

11	<b>VORWORTE</b>
11	<b>GESCHICHTE DES BUCHES</b>
12	<b>Willkommen!</b>
13	<b>Kleiner Mensch – noch nicht ganz fertig</b>
15	<b>Durchschnittsbabys gibt es nicht!</b>
17	<b>STILLEN – DER BESTE BEGINN!</b>
18	<b>Muttermilch ist maßgeschneidert für Ihr Kind!</b>
19	Vorbereitung und Stillbeginn
22	Übergangsmilch und reife Frauenmilch
22	Muttermilch – ein „unnachahmlicher Cocktail“
24	Pluspunkte für die Stillende
25	<b>Von A wie Abpumpen bis Z wie Zwiemilch</b>
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**
- 56 *Einteilung der Säuglingsnahrungen*
- 57 *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 1 x 1 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 1 x 1 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 Beikoststreifezeichen (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?*

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