

Inhalt

Prolog	8
Vorwort: Nicht von dieser Welt.	10
Alles B(r)reikost - oder was?	13
Loretta sagt: Darum Fingerfood!	16
 Teil 1: Die Theorie	 18
Die (neue) Beikost – Wie, wo, was, wann?	19
Der richtige Zeitpunkt	20
Bei Beikost geht es nicht um Sattwerden	22
Alle Füße unter einen Tisch!	25
Wichtige Grundlagen	26
Wann gibt man nun was ... und in welcher Reihenfolge bitte?	28
Besondere Gelüste und Vorlieben	30
Was ist im ersten Jahr zu vermeiden?	34
Baby isst und lernt ganz nebenbei	36
Konsistenzen, Beschaffenheiten und Geschmäcker	36
Koordination	37
Kauen und Schlucken	38
Hilfe, kann mein Kind dabei nicht ersticken?	41
Der Würgereflex	41
Rückenklopfmethode und Heimlich-Manöver	42
 Wie verhält sich's denn nun mit den Allergien?	
Und deren potenzieller Vermeidung?	47
Alles Gesunde ist erlaubt!	47
Allergien und Formulanahrung (Ersatzmilch)	51
Wie steht es mit der Zöliakie?	52
Was können Eltern sonst noch zur Allergievorbeugung tun? . .	53

Stillen	54
Stillen und Eisen	54
Teamwork: Vitamin C und Eisen	56
Fleischfrei?	58
Öl – welches ist das beste?	59
Die Still-Gretchenfrage – oder: Ist es überhaupt noch modern, sechs Monate voll zu stillen?	60
Schwankungen der Stillfrequenz	62
Wie viel Kalorien braucht mein Baby?	63
Ab wann kann man Stillmahlzeiten auslassen?	66
Berufstätigkeit und Stillen	69
Abstillen	70
Grundsätzliche Tipps zur Milchreduzierung	72
Fingerfood bei Fläschchen-Kindern	73
Trinken	75
Ab wann und was trinken?	75
Wie setze ich mein Kind an den Tisch – Schoß oder Hochstuhl?	79
 Aus den Tagebuchaufzeichnungen einer Breifrei-Mama	82
 Teil 2: Die Praxis	96
Auf »Los!« geht's los	97
Wann noch mal genau?!	97
Was brauche ich alles?	100
Zuerst die Ausrüstung	100
Des Weiteren brauchen Sie	106
Wie hätten Sie's denn gerne? – Zubereitungen und Darreichungsformen	108
Die Entscheidungsfreiheit aller Beteiligten berücksichtigen	115
Jetzt geht's loooooooooos	119
Wie geht's weiter?	125
Windel-Wunder-Welt	129

War das wirklich die richtige Idee??	131
Nachhaltigkeitsgedanken	138
Auswärts essen	140
Und was ist mit Besteck?	145
Geschafft: ein komplett fertiges selbstessendes Wesen . . .	147
 Hey ho, let's go! Gebündelte Starter-Infos auf einen Blick .	150
Was muss vorhanden sein?	151
Was muss mein Kind können und wann kann es losgehen? .	152
Worauf muss ich achten?	152
Was kann ich anbieten?	152
Breifrei Lifehacks! Oder: Wie kann ich unser Abenteuer optimieren?	154
Die acht wichtigsten Gedanken zur selbstbestimmten Nahrungseinführung	155
 Hier, probier mal! Vier gute Einstiegsrezepte (und zwei Dip-Tipps für Erwachsene)	157
Haferflocken- Hüttenkäse- Pancakes	158
Gebratene Polentasticks	161
Süßkartoffel-Zucchini-Taler	162
Hirsenockerl	165
Tahini-Dip	166
Tomaten-Mayonnaise ohne Ei	166
 Schlussworte	168
 Anhang	169
Endnoten	169
Weiterführende Links und Literatur	173
Register	174