

10	ELŐSZÓK	40	Szoptatási nehézségek
10	Üdvözetem!	40	Szoptatós tea
11	Kis ember – még alakulóban	40	Tejbelövellés
13	Átlagbabák márpedig nincsenek!	40	Tejmennyiség
		41	Tejpangás
15	SZOPTATÁS – A LEGJOBB KEZDET!	42	Testtömeg és testhossz
16	Az anyatej éppen gyermekére van szabva!	43	Vas
17	Felkészülés és a szoptatás megkezdése		
20	Átmeneti tej és az érett női tej	45	„CUMISÜVEG” – CSAK PÓTLÉK
20	Anyatej – az „utánozhatatlan koktél”	45	Az anyatej helyettesítése – kritikus szemmel
22	További előnyök szoptató anyáknak	46	Friss-magos tej
		46	Szójatej
23	Szoptatás A-tól Z-ig	47	Mandulatej
23	Az anyatej lefejtése	47	Juh-, kecske- és kancatej
24	„Anyatej-intolerancia”	48	<i>Az érett női tej és állati eredetű tejfélék tápanyagainak összehasonlítása</i>
24	Allergiakockázat	48	Hígított tehéntej
25	B-vitamin	50	<i>Droese-Stolley tej</i>
25	Büfiztetés		
25	Bukás	51	A gyárilag készült csecsemőtápszerek áttekintése
25	D-vitamin	52	<i>A csecsemőtápszerek csoportjai</i>
26	Éhségjelek	53	<i>Az összetevők összehasonlítása</i>
26	Éjszakai alvás	54	Csecsemőtápszer-reklámok nagyító alatt
27	Elválasztás	54	<i>Prebiotikus vagy probiotikus</i>
29	Felfúvódás	55	Kezdő tápszerek
29	Gyermekegészségügyi kiskönyv	57	Szójatápszerek
29	Jód	57	2-es tápszerek
30	K-vitamin	59	3-as tápszerek
30	Káros anyagok	59	HA tápszerek fokozott allergiakockázat esetére
31	Kisebenedett mellbimbó	61	Speciális tápszerek
31	Kisebenedett popsi	61	<i>Koraszülött tápszerek</i>
32	Koraszülött baba	62	<i>AR tápszerek bukásra hajlamos csecsemőknek</i>
33	Mellgyulladás (masztitisz)	63	<i>Tápszerek és teendők hasmenés esetén</i>
33	Pótlás	64	<i>Tápszerek felfúvódás és szorulás esetére</i>
34	Sírás	64	<i>Szemelementáris tápszerek tehéntej-allergia esetére</i>
34	Stressz	65	<i>Tápszerek anyagcserezavar esetére</i>
35	Széklet		
35	A szoptatás gyakorisága	67	A csecsemőtápszerek elkészítése
36	A szoptatás időtartama	67	Ügyeljen az adagolásra!
37	Szoptatás tápszeres pótlással	67	Higiénia mindenek előtt!
38	Szoptatási akadályok	68	A víz minősége is számít!

70	A cumisüveg minősége	90	„4 hónapos kortól”
70	Elkészítési 1 x 1	91	„6 hónapos kortól”
72	Előre elkészítés és újramelegítés	91	„8 hónapos kortól”
73	Gyakori kérdések a tápszeres táplálással kapcsolatban	91	„12 hónapos kortól”
73	Mire ügyeljek, ha ajándék tápszermintát kapok?	91	„ellenőrzött gazdálkodásból”
73	Átválthatok egy másik márkára?	92	„ökológiai gazdálkodásból”
73	A kisbabám nem fogadja el a cumisüveget!	93	„vassal dúsított”
74	Cumisüveg nélkül nem tud elaludni a baba!	93	„glutént tartalmaz”
75	A kisbabám éjjel többször is enni kér!	94	„csak laktózt tartalmaz”
75	A babának szorulása van, mit tegyek?	94	„laktózmentes”
75	Hogyan kerülhető el a felfúvódás?	94	„székletlazító” – „székletfogó” – „székletszabályozó”
76	Gyakran bukik a kisbabám!	96	„só hozzáadása nélkül” – „alacsony nátriumtartalmú”
76	Mikortól kínálhatom tanulópohárból?	96	„cukor” – „maltóz” – „méz”
76	Melegen tarthatom a cumisüveget, ha a baba elalszik?	96	Szacharóz
77	Szükséges, hogy a baba teát vagy vizet is igyon?	96	Glükóz
79	HOZZÁTÁPLÁLÁS – ÚJFAJTA SOKSZÍNŰSÉG	97	Fruktóz
79	A hozzátáplálás megkezdése	97	Maltóz
79	Mikor ajánlott a hozzátáplálást megkezdeni?	97	Méz
80	A megfelelő időpontról	97	„cukor hozzáadása nélkül”
81	A csecsemő jelzi, ha érett a hozzátáplálásra	98	„fogkímélő”
81	Saját készítésű vagy üveges bébiétel?	99	Hozzátáplálási táblázatok
82	Hozzátáplálási 1 x 1	99	Megjegyzések
85	Gyakorlati tanácsok	100	A táblázatokban előforduló rövidítések
85	Vásároljon előrelátóan!	100	Rövidítések az összetevőknél
86	Az üveges bébiételek eltarthatósága	102	1. táblázat: Szoptatott csecsemő (7. hónaptól)
86	Az üveges bébiétel felmelegítése	106	2. táblázat: Nagyon korai érettség (5. hónaptól)
86	Mikrohullámú sütő: igen vagy nem?	110	A hozzátáplálás első hónapjai
86	Újramelegítés – nem tesz jót!	110	Gluténkóstoltatás
87	A tisztaság alapkövetelmény	110	A hozzátáplálás 1. hónapja
87	A megfelelő mennyiségről	110	Zöldség-burgonya-húspép
87	A(z) (anya)tejalapú étkezések kiegészítése	112	Tejmentes gabonás gyümölcslep
89	Az étrend alakulása az 1. hozzátáplálási táblázat alkalmazásakor	112	A hozzátáplálás 2. hónapja
90	Bébiételvásárlás	112	Gabonás (anya)tejpép
90	Eltarthatóság	116	A hozzátáplálás 3. hónapja
90	Összetevők	116	Junior menü
90	A gyártó által ajánlott életkor	116	Rágcsálnivalók
		116	A hozzátáplálás 4. hónapja
		116	Nyers zöldség és gyümölcs délelőttként

116	A hozzátáplálás 5. és 6. hónapja
116	<i>Áttérés a családi étrendre</i>
117	Szülők kérdései a hozzátáplálásról
117	Zöldségek
117	<i>Mivel helyettesíthetem a sárgarépapürét?</i>
117	<i>Mely zöldségfélék nem adhatók a hozzátáplálási időszakban?</i>
118	Gabonafélék
118	<i>Jót tesz a teljes kiőrlésű gabona a kisbabáknak?</i>
118	<i>Miért van szüksége a csecsemőnek élelmi rostokra?</i>
119	<i>Jó ötlet a gabonakását vaníliával, fahéjjal vagy kakaóval ízesíteni?</i>
119	<i>Adhatok már neki kekszet vagy süteményt?</i>
119	<i>Kaphat a baba kétszersültet?</i>
119	Gyümölcsök
119	<i>Milyen gyümölcsféléket ehet a csecsemő?</i>
120	Italok
121	Víz
122	Tea
122	Instant tea
122	Gyümölcslevek
122	<i>Mennyit igyon a baba?</i>
123	Tej és tejtermékek
123	<i>Mikortól kaphat a gyermek tehéntejet?</i>
123	<i>Helyettesíthetem a teljes tejet rizstejjel?</i>
124	<i>Ehetnek a csecsemők joghurtot, túrót és sajtot?</i>
124	Hús, hal és tojás
124	<i>Mennyi húsról van szüksége egy kisbabának?</i>
125	<i>Milyen minőségű legyen a hús?</i>
125	<i>Szabad a babát húsmentesen táplálni?</i>
126	<i>Mely növényi kombinációk tartalmaznak sok vasat?</i>
128	<i>Ehet a baba sonkát és kolbászt?</i>
128	<i>Adhatok a babának halat vagy halat tartalmazó üveges bébiételt?</i>
128	<i>Ehet a csecsemő tojást?</i>
129	Zsírok
129	<i>Milyen olajat használjak?</i>
131	ALLERGIAMEGELŐZÉS CSECSEMŐKORBAN
131	Teendők az 1. félévben
133	Teendők a 2. félévben
135	Gyakori allergének

135	<i>Tehéntej</i>
136	<i>Tojás</i>
136	<i>Hal</i>
137	<i>Dió- és mogyorófélék</i>
137	<i>Szója</i>
137	<i>Búza</i>
138	<i>Citrusfélék</i>
138	További teendők
139	Honnan ismerem fel az esetleges allergiát?
139	<i>Gyakori allergiás tünetek csecsemőkorban</i>
140	Gyermekem allergiás a tehéntejre
143	CSALÁDI ÉTEND TIPEGŐKNEK
143	Erre ügyeljen a 2. életévben!
144	FÜGGELÉK
144	ÍRJON NEKÜNK!
145	RÖVIDÍTÉSEK
145	TÁJÉKOZÓDÁSUL
146	AJÁNLOTT IRODALOM
148	CÍMJEGYZÉK
153	TÁRGYMUTATÓ
159	A szerzőről