



Ernährung

bei Kinderwunsch, Schwangerschaft & Stillzeit



KINDERWUNSCH: WAS HILFT, SCHWANGER ZU WERDEN

- Gut vorbereiten:
 - Kein Alkohol, keine Drogen, nicht rauchen
 - Gesund essen: viel Obst, Gemüse, Omega-3 und Omega-6, genug Wasser trinken
 - Bewegen, um ein gesundes Gewicht zu halten
- Ergänzung:
 - Über Folsäure und Vitamin D nachdenken
 - Bei Problemen mit dem Schwangerwerden: vom Arzt auf Mangel prüfen lassen

SCHWANGERSCHAFT: GUT FÜR DICH UND DEIN BABY SORGEN

- Genieße die Zeit:
 - Freu dich über die ersten 12 Wochen
 - Lies Bücher über Schwangerschaft
- Wichtig in der Schwangerschaft:
 - Kein Alkohol!
 - Schwangerschafts-Vitamine wie Folsäure und Magnesium nehmen.
- Jod:
 - Täglich 100-150 Mikrogramm einnehmen.
 - Jodtabletten in Apotheken erhältlich.
- Was zu vermeiden ist:
 - Kein rohes Fleisch oder Fisch
 - Wenig Koffein, nicht rauchen, kein Alkohol
- Wenn dir schlecht ist:
 - Öfter kleine Portionen essen
 - Ingwerbonbons probieren, bei Bedarf Arzt fragen.
- Gewicht im Blick behalten::
 - Auf das richtige Gewicht achten
 - BMI-Rechner oder Frauenarzt zur Hilfe nehmen



STILLZEIT: GUT FÜR DICH SORGEN

- Erholung und Ernährung:
 - Denk an deine Gesundheit nach der Geburt
 - Manchmal sind Vitamin-Ergänzungen fürs Stillen sinnvoll
- Gesund essen:
 - Viel trinken
 - Vor allem Gemüse, Obst, Vollkorn, Eiweiß essen
 - Wenig Fett und Zucker, Süßes nur ab und zu

