

Inhaltsverzeichnis

Vorwort der La Leche Liga Deutschland e.V.	6
Vorwort von Pilar Serrano Aguayo	7
Einleitung	
Gibt es überhaupt ein Kind, das tatsächlich gut isst?	9
<i>Warum isst gerade mein Kind nicht? 10 / Der Kampf beim Essen belastet die Beziehung zwischen Eltern und Kindern 11 / Die Kinder leiden am meisten 12 / Verschiedene Theorien 15</i>	
Erster Teil	
Die Ursachen	19
1. Wie alles beginnt	20
<i>Wozu dient das Essen 20 / Wie viel muss ein Kind essen? 21 / Essen, um zu leben, oder leben, um zu essen? 23 / Warum Kinder kein Gemüse essen wollen 25 / Im Alter von etwa einem Jahr lassen viele Kinder ihr Essen stehen 28 / Manche Menschen essen ein Leben lang nicht viel 31 / Wenn das Gewicht gering ist 32 / Was ist eine Gewichtsgrafik und wozu dient sie? 33 / Das Wachstum von gestillten Kindern 38 / Nicht alle Kinder wachsen im gleichen Rhythmus 40 / »Nach dieser Virusinfektion hat mein Kind nie wieder richtig gegessen« ... 41 / »Völlerei führt früh ins Grab« 43 / Die drei Verteidigungsmechanismen des Kindes 45 / Das Problem der Allergien 47 / Isst das Kind wirklich nichts? 52</i>	
2. Ihr Kind weiß, was es braucht	59
<i>Muttermilch à la carte. Warum Kinder nicht nach einem regelmäßigen Zeitplan an der Brust trinken 60 / Auch Brei à la carte 64 / Aber werden sich die Kinder nicht mit Schokolade voll stopfen? 65</i>	
3. Was beim Essen vermieden werden sollte	67
<i>Starre Ansichten 68 / Nächtliche Überfälle 69 / Verletzende Vergleiche 70 / Bestechung 71 / Medikamente zur Appetitanregung 71 / Wie ein Kind dies alles erlebt 76</i>	
4. Ernährungspläne	79
<i>Die Empfehlungen der ESPGAN 79 / Die Empfehlungen der AAP 81 / Die Empfehlungen der WHO und der UNICEF 83 / Utopische Empfehlungen 84</i>	

Zweiter Teil

Was ist zu tun, wenn ein Kind immer noch nicht isst?	91
5. Ein Experiment, das Ihr Leben verändern wird	92
<i>Einige Punkte, auf die man achten sollte 96 / Ein praktisches Beispiel, wie man ein Kind nicht zum Essen zwingt 97</i>	

Dritter Teil

Wie das Problem zu vermeiden ist	103
6. Stillen ohne Konflikte	104
<i>Ein guter Rat 104 / Vertrauen Sie Ihrem Kind 105 / Stillen nach Bedarf 105 / Die Dreimonatskrise 108 / Was kann ich tun, um die Milchmenge zu erhöhen? 111 / Warum will Ihr Kind nur an der Brust trinken? 118</i>	
7. Flaschenfütterung ohne Konflikte	121
<i>Auch die Flasche gibt man nach Bedarf 121 / Warum ein Kind seine Flasche nicht leer trinkt 122</i>	
8. Beikost – eine heikle Angelegenheit	124
<i>Wichtige Einzelheiten 125 / Nützliche Ratschläge ohne große Bedeu- tung 130 / Wenn Mama außer Haus arbeitet 135 / Einige Märchen um die Beikost 138</i>	
9. Was kann der Mediziner tun?	145
<i>Die Gewichtskontrolle 145 / Beikost 149 / Achten Sie auf Ihre Sprache 151 / Wieso befreien wir uns nicht von der Vorherrschaft der Waage? 153</i>	

Vierter Teil

Häufige Fragen	155
Anhang. Kleiner historischer Abriss	180
Epilog. Und wenn wir zum Essen gezwungen würden?	194
Literaturhinweise	204