

## Newsletter Frühe Hilfen - Unterstützung von Anfang an

### Ausgabe Dezember 2023

#### Inhaltsverzeichnis

1. Frühe Hilfen
2. Kontakt FH
3. Beikosteneinführung
4. Online Seminare
5. STÄRKE
6. Achtsamkeitsübung
7. Fingerspiel
8. Ausmalbild Rentier
9. Nächste Ausgabe

#### Sehr geehrte Damen und Herren,

anbei erhalten Sie den neuen Newsletter. In dieser Ausgabe geht es um die Beikosteneinführung im ersten Lebensjahr.

Auf unserem digitalen Familienwegweiser unter [www.familienwegweiser-rnk.de](http://www.familienwegweiser-rnk.de) finden Sie aktuelle Informationen rund ums Kind und Elternsein.

Wir wünschen Ihnen frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

#### Ihr Fachteam Frühe Hilfen

### 1. Frühe Hilfen – Wer sind wir?

Das Team der Frühe Hilfen begleitet und unterstützt Sie und Ihr Kind ganz individuell von der Schwangerschaft bis zum 3. Lebensjahr Ihres Kindes. Wir sind ein Team aus Sozialpädagoginnen und Familienkinderkrankenschwestern.

Gemeinsam suchen wir nach Hilfen für Ihr Kind und nach Entlastung für Sie. Sie können sich an uns wenden, wenn

- Sie Fragen zur Entwicklung und Erziehung des Kindes haben
- Die Bewältigung des Alltags mit Kind Sie sehr anstrengt
- Sie das Gefühl haben, „es wird mir alles zu viel, ich bin am Ende meiner Kräfte“
- Es zwischen Ihnen als Eltern immer wieder zu Auseinandersetzungen kommt
- Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf zu regeln und zu organisieren ist
- Sie Informationen über soziale und finanzielle Hilfen benötigen



**Auf Wunsch erhalten Sie bei uns:**

**Information und allgemeine Beratung**

Bei Fragen rund ums Kind und Elternsein in Belastungssituationen.  
Auf Wunsch kommen wir zu Ihnen nach Hause.

**Kindbezogene Beratung**

Unterstützung, um Ihr Kind ein bisschen besser zu verstehen.

**Vermittlung**

Bei speziellen Problemen helfen wir bei der Suche nach passgenauen Hilfen.

**Offene Treffs**

Hier können Sie andere Eltern kennenlernen, sich austauschen und gegenseitig unterstützen.

**Beratung zu weiteren Angeboten**

Beratung für Familien, z.B. ehrenamtliche Familienpaten oder pädagogische Hilfen.

**Elternbildungsprogramm STÄRKE**

Vorträge und Elternkurse machen Sie fit und stärken Sie im manchmal schwierigen Erziehungsalltag.

**Web-Seminare**

Online Austausch zu Themen der ersten drei Lebensjahre Ihres Kindes

**Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie einen Termin! Alle Angebote sind freiwillig, kostenfrei und vertraulich. Wir unterliegen der gesetzlichen Schweigepflicht.**



## 2. Kontakt Frühe Hilfen

**Frau Mertens (Anlaufstelle Frühe Hilfen)**

[L.Mertens@Rhein-Neckar-Kreis.de](mailto:L.Mertens@Rhein-Neckar-Kreis.de) oder 06221 522 2179

**Frau Weiche (Anlaufstelle Frühe Hilfen)**

[N.Weiche@Rhein-Neckar-Kreis.de](mailto:N.Weiche@Rhein-Neckar-Kreis.de) oder 06221 522 2265

**Frau Zimmermann (Sachgebietsleitung Frühe Hilfen)**

[M.Zimmermann1@Rhein-Neckar-Kreis.de](mailto:M.Zimmermann1@Rhein-Neckar-Kreis.de) oder 06221 522 1594

**Frau Fischer (Elternbildungsprogramm STÄRKE & Webinare)**

[J.Fischer@Rhein-Neckar-Kreis.de](mailto:J.Fischer@Rhein-Neckar-Kreis.de) oder 06221 522 1943

**Frau Hofelzer-Kunz (Netzwerkkoordinierung)**

[A.Hofelzer-Kunz@Rhein-Neckar-Kreis.de](mailto:A.Hofelzer-Kunz@Rhein-Neckar-Kreis.de) oder 06221 522 1533

**Frau Rögelein (Sekretariat)**

[A.Roegelien@Rhein-Neckar-Kreis.de](mailto:A.Roegelien@Rhein-Neckar-Kreis.de) oder Tel. 06221 522 2189



### 3. Beikosteinführung



#### Einführen der Beikost

Im ersten halben Jahr benötigt Ihr Baby ausschließlich Muttermilch oder Flaschenmilch und ist damit bestens versorgt. Anschließend steigt der Bedarf an bestimmten Nährstoffen, so dass die Milchmahlzeiten allmählich mit „Bei-Kost“ ergänzt werden sollten, während weiterhin die Milch die Hauptnahrung Ihres Kindes bleibt. Die Beikost soll also die Mutter- oder Anfangsmilch ergänzen und nicht direkt komplett ersetzen.

Die Empfehlung lautet, frühestens mit Beginn des 5. Monats und spätestens mit Beginn des 7. Monats mit dem Beikost-Angebot zu starten. Nehmen Sie sich gerne Zeit für diese Einführungsphase und lassen Sie auch Ihrem Kind die nötige Zeit, die es braucht, um sich Stück für Stück an die feste Nahrung heranzutasten. Dabei hat jedes Kind ein ganz individuelles Tempo. Starten Sie nicht vor dem 5. Lebensmonat ihres Kindes, auch wenn es Ihnen bereits reif erscheint.

#### Beikostreifezeichen

Die individuelle Entwicklung und die Bereitschaft des Babys geben den konkreten Zeitpunkt für den Beikoststart vor. Ausschlaggebend sind die sogenannten „Beikostreifezeichen“, die alle erfüllt sein sollten. Ihr Baby ist bereit, wenn es:

- den Brei nicht mehr mit der Zunge aus dem Mund schiebt, also der sogenannte Zungenstoßreflex soweit nachgelassen hat, dass Ihr Baby feste Nahrung schlucken kann
- den Kopf halten kann und mit wenig Unterstützung aufrecht sitzen kann
- die Hand-Mund-Augen Koordination soweit ausgebildet hat, dass es Dinge eigenständig, gezielt greifen und zum Mund führen kann

#### Wege der Beikosteinführung – mit & ohne Brei

Brei-Angebot:

Bei der Einführung der Beikost können Sie sich bei Bedarf gerne an dem „Beikost-Fahrplan“ orientieren – ohne die Idee zu haben, diesen zeitlich ganz genau einhalten zu müssen. Kinder halten sich erfahrungsgemäß nicht an Pläne! Jedes Kind hat sein ganz eigenes Tempo und es werden in dieser Zeit sicherlich nicht nur Fortschritte gemacht. Auch Stehzeiten sind normal, erwünscht und gehören dazu.

Hier sehen Sie einen Brei-Fahrplan zur Orientierung:



Quelle: Landeszentrum für Ernährung / (landeszent-rum-bw.de)

Der Fahrplan sieht in einem ersten Schritt das Angebot eines **Gemüse-Kartoffel-Fleisch/Fisch-Breies** vor. Falls Sie ihr Kind vegetarisch ernähren möchten, kann der Brei anstelle des Fleisches/Fisches durch **Vollkorngetreide** ergänzt werden, wie bspw. Hafer- oder Hirseflocken. Ganz wichtig ist, dass die Mengen nach Alter und Appetit variieren können. Jeder Tag kann und darf anders aussehen! Dabei wird ihr Baby Zeit brauchen, um sich an das neue Essen gewöhnen zu können und seine Verdauung umzustellen. Beginnen Sie daher zunächst mit ein paar Löffelchen Gemüsepüree. Anschließend kann der Brei Schritt für Schritt mit den weiteren Komponenten erweitert werden. Bieten Sie Ihrem Baby weiterhin wie gewohnt die Brust, bzw. die Flasche bei nichtgestillten Babys an.

Ein Rezeptvorschlag für Sie:

[Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei- Gesund ins Leben \(gesund-ins-leben.de\)](http://gesund-ins-leben.de)

In einem zweiten und dritten Schritt können Sie den **Getreide-Obst-Brei** und den **Milch-Getreide-Brei** anbieten. Die Reihenfolge ist unerheblich, beide Breie eignen sich gleichermaßen.

Ein Rezeptvorschlag für den Getreide-Obst-Brei:

[Getreide-Obst-Brei- Gesund ins Leben \(gesund-ins-leben.de\)](http://gesund-ins-leben.de)

Ein Rezeptvorschlag für den Milch-Getreide-Brei:

[Milch-Getreide-Brei- Gesund ins Leben \(gesund-ins-leben.de\)](http://gesund-ins-leben.de)

Auch nach der Beikosteinführung kann weitergestillt werden – solange es sich passend und stimmig für Mutter & Kind anfühlt!

Falls Sie als Eltern oder Geschwisterkinder Allergien haben und somit auch Ihr Baby ein erhöhtes Allergierisiko hat, können sie dennoch genauso vorgehen, wie im vorherigen Abschnitt beschrieben. Es schützt nicht vor einer Allergie, Lebensmittel zu meiden oder später einzuführen, die besonders häufig Allergien auslösen.

Bieten Sie Ihrem Baby mit Beginn der Beikosteinführung auch regelmäßig etwas Wasser zum Trinken an. Gerne aus einem kleinen Glas oder Becher, damit es lernen kann, daraus zu trinken. Sind alle Mahlzeiten eingeführt, sollte Ihr Kind neben diesen, auch zusätzlich Wasser über den Tag verteilt trinken. Bieten Sie es also immer wieder einmal an. Es kann ein fester Standort etabliert werden, an dem immer Wasser bereitsteht und bei Bedarf von Ihrem Kind genommen oder eingefordert werden kann.

### **Selbstständiges Essen von Fingerfood:**

Neben dem Brei-Angebot gibt es eine weitere Variante, Kinder an den Familientisch heranzuführen: durch stückige Beikost in Form von Fingerfood, auch unter dem Begriff „Baby-led weaning“ bekannt (babygeführte Entwöhnung von der Mutter-/Milch). Auch hierbei können Sie sich am Brei-Fahrplan orientieren, was die einzelnen Bestandteile angeht, um ein ausgewogenes Angebot zu machen. Ihr Kind darf bei den Familienmahlzeiten am Esstisch mit dabei sein und nimmt sich, sofern es bereit ist, angebotene kleine, weiche Nahrungsstücke und isst selbstständig und selbstgesteuert. Dazu bedarf es selbstverständlich eine erforderliche motorische Fertigkeit, um Greifen, Kauen und Schlucken zu können. Manche Babys nehmen schon mit 5 Monaten feste Lebensmittelstückchen in die Hand, andere lassen sich damit bis weit in das zweite Lebenshalbjahr hinein Zeit. Oftmals gelingt das selbstständige Essen etwas später als das Füttern von Brei, wodurch die Mutter-/ Anfangsmilch länger die Hauptnahrung darstellt.

Babys, die Brei oder das Gefüttert-werden verweigern, mögen es in der Regel sehr gerne, eigenständig das Fingerfood-Angebot zu sich zunehmen, wodurch es eine gute Alternative zum Brei-Angebot darstellt.


Hier finden Sie viele tolle Rezeptideen und weiterführende Informationen und Impulse zum „Breifrei-Weg“:

[Alle unsere baby-led weaning und breifrei Rezepte auf einen Blick \(breifreibaby.de\)](http://breifreibaby.de)

### **Brei & Fingerfood:**

Brei und Fingerfood können sich auch wunderbar ergänzen, so dass stückige und pürierte Lebensmittel gerne auch parallel angeboten werden können. So hat ihr Baby die Möglichkeit, verschiedene Lebensmittel in unterschiedlichen Konsistenzen zu erforschen und zu probieren, sowie durch das „begreifen“ zu lernen.

### **Nehmen Sie gerne für sich mit:**

- 
- Der Beikoststart darf ganz entspannt ablaufen, mit dem Wissen, dass Ihr Kind zunächst weiterhin gut über das Milchangebot versorgt ist.
  - Lassen Sie sich nicht stressen von bestimmten Zeit- oder Mengenangaben. Begleiten Sie ihr Kind vielmehr mit Geduld, Liebe und Vertrauen, dass es auch diesen Entwicklungsschritt in seinem individuellen Tempo meistern wird. Essen darf Spaß machen und ein Genuss sein – ganz ohne Stress und Druck!
  - Der Appetit variiert von Tag zu Tag und hat mit der Entwicklung zu tun. Wachstumsschübe, Zähne, Krankheit und anderes wirkt sich auf den Appetit aus. Es gilt: Soviel und so wenig, wie Ihr Kind möchte.
  - Besuchen Sie gerne unser Kursangebot, falls Sie weitere Impulse und Informationen zum Thema Beikosteinführung haben möchten: <https://familienwegweiser-rnk.de/web-seminare/> oder <https://www.rhein-neckar-kreis.de/start/landratsamt/familien.html> .
  - Wir von den Frühen Hilfen sind für Sie da von der Schwangerschaft bis zum 3. Lebensjahr Ihres Kindes: wir beraten, unterstützen und betreuen Sie kostenfrei und stehen gerne bei Fragen und Wünschen zur Verfügung. Kontaktieren Sie uns gerne jederzeit bei Bedarf.

Viel Spaß & Freude während der spannenden Zeit der Beikosteinführung!

Herzliche Grüße,  
Nina Weiche (Frühe Hilfen – Rhein-Neckar-Kreis)

### **Quellen & weiterführende Informationen:**

Links:

[Startseite- Gesund ins Leben \(gesund-ins-leben.de\)](http://gesund-ins-leben.de)

[Von Anfang an mit Spaß dabei - Essen und Trinken im ersten Lebensjahr: Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg \(baden-wuerttemberg.de\)](http://baden-wuerttemberg.de)

[Startseite - Landeszentrum für Ernährung \(landeszentrum-bw.de\)](#)

[Entspannt in die Beikost starten – mit breifreibaby](#)

[Die sechs Mythen der Beikosteinführung | kinder-verstehen.de](#)

[Wie Kinder essen lernen | kinder-verstehen.de](#)

**Literatur:**

„Babyernährung“ von Anja Constance Gaca

„Lotta lernt essen“ von Edith Gätjen

„Breifrei“ von Tatje Bartig-Prang

#### 4. Kostenlose Online-Seminare für Eltern



Termin	Thema
<b>27.02.2024</b> <b>10.00-11.30 Uhr</b>	Babyschlaf

Interessierte Eltern können sich unter diesem Link für die Online-Seminare des Teams der Frühen Hilfen anmelden:

<https://familienwegweiser-rnk.de/web-seminare>. Weitere Online-Seminare werden im Januar, Februar und März 2024 angeboten. Schauen Sie immer mal wieder auf unserer Homepage vorbei.



## 5. STÄRKE – neuer Offener Treff in Gaiberg

Im November startete das neue „Baby-Cafè“, ein Treff für junge Familien, Schwangere und Stillende in Gaiberg. Das Baby-Cafè bietet einen Austausch mit anderen Familien & Hilfe bei Fragen rund um das erste Lebensjahr mit wechselnden monatlichen Thementagen.

Jeden Dienstag (außerhalb der Ferien) von 9.30-11.00 Uhr findet der offene Treff im BürgerForum Gaiberg in der Hauptstraße 44 statt. Die Teilnahme ist kostenlos. Durchgeführt wird das Baby-Cafè von Annette Schad, zertifizierte Stillberaterin, Fachkraft für babyfreundliche Beikost und Kursleiterin für achtsame Säuglingspflege.

Für weitere Informationen nehmen Sie gerne den Kontakt mit Frau Schad auf unter [info@bergstrampler.de](mailto:info@bergstrampler.de) oder 015207738799.



## 6. Achtsamkeitsübung Schokoladenmeditation

Wählen Sie eine Schokolade, die Sie noch nicht kennen oder schon lang nicht mehr gegessen haben. Für die Schokoladenmeditation benötigen Sie ca. 10 Minuten. Sie eignet sich, wenn die Kinder schlafen.

Und so geht es:

- Öffnen Sie die Packung und atmen das Aroma tief ein. Halten Sie für einen Moment inne und lassen Sie das Aroma auf sich wirken. Anschließend atmen Sie wieder aus.
- Brechen Sie sich ein kleines Stück ab und betrachten es genau. Betrachten Sie es so, als hätten Sie noch nie zuvor ein Stück Schokolade gesehen. Glänzt die Schokolade schön? Hat sie eine glatte Bruchkante? Ist sie eben oder wirft sie kleine Blasen? Lassen Sie sich für diesen Schritt ausreichend Zeit.
- Nehmen Sie ein Stück Schokolade in den Mund und lassen es langsam auf der Zunge zergehen. Beobachten Sie genau, wie Sie auf das Stück Schokolade reagieren und widerstehen Sie dem Wunsch danach es zu kauen. Sollte der Reflex doch größer gewesen sein als der Wille, nehmen Sie einfach noch ein kleines Stückchen hinterher. Welche Aromen können Sie herausschmecken?
- Sie schweifen mit Ihren Gedanken immer wieder ab? Im Gegensatz zu einer normalen Meditation sollte es mit Schokolade nicht so schwierig sein, den Fokus wieder zurück auf die Schokolade zu lenken. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit einfach sanft zurück zur Schokolade und schmecken noch einmal ganz genau hin.
- Nachdem die Schokolade vollständig geschmolzen ist, schlucken Sie langsam und mit Bedacht hinunter. Lassen Sie den Nachgeschmack kurz auf sich wirken. Verändert sich dieser noch? Feine Schokolade kann bis zu 10 Minuten auf der Zunge nachwirken.
- Nun wiederholen Sie den Vorgang mit einem weiteren Stück.

Wie fühlt Ihr Euch jetzt? Hat die Schokolade anders oder besser geschmeckt? Und

wie war es, die Schokolade nicht in Windeseile „einzuatmen“ sondern die volle Konzentration auf kleine Stückchen zu richten? Fühlen Sie sich vielleicht sogar – trotz kleiner Stücke – satter und zufriedener?

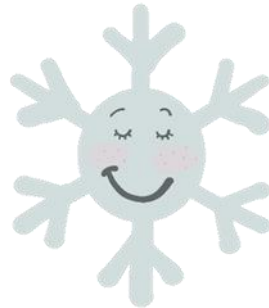
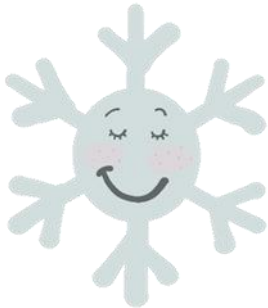
## 7. Fingerspiel Winter für Babys

**„Schnee, Schnee, Flöckchen fällt auf meine Söckchen.“**

Setzen Sie sich auf den Boden und lassen langsam Schneeflocken auf Ihre Füße rieseln, indem Sie Ihre Finger von oben auf die Zehenspitzen zappeln lassen.

**„Meine Söckchen werden nass. Flöckchen, Flöckchen, was ist das?“**

Zucken Sie am Ende des Reims fragend mit den Schultern und halten Sie dabei die Hände hoch.





## 8. Ausmalbild Rentier

Ältere Geschwisterkinder können sich auf dieser Seite austoben und ein Rentier ausmalen.



## 9. Nächste Ausgabe des Newsletters

Die nächste Ausgabe des Newsletters wird im Frühjahr 2024 erscheinen.

