

- 11 VORWORTE
- 11 GESCHICHTE DES BUCHES
- 12 Willkommen!
- 13 Kleiner Mensch – noch nicht ganz fertig
- 15 Durchschnittsbabys gibt es nicht!
  
- 17 STILLEN – DER BESTE BEGINN!
- 18 Muttermilch ist maßgeschneidert für Ihr Kind!
- 19 Vorbereitung und Stillbeginn
- 22 Übergangsmilch und reife Frauenmilch
- 22 Muttermilch – ein „unnachahmlicher Cocktail“
- 24 Pluspunkte für die Stillende
  
- 25 Von A wie Abpumpen bis Z wie Zwiemilch
- 25 Abpumpen
- 26 Abstillen
- 27 Allergierisiko
- 28 Aufstoßen
- 28 Blähungen
- 28 Brustentzündung (Mastitis)
- 29 Durchschlafen
- 30 Eisen
- 31 Frühgeborene
- 32 Gewicht und Größe
- 33 Hungerzeichen (Stillzeichen)
- 34 Jod
- 34 Milcheinschuss
- 34 Milchmenge
- 36 Milchstau
- 36 Mutter-Kind-Pass, Kinder-Untersuchungsheft, Gesundheitsbüchlein
- 36 „Muttermilchunverträglichkeit“
- 37 Schadstoffe
- 38 Schreien
- 39 Speikind
- 39 Stilldauer
- 40 Stillhäufigkeit
- 41 Stillhindernisse
- 42 Stillprobleme
- 43 Stilltee
- 43 Stress

- 44 Stuhlgang
- 44 Vitamin B
- 45 Vitamin D
- 45 Vitamin K
- 45 Wunde Brustwarzen
- 46 Wundsein
- 46 Zufüttern
- 47 Zwiemilch-Ernährung
  
- 49 „FLASCHE“ – NUR EIN ERSATZ**
- 49 Muttermilchersatz – kritisch betrachtet**
- 50 Frischkornmilch
- 50 Sojamilch
- 51 Mandelmilch
- 51 Schaf-, Ziegen- & Stutenmilch
- 52 *Nährstoffvergleich reifer Frauenmilch mit tierischen Milchsorten*
- 53 Verdünnte Kuhmilch
- 54 *Droese-Stolley-Milch*
  
- 55 Industrielle Säuglingsnahrungen im Überblick**
- Einteilung der Säuglingsnahrungen*
- Gegenüberstellung der Inhaltsstoffe*
- 57 Werbung für Säuglingsnahrungen unter der Lupe
- 58 PRE-Nahrungen
- 59 *Prebiotisch oder probiotisch*
- 60 1er-Nahrungen
- 61 Soja-Nahrungen
- 62 2er-Nahrungen
- 64 3er-Nahrungen
- 65 HA-Nahrungen bei erhöhtem Allergierisiko
- 66 Spezialnahrungen
- 66 *Frühgeborenen-Nahrungen*
- 67 *AR-Nahrungen bei Aufstoßen*
- 68 *Nahrungen bei Durchfall*
- 70 *Nahrungen bei Blähungen und Verstopfung*
- 70 *Semi-Elementar-Nahrungen bei Kuhmilchallergie*
- 71 *Nahrungen bei Stoffwechselerkrankungen*
  
- 73 Zubereitung von Säuglingsnahrungen**
- 73 Dosieren Sie richtig!

- 74 Hygiene hat Vorrang!
- 75 Die Wasserqualität zählt!
- 76 1x1 der Zubereitung
- 77 Das Vorab-Zubereiten und Wiedererwärmen
- 78 Warmhalten ist ungünstig!

## **79 Häufige Fragen zur Flaschenkost**

- 79 Worauf muss ich bei Probepackungen achten?
- 79 Welches Fläschchen soll ich wählen?
- 80 Welche Sauger sind für das Fläschchen ideal?
- 80 Was muss ich noch beachten?
- 81 Sind Tee- oder Wasserfläschchen zusätzlich nötig?
- 81 Kann ich zu einer anderen Marke wechseln?
- 82 Mein Kind braucht die Flasche zum Einschlafen!?
- 83 Mein Kind verlangt nachts mehrmals die Flasche!?
- 83 Mein Kind hat Verstopfung, was soll ich tun?
- 84 Wie kann ich Blähungen vermeiden?
- 84 Ab wann soll ich eine Lerntasse anbieten?
- 84 Mein Kind verweigert die Flasche!?
- 85 Mein Kind erbricht häufig!?

## **87 BEIKOST – NEUE VIELFALT**

### **87 Beikostbeginn**

- 87 Empfehlungen für den Beikostbeginn
- 88 Vom richtigen Zeitpunkt
- 89 Zeichen für die Beikostreife
- 90 Selbstgekochtes oder Gläschen?
- 91 1x1 des Zufütterns

### **93 Tipps für die Praxis**

- 93 Vorsorgend einkaufen
- 94 Aufbewahren von Gläschen
- 94 Erwärmen der Gläschen
- 94 Mikrowelle: ja oder nein?
- 95 Wiedererwärmen ist ungünstig!
- 95 Sauberkeit ist Trumpf
- 95 Von der richtigen Menge
- 96 Das Ergänzen der Milchmahlzeiten
- 97 *Der Mahlzeitenfahrplan zu Beikostplan 1*

## 98 Einkauf von Beikostnahrung

98 Haltbarkeitsdatum

98 Zutatenliste

98 Zeitangaben der Hersteller

99 „nach dem 4. Monat“

99 „ab dem 6. Monat“

99 „ab dem 8. Monat“

99 „ab dem 12. Monat“

99 „A“ wie Anfang

100 „aus kontrolliertem Anbau“

100 „aus biologischem Anbau“

101 „mit Eisen angereichert“

101 „enthält Gluten“

102 „nur Lactose enthalten“

102 „lactosefrei“

103 „stuhlauflockernd – stuhlfestigend – stuhlregulierend“

104 „ohne Salzzusatz“ – „niedriger Natriumgehalt“

104 „Zucker“ – „Maltose“ – „Honig“

104 *Saccharose*

105 *Glucose*

105 *Fructose*

105 *Maltose*

105 *Honig*

106 „ohne Kristallzucker“ – „ohne Zuckerzusatz“

106 „zahnschonend“

## 107 Allergieprävention

### 108 Die ersten Beikostmonate

108 1. Beikostmonat

108 *Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei*

110 *Milchfreier Obst-Getreide-Brei*

110 2. Beikostmonat

110 *Getreide-(Mutter)milch-Brei*

112 3. Beikostmonat

112 *Juniorkost*

112 *Fingerfood*

114 *Rohkost vormittags*

114 4. bis 6. Beikostmonat

114 *Umstieg zur Familienkost*

- 115 **Beikostpläne**  
116 Hinweise und Abkürzungen zum Beikostplan  
117 *Abkürzungen bei den Zutaten*  
117 *Hinweise zu den Mahlzeiten*  
118 *BEISPIEL 1: Gestillt (ab 7. Monat)*  
124 *BEISPIEL 2: Frühe Beikostreifezeichen (ab 5. oder 6. Monat)*  
130 *BEISPIEL 3: Vegetarisch (ab 7. Monat)*
- 136 **Elternfragen zu Beikost-Lebensmitteln**  
136 Gemüse  
136 *Gibt es eine Alternative zu Karottenpüree?*  
136 *Welche Gemüsesorten sind im Beikostalter nicht geeignet?*  
137 Getreide  
137 *Ist Vollkorn für Babys gesund?*  
137 *Warum braucht mein Kind Ballaststoffe?*  
138 *Sind Vanille, Zimt & Kakao im Getreidebrei sinnvoll?*  
138 *Kann ich schon Kekse und Kuchen geben?*  
138 *Kann ich meinem Kind Zwieback anbieten?*  
138 Obst  
139 *Welche Obstsorten soll mein Kind essen?*  
139 Getränke  
139 Wasser  
140 Kräuter- oder Früchtetees  
140 Instanttees  
141 Säfte  
141 *Wie viel soll mein Kind trinken?*  
142 Milch und Milchprodukte  
142 *Ab wann darf ich Kuhmilch verwenden?*  
143 *Kann ich Reismilch etc. statt Vollmilch verwenden?*  
143 *Sind Joghurt und Käse für Säuglinge geeignet?*  
143 Fleisch, Fisch und Eier  
143 *Wie viel Fleisch brauchen Babys?*  
144 *Welche Qualität soll das verwendete Fleisch haben?*  
144 *Kann ich mein Kind ohne Fleisch ernähren?*  
145 *Welche pflanzlichen Kombinationen sind eisenreich?*  
147 *Darf mein Kind Schinken oder Wurst essen?*  
147 *Kann ich meinem Kind Fisch bzw. Fischgläschen geben?*  
148 *Sind Eier empfehlenswert?*  
148 Fette  
148 *Welches Öl soll ich verwenden?*

- 149 ALLERGIEN UND SYMPTOME**
  - 149 Woran kann ich eine mögliche Allergie erkennen?
  - 149 *Häufige Allergiesymptome im Säuglingsalter*
  - 150 Mein Kind hat eine Allergie auf Kuhmilch
  
- 153 FAMILIENKOST FÜR KLEINE LEUTE**
  - 153 Pluspunkte im 2. Lebensjahr
  
- 154 ANHANG**
- 154 ABKÜRZUNGEN**
- 154 ZUM NACHLESEN**
- 155 WEITERFÜHRENDE LITERATUR**
- 156 ADRESSVERZEICHNIS**
- 165 STICHWORTVERZEICHNIS**
- 170 Unsere Bücher
- 175 Autorinnenportrait
- 176 Unser Service