

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 | 41 |
| Koordination 41 | 41 |
| Kauen und Schlucken 42 | 42 |
| Hilfe, kann mein Kind dabei nicht ersticken? | 45 |
| Der Würgereflex | 45 |
| Rückenklappmethode und Heimlich-Manöver 46 | 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 |

Karlins Selbstesser-Tagebuch 87

Teil 2: Die Praxis 101

| | |
|--|---------|
| 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 looooooooo ... | 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 |

Anhang **151**

| | |
|-------------|-----|
| 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 |
|----------|-----|