

Inhalt

Danksagungen 10

Einleitung 11

1 Was ist Baby-led Weaning? 15

Was bedeutet »Weaning«? 15

Warum BLW anders ist 16

Warum BLW sinnvoll ist 18

Ab wann sollte ein Baby feste Nahrung bekommen? 19

Warum steht auf manchen Etiketten von Babynahrung, sie sei ab vier Monaten geeignet? 23

BLW ist nichts Neues 25

Eine kurze Geschichte der Säuglingsernährung 26

Warum das Füttern mit dem Löffel problematisch ist 30

Die Vorteile von BLW 35

Gibt es Nachteile? 44

2 Wie funktioniert BLW? 46

Wachsende Fähigkeiten 46

BLW und Stillen 51

Die Motivation zu essen 53

Der Bedarf an zusätzlichen Nährstoffen 55

Die Milchmenge reduzieren 56

Die Kaufähigkeit entwickeln 58

Das »Entwicklungsfenster« 60

Genug, aber nicht zu viel essen: Lernen, den Appetit zu kontrollieren 61

Kann mein Kind auch nicht ersticken? 62

Wissen Babys wirklich, was sie essen müssen? 67

Fragen und Antworten 70

3 Anfangen 78

Vorbereitungen für BLW 78

Wann ist Essenszeit? 80

Fingerfood 82

Wachsende Koordinationsfähigkeit 84

Anbieten statt geben 86

Welche Mengen? 87

Den Teller leer essen 90

Lebensmittel ablehnen 91

Dem Kind beim Lernen helfen 92

Mit Frustrationen umgehen 94

Ausreichend Zeit geben 95

Nicht unter Druck setzen 96

Gemeinsam essen 97

Gematsche und Geschmiere? Normal! 101

Ausrüstung 105

So wird BLW zum Erfolg 109

Fragen und Antworten 112

4 Erste Lebensmittel 115

Grundprinzipien 115

Ungeeignete Lebensmittel 116

Allergieauslöser 121

Fett 125

Ballaststoffe 125

Tipps und Tricks für das Essen in den ersten Monaten 126

Dips und Sticks 132

Frühstück 135

Einfache Snacks und Essen für unterwegs 136

Nachspeisen 137

Fragen und Antworten 139

5 Nach der ersten Zeit 147

- Das Tempo gibt Ihr Baby an 147
- Experimentierfreudige Geschmacksknospen 149
 - Konsistenzen erforschen 153
 - Flüssiges Essen 155
 - Schlemmen und fasten 157
 - Der Stuhlgang Ihres Babys 158
- Genug essen: Dem Baby vertrauen lernen 160
 - Wie ein Baby zeigt, wann es genug hat 163
 - Gelüste 164
 - Getränke 167
- Milchmahlzeiten ausfallen lassen 169
- Frühstück, Mittag- und Abendessen – plus Zwischenmahlzeiten 173

6 BLW im Familienalltag 176

- Den kindgelenkten Ansatz beibehalten 176
 - Besteck 177
 - Trinkgefäße 181
 - Tischmanieren 182
 - Auswärts essen 184
 - Selbstbedienung 189
- Bestechung, Belohnung, Bestrafung 191
- Das emotionale Schlachtfeld umgehen 193
 - Wenn Sie wieder arbeiten gehen 196

7 Gesunde Ernährung für alle 203

- Die Bedeutung einer gesunden Ernährung 203
 - Basiswissen 206
- Abwechslung ist das Salz in der Suppe! 207
 - Junkfood 210
 - Vegetarier und Vegane 211
- Das Beste aus dem Nahrungsangebot machen 212
 - Die wichtigsten Nährstoffe 214
 - Wussten Sie schon? 218

8 Noch Fragen? 222

Zum Schluss 242

Anhang 244

Die Geschichte des BLW 244

Grundregeln für sicheres Essen 246

Quellen 250

Bildnachweis 251

Register 252