

# Jetzt werde ich langsam hungrig

Anzeichen für Hunger beim Baby



Poster

# Jetzt werde ich langsam hungrig

Sobald dein Baby auf der Welt ist, zeigt es mit Bewegungen und Lauten, was es möchte. Vielleicht erkennst du einige dieser Anzeichen wieder? Dann kannst du direkt darauf reagieren.

Wenn es nicht hungrig ist, möchte es vielleicht deine Nähe und kuscheln. Probiere es aus. Mit der Zeit wirst du die Zeichen deines Kindes immer besser deuten können.

Es beginnt suchende Bewegungen mit Kopf und Mund zu machen.



Es bewegt die Hand zum Mund. Vielleicht macht es sanfte Laute, seufzt oder schmatzt.



Weinen kann ein spätes Zeichen für Hunger sein. Ein aufgeregtes Baby kann nicht gut trinken. Versuche es deshalb erst zu beruhigen. Das erleichtert das Anlegen oder Füttern.

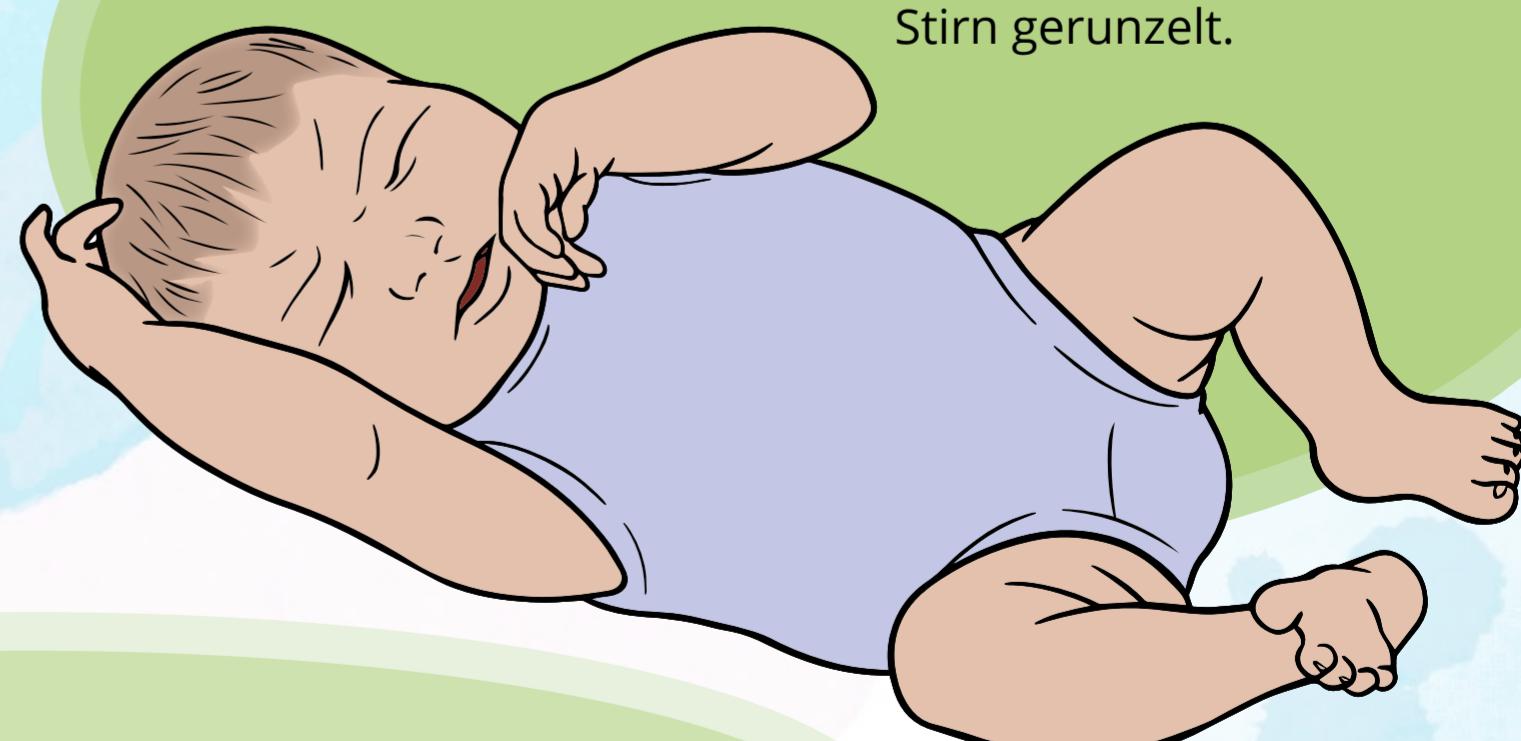


Das Baby ist wach, blinzelt oder rollt mit den Augen.

Das Baby saugt an den Fingern.



Jetzt ist es unübersehbar: das Baby ist unruhig, strampelt und bewegt die Arme. Oft ist der Körper angespannt oder die Stirn gerunzelt.



# Basiswissen Stillen – Eltern praxisnah informieren und begleiten

Basiswissen Stillen richtet sich an alle, die beruflich oder ehrenamtlich mit Familien zusammenarbeiten und für die Stillen dabei regelmäßig oder auch nur manchmal ein Thema ist.

Es liefert qualitätsgesichertes Basiswissen zum Stillen – mit praktischen Hinweisen zu häufigen Stillsituationen und zur Ernährung von Säuglingen vor allem in den ersten Lebensmonaten.



Artikel-Nr. 0185



Artikel-Nr. 0329

## Das beste Essen für Babys

Die Ernährung ihres Babys ist für Eltern eines der wichtigsten Themen überhaupt. Zu Recht. Denn schon im ersten Jahr werden die Weichen für ein gesundes Leben gestellt. Die Kompaktinfo bietet einen umfassenden Überblick über Babys Essen von Geburt an.

### Impressum

0719/2025

Herausgeberin  
Bundesanstalt für  
Landwirtschaft und Ernährung (BLE)  
Präsidentin: Dr. Margareta Büning-Fesel  
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn  
ble.de, bzfe.de

**Redaktion**  
Julia Hennecke, BLE  
Britta Klein, BLE

**Illustrationen Babys**  
Shia Illustration, Bonn

**Grafik**  
Jasmin Friedenburg, BLE

**Druck**  
Schloemer & Partner GmbH  
Fritz-Erler-Straße 40  
52349 Düren

Das Netzwerk Gesund ins Leben ist Teil des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE) im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMELH).

Dieser Text und die Illustrationen sind unter der Creative Common Lizenz „CC BY-NC-ND 4.0 – Namensnennung – Nicht-kommerziell – Keine Bearbeitung 4.0 International“ veröffentlicht. Den Lizenzvertrag finden Sie unter: [creativecommons.org](http://creativecommons.org).

Dieses Medium (Artikel-Nr. 0719) ist unter [ble-medienservice.de](http://ble-medienservice.de) bestellbar.

BLE 2025