensjahr bleibt Muttermilch oder Formula die Hauptnahrungsquelle. Beikost ist ein Entwicklungsschritt, bei dem Dein Baby in seinem eigenen Tempo die Welt der festen Nahrung entdeckt. Freude am Essen und die Autonomie Deines Kindes stehen im Mittelpunkt - kein Stress, kein Druck!

AUSSTATTUNG

Sitzgelegenheit

- Hochstuhl mit aufrechter Sitzposition
- Wichtig: Fußstütze oder Fußbrett
- Alternativ: Baby auf dem Schoß (anfangs)
- Gurt für sicheren Halt
- Abwischbare Polster

Geschirr & Besteck

- Rutschfeste Teller
- Kleine Löffel aus Silikon oder Holz
- Offener Becher, dickwandiges Glas
- Lätzchen
- Eventuell Platzset

👉 **Hinweis:** Trinklernbecher mit Schnabel oder Magic-Cups sind nicht notwendig. Du kannst Deinem Kind Wasser direkt aus einem dickwandigen kleinen Glas oder Becher anbieten.

Für die Zubereitung

- Dampfgarer oder großer Topf mit Dämpfeinsatz
- Pürierstab oder Mixer (für Brei)
- Kleine Gläser oder Becher zum Portionieren
- Eiswürfelform für kleine Breiportionen

- Eventuell Gemüsereibe oder -hobel

Praktisches

- Bodenschutzmatte (es wird matschen!)
- Feuchttücher oder Waschlappen (viele!)
- Kleine Handtücher

👉 **Hinweis:** Es wird matschen und es wird dreckig in den ersten Beikost Monaten und das ist völlig in Ordnung! Matschen, Spielen und Erkunden gehört dazu.

DU HAST FRAGEN ZUR BEIKOST?

Melde Dich jederzeit:

bloombond.de