



Ernährung

bei Kinderwunsch, Schwangerschaft & Stillzeit



KINDERWUNSCH – SCHWANGER WERDEN – WAS HILFT?

- Gut vorbereiten:
 - ALKOHOL – NICHT!
 - DROGEN – NICHT!
 - RAUCHEN – STOPP!
 - VIEL OBST, GEMÜSE, FETTE: OMEGA-3, OMEGA-6, GENUG WASSER TRINKEN
 - BEWEGEN: JA! GESUNDES GEWICHT HALTEN – WICHTIG
- Ergänzung:
 - FOLSÄURE + VITAMIN D – NACHDENKEN, EINNEHMEN?
 - BEI PROBLEMEN (NICHT SCHWANGER) – ARZT: MANGEL PRÜFEN

SCHWANGERSCHAFT – GUT FÜR DICH + BABY SORGEN

- GENIEßEN:
 - FREUEN – ERSTE 12 WOCHEN
 - BÜCHER – LESEN – SCHWANGERSCHAFT
- WICHTIG:
 - ALKOHOL – STRIKT VERMEIDEN!
 - VITAMINE NEHMEN: FOLSÄURE, MAGNESIUM.
- JOD:
 - JEDEN TAG 100–150 MIKROGRAMM
 - → TABLETTEN – APOTHEKE
- VERMEIDEN:
 - ROHES FLEISCH, ROHER FISCH – NEIN
 - WENIG KOFFEIN; NICHT RAUCHEN, KEIN ALKOHOL
- WENN DIR SCHLECHT IST:
 - KLEINE MAHLZEITEN – ÖFTER
 - INGWERBONBONS – PROBIEREN
 - BEI BEDARF: ARZT FRAGEN
- GEWICHT – IM BLICK BEHALTEN:
 - BMI RECHNEN – ODER FRAUENARZT FRAGEN



STILLZEIT: GUT FÜR DICH SORGEN

- ERHOLUNG + ERNÄHRUNG:
 - NACH GEBURT – GESUNDHEIT – WICHTIG
 - VITAMINERGÄNZUNG – MANCHMAL SINNVOLL
- GESUND ESSEN:
 - VIEL WASSER
 - GEMÜSE, OBST, VOLLKORN, EIWEISS – JA
 - WENIG FETT, ZUCKER
 - SÜSSES – SELTEN

