

Inhalt

Vorwort	7
Ein Problem wie ein Puzzle	11
Einführung	11
Was ist ein Fütterungsproblem?	15
Was sagt der Kinderarzt, die Kinderärztin?	17
Was ist ein Gedeihproblem?	17
Ist mein Kind krank?	21
Wenn das Problem größer wird – die Fütterungsstörung	26
Wie entsteht ein Fütterungsproblem?	29
Sarinas Stillstreik	30
»Ich will und ich will nicht« – ambivalentes Verhalten	32
Sackgassen und Irrwege	35
Kluge Babys	41
Auf dem Weg zur Lösung	42
Erster Puzzlestein: Gesundes Essverhalten	45
Wie viel muss ein Baby essen?	47
»Mein Baby hat keinen Hunger«	49
Die Vier-Schritte-Mahlzeit	52
Zweiter Puzzlestein: Die Entwicklung des Babys	65
0 bis 8 Wochen – »Meinen Körper kennenlernen«	67
Die Flasche kann (leider) mehr als die Brust	70
Die Trinkposition	74
Schluckprobleme	75
Hungersignale	76
Bitte nicht stören! – Schweigen oder laut sprechen?	77
2 bis 5 Monate – »Leiste mir Gesellschaft!«	78
Warum »Unterhaltung« jetzt beim Trinken hilft	81
Veränderung der Trinkposition	85
Orientierungshilfen für Eltern	86
5 bis 8 Monate – »Ich will es begreifen«	87
Viele Löffel!	93
Die verschiedenen Löffeltechniken	98
Die Essposition	99

Lätzchen – ja oder nein?	101
Die Sache mit dem Schnuller	102
Wann kann ein Kind selbst essen?	104
Baby-led Weaning	106
8 bis 18 Monate – »Ich will mich bewegen und selbst entscheiden«	107
Stehbuffet	109
Erziehungsfragen	111
Über das Zähneputzen	113
18 bis 36 Monate – »Mein Körper gehört mir«	114
Picknick	115
Autonomieentwicklung	119
Der »Babykühlschrank«	127
Mit Essen spielen und kleckern	133
Picky Eaters	137
Zum Essen braucht man Hände	152
Das kranke Baby	155
Von der Sonde entwöhnen	159
Das Projekt: Die Sonde brauchen wir nicht mehr	164
Dritter Puzzlestein: Die Symbolik des Essens	179
Ängste verstehen	181
Vierter Puzzlestein: Das Zusammenspiel der Eltern	187
Die Bärin in der Höhle – Mutter werden	189
Die Stunde des Vaters	199
Abstillkrise	201
Praktische Hinweise zum Abstillen	203
Das Puzzle zusammensetzen	211
Hilfreiche Adressen	213
Beratungs- und Therapieangebote für Säuglinge und Kleinkinder	213
Adressen in Deutschland	213
Adressen in Österreich	218
Adressen in der Schweiz	220
Literatur	221