

# Inhalt

Prolog	9
Vorwort von Dr. Herbert Renz-Polster: Nicht von dieser Welt	11
Alles B(r)eikost – oder was?	14
Loretta sagt: Darum Fingerfood!	18

## Teil 1: Die Theorie 21

Die (neue) Beikost – Wie, wo, was, wann?	21
Der richtige Zeitpunkt	22
Bei Beikost geht es nicht um Sattwerden	24
Alle Füße unter einen Tisch!	27
Wichtige Grundlagen	28
Wann gibt man nun was ... und in welcher Reihenfolge bitte?	31
Besondere Gelüste und Vorlieben	33
Was ist im ersten Jahr zu vermeiden?	38
Baby isst und lernt ganz nebenbei	41
Konsistenzen, Beschaffenheiten und Geschmäcker 41 ◉	
Koordination 41 ◉ Kauen und Schlucken 42	
Hilfe, kann mein Kind dabei nicht ersticken?	45
Der Würgereflex	45
Rückenklöpfmethode und Heimlich-Manöver 46	
Wie verhält sich's denn nun mit den Allergien?	
Und deren potenzieller Vermeidung?	51
Alles Gesunde ist erlaubt!	51
Allergien und Ersatzmilch (Formulanahrung)	55
Wie steht es mit der Zöliakie (Glutenunverträglichkeit)?	56
Was können Eltern sonst noch zur Allergievorbeugung tun?	57

Stillen	58
Stillen und Eisen	58
Teamwork: Vitamin C und Eisen	60
Fleischfrei?	63
Öl – welches ist das beste?	63
Die Still-Gretchenfrage – oder: Ist es überhaupt noch modern, 6 Monate voll zu stillen?	65
Schwankungen der Stillfrequenz	67
Wie viel Kalorien braucht mein Baby?	68
Ab wann kann man Stillmahlzeiten auslassen?	71
Berufstätigkeit und Stillen	74
Abstillen	75
Grundsätzliche Tipps zur Milchreduzierung	77
Fingerfood bei Fläschchen-Kindern	77
Trinken	80
Ab wann und was trinken?	80
Wie setze ich mein Kind an den Tisch – Schoß oder Hochstuhl?	83
<b>Karlines Selbstesser-Tagebuch</b>	<b>87</b>
<b>Teil 2: Die Praxis</b>	<b>101</b>
Auf Los geht's los	101
Wann geht's noch mal genau los?	101
Was brauche ich alles?	104
Zuerst die Ausrüstung ...	104
Des Weiteren brauchen Sie ...	110
Wie hätten Sie's denn gerne? – Zubereitungen und Darreichungsformen	112

Die Entscheidungsfreiheit aller Beteiligten berücksichtigen	119
Jetzt geht's lohooooos ...	123
Wie geht's weiter?	129
Windel-Wunder-Welt	133
War das wirklich die richtige Idee??	134
Nachhaltigkeitsgedanken	140
Auswärts essen	141
Und was ist mit Besteck?	146
Geschafft: ein komplett fertiger, kleiner Selbstesser!	148
Schlussworte	150
<b>Anhang</b>	<b>151</b>
Anmerkungen	151
Weiterführende Links und Literatur	156
Interessante Kommentare zu der AWMF-Leitlinie und Beikost	156
Leitlinien zur Allergieprävention	156
Spannende Literatur	156
Adressen rund ums Stillen	157
Das Mutterschutzgesetz zum Nachlesen	157
Register	158