

# Ernährung

## bei Kinderwunsch, Schwangerschaft & Stillzeit



### KINDERWUNSCH: TIPPS ZUM ERFOLG

- Vorbereitung:
  - Alkohol reduzieren, Rauchen aufgeben, Drogen vermeiden.
  - Folge den Ernährungsrichtlinien: Omega-3, Omega-6, Obst, Gemüse, Wasser.
  - Halte ein gesundes Gewicht durch Bewegung.
- Ergänzung:
  - Folsäure und Vitamin D in Betracht ziehen.
  - Bei Schwierigkeiten mit der Empfängnis auf Defizite testen.

### SCHWANGERSCHAFT: NÄHREN UND GEDEIHEN

- Genieße die Reise:
  - Feiere die magische 12-Wochen-Marke.
  - Wähle relevante Bücher für Anleitung.
- Essentials während der Schwangerschaft:
  - Alkohol strikt vermeiden.
  - Schwangerschaftspräparate erwägen: Magnesiumcitrat, Folsäure.
- Jod:
  - Täglich 100-150 Mikrogramm einnehmen.
  - Jodtabletten in Apotheken erhältlich.
- Was zu vermeiden ist:
  - Keine rohen Tierprodukte; Koffein begrenzen.
  - Nicht rauchen oder Alkohol trinken.
- Übelkeitsmanagement:
  - Öfter dafür kleinere Portionen essen.
  - Ingwerbonbons probieren; bei Bedarf Arzt konsultieren.
- Gewichtsmanagement:
  - Empfohlene Richtlinien befolgen.
  - BMI-Rechner verwenden; Gynäkologen konsultieren.



### STILLZEIT: SICH SELBST PFLEGEN

- Erholung und Ernährung:
  - Fokus auf postpartaler Pflege.
  - Spezifische Nahrungsergänzungen während des Stillens in Betracht ziehen.
- Tipps für eine ausgewogene Ernährung:
  - Ausreichend trinken.
  - Vorwiegend Gemüse, Obst, Vollkorn, mageres Eiweiß.
  - Fette sparsam verwenden; Süßigkeiten und Snacks begrenzen.

