

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

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

Erster Teil

Die Ursachen 19

1. Wie alles beginnt 20

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

2. Ihr Kind weiß, was es braucht 59

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

3. Was beim Essen vermieden werden sollte 67

Starre Ansichten 68 / Nächtliche Überfälle 69 / Verletzende Vergleiche 70 / Bestechung 71 / Medikamente zur Appetitanregung 71 / Wie ein Kind dies alles erlebt 76

4. Ernährungspläne 79

Die Empfehlungen der ESPGAN 79 / Die Empfehlungen der AAP 81 / Die Empfehlungen der WHO und der UNICEF 83 / Utopische Empfehlungen 84

Zweiter Teil

Was ist zu tun, wenn ein Kind immer noch nicht isst?91

5. Ein Experiment, das Ihr Leben verändern wird 92

*Einige Punkte, auf die man achten sollte 96 / Ein praktisches Beispiel,
wie man ein Kind nicht zum Essen zwingt 97*

Dritter Teil

Wie das Problem zu vermeiden ist 103

6. Stillen ohne Konflikte 104

*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*

7. Flaschenfütterung ohne Konflikte 121

*Auch die Flasche gibt man nach Bedarf 121 / Warum ein Kind seine
Flasche nicht leer trinkt 122*

8. Beikost – eine heikle Angelegenheit 124

*Wichtige Einzelheiten 125 / Nützliche Ratschläge ohne große Bedeu-
tung 130 / Wenn Mama außer Haus arbeitet 135 / Einige Märchen um
die Beikost 138*

9. Was kann der Mediziner tun? 145

*Die Gewichtskontrolle 145 / Beikost 149 / Achten Sie auf Ihre Sprache
151 / Wieso befreien wir uns nicht von der Vorherrschaft der Waage? 153*

Vierter Teil

Häufige Fragen 155

Anhang. Kleiner historischer Abriss 180

Epilog. Und wenn wir zum Essen gezwungen würden? 194

Literaturhinweise 204