

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 Säuglingernährung 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

Trinkgefäß 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