

α 255590

Kordula Werner

Die gesunde Babyküche

Für das 1. Lebensjahr



613. 22.

5 Vorwort

6 Locker durch die Stillzeit

- 7 Die Produktion von Mumi – so läuft's problemlos
- 7 Trinken – wann, wie viel und was?
- 8 Essen – Schonkost in der Stillzeit?
- 13 Vegetarisch und vegan – vertretbar oder nicht?
- 14 Nie mehr schlank? – Doch, aber nicht sofort!
- 15 Gesund für zwei – was Sie jetzt zusätzlich brauchen!
- 19 Stillen und Allergierisiko – möglicher Schutz durch spezielle Diäten?

20 Die Fläschchenküche

- 21 Milch ist nicht gleich Milch – die Unterschiede!
- 22 Welches Wasser für Ihr Baby?
- 23 Hardware für die Flaschenküche
- 25 Nach der Mahlzeit ist vor der Mahlzeit – die große Reinigung!
- 26 Der Fertignahrungsdschungel – ein kleiner Wegweiser durch das (Baby-)Supermarktregal

28 Vom Saugen zum Löffeln – der sanfte Übergang

- 29 Löffeln lernen
- 30 Von Löffelchen & Becherchen – das richtige Babygeschirr
- 32 Utensilien für die gesunde Babyküche
- 33 Die nährstoffschonende Zubereitung
- 33 Trinken – zusätzliche Flüssigkeit wird jetzt immer wichtiger

34 Die Beikost nach dem 4-Stufen-Plan

- 36 Der erste (Möhrrchen-)Brei
- 37 1. Stufe: 1, 2, 3 – fertig ist der (Mittags-)Brei
- 37 Für den 5./6. Monat
- 39 Ab dem 7./8. Monat
- 40 Fleischlos glücklich – vegetarische Breie
- 42 Kochen auf Vorrat
- 43 Gemüse aus der Tüte – Tiefkühlgemüse selbst gemacht
- 43 Vitamine in Würfeln
- 44 2. Stufe: der Vollmilch-Getreidebrei
- 46 3. Stufe: der Obst-Getreidebrei
- 48 4. Stufe: mehr Kauvergnügen ab dem 10. Monat

50 Thema Allergie – aktuell wie nie

- 51 Allergie – was passiert?
- 51 Betroffen oder nicht – was ist dran am Stammbaum?
- 52 Gefahr erkannt, Gefahr gebannt – geeigneter Schutz bei Risikokindern
- 53 Alternativkost für Flaschenkinder
- 55 Mehr als das Tüpfelchen auf dem i – die allergenarme Umwelt
- 55 Allergenarm aus dem Handel
- 56 Selbstkochen – 1-a-Kost von zu Hause
- 61 Wann muss das Baby zum Spezialisten?

62 Wenn es dem Kind nicht gut geht – erste Hilfe für zu Hause

- 63 Bauchweh und leichte Krämpfe
- 64 Essproblem oder Fütterstörung?
- 66 Durchfallerkrankung
- 66 Verstopfung
- 68 Dreimonatskoliken
- 69 Spucken & Brechen
- 69 Wunder Po

70 Was Sie wirklich wissen müssen – Babyernährung in aller Kürze

- 79 Hilfreiche Adressen
- 79 Register