



WIE BABYS IM BAUCH VERSORGT WERDEN:

Schwangerschaft

**ANFANGS
GLÜCK**

Ernährung
gemeinsam
entdecken





*Familie kann jede*r sein!*

Wenn wir von Familie sprechen, meinen wir alle, die sich als Familie fühlen und ihren Alltag gemeinsam gestalten.

Die Informationen und Empfehlungen in unseren Info-Heften richten sich an Eltern und genauso an alle Bezugspersonen der Babys und Kleinkinder, die viel Zeit mit ihnen verbringen und an ihrer Ernährung teilhaben.

Hallo!



Plötzlich ist alles anders. Egal, ob du geplant oder unerwartet schwanger geworden bist: **Diese Zeit verändert so vieles in deinem Leben und deinem Körper.** Diese Veränderungen können schön sein, können dich aber auch verunsichern oder dir Angst machen.

Vielleicht hast du dir früher über das Thema Essen nie viele Gedanken gemacht – und plötzlich stehst du im Supermarkt und googlest: „Was ist Rohmilchkäse?“. Oder du schreckst beim Essen auf, weil du dich fragst: Ist das, was ich mir gerade in den Mund gesteckt habe, schlecht für mein Baby? Hinzu kommt vielleicht, dass du überall gute Ratschläge bekommst: Eine Freundin sagt dir, du darfst auf keinen Fall Zimt essen? Ein Verwandter wiederholt ständig, dass Sport tabu ist?

Das Gefühl der Verantwortung für das kleine, unbekannte Wesen in dir kann ganz schön groß werden. Und dann sitzt du vielleicht vor Google und unzähligen Ratgebern und weißt nicht, welche Ratschläge du befolgen solltest und welche nicht.

Keine Sorge, hier findest du Antworten. Wenn du schwanger bist und Fragen rund um das Thema Ernährung in der Schwangerschaft hast, ist dieses Info-Heft dein Begleiter. Einfach umblättern und los geht's.

Viel Spaß!



Die vier Phasen der Baby-Ernährung

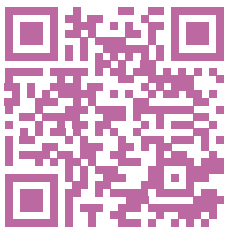
Die Ernährung deines Babys in den ersten 1.000 Tagen lässt sich in **vier Phasen** einteilen: Schwangerschaft, Stillzeit, Beikost und Familienkost. Zu allen Phasen gibt es von Anfangsglück ein **Info-Heft** und passende **So geht's-Sammelkarten**. Frag einfach dort nach, wo du auch dieses Info-Heft bekommen hast!

Tag 0 →



Schwangerschaft

Dein Baby isst und trinkt praktisch bei dir mit: Du versorgst dein Baby über die Nabelschnur mit allem, was es braucht.



QR-Code scannen und mehr Infos zum Thema „Schwangerschaft“ bekommen.



Stillzeit

Im ersten halben Jahr bekommt dein Baby nur Milch – entweder Muttermilch oder Pre-Nahrung. Du kannst solange stillen, wie du und dein Baby es wollt.



QR-Code scannen und mehr Infos zum Thema „Stillzeit“ bekommen.



Beikost

Etwa zwischen dem 5. und 7. Monat wird die Beikost nach und nach eingeführt: Dein Baby bekommt zusätzlich zur Milch nun Brei und/oder Fingerfood.



QR-Code scannen und mehr Infos zum Thema „Beikost“ bekommen.



Familienkost

Ab etwa dem 10. Monat beginnt nach und nach die Familienkost. Mit etwa einem Jahr nimmt dein Kind an eurer Familienkost teil.



QR-Code scannen und mehr Infos zum Thema „Familienkost“ bekommen.



Die Mischung macht's!

Du musst nicht ständig nur noch Gemüse und Salat essen. Schon ein bisschen gesünderes Essen tun dir und deinem Baby gut.

← 1.000 Tage

Inhalt

ERNÄHRUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT

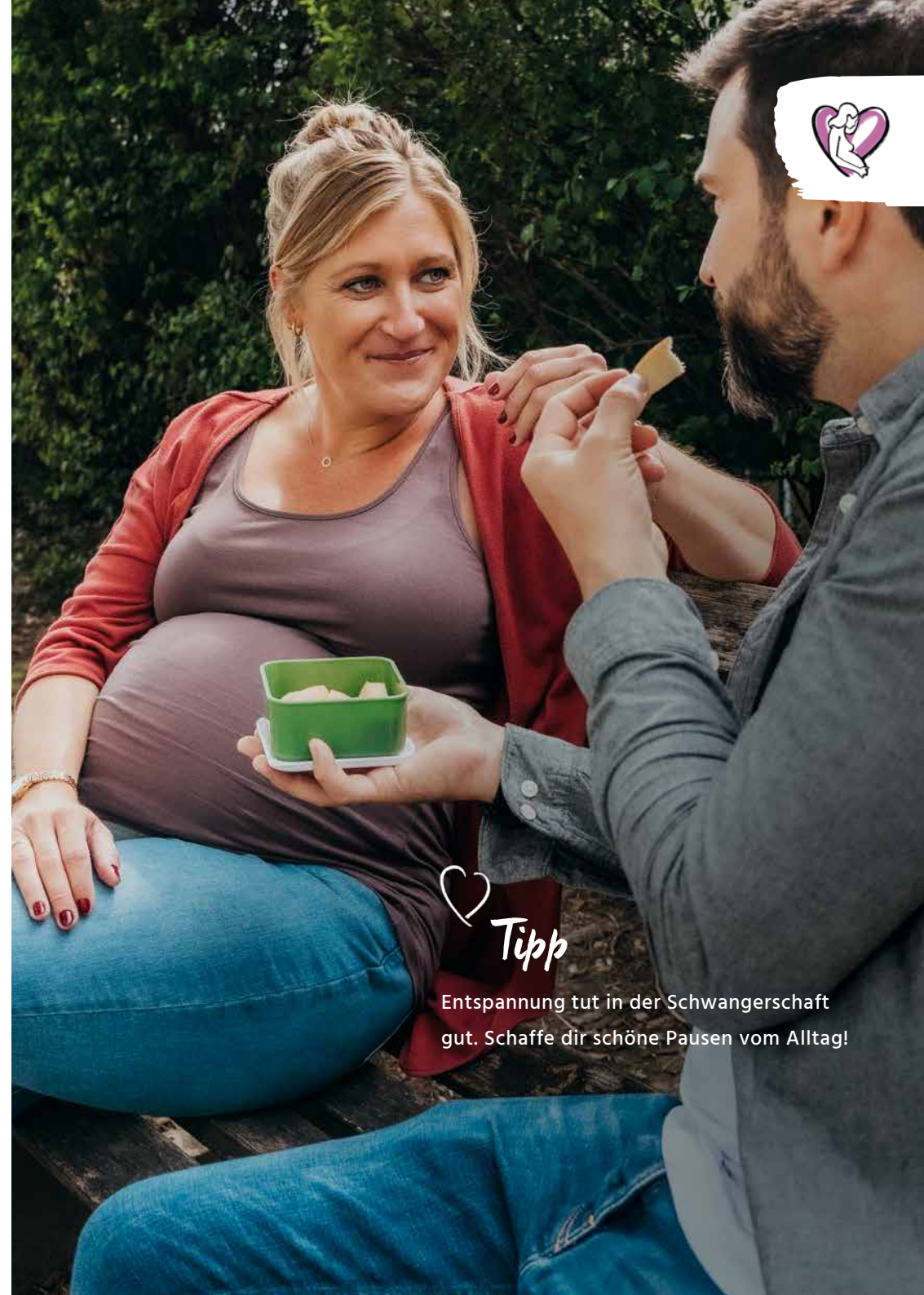
Wie gehe ich mit all den Veränderungen um?	Seite 8
Was passiert in der Schwangerschaft mit meinem Körper?	Seite 12
Was ist überhaupt ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung?	Seite 14
Wie kann Ernährung in der Schwangerschaft aussehen?	Seite 16
Wie sieht es mit Getränken aus?	Seite 18
Welche Nährstoffe brauche ich unbedingt?	Seite 20
Kann ich mich vegetarisch oder vegan ernähren?	Seite 22
Welche Lebensmittel sollte ich lieber vermeiden?	Seite 24
Wie geht Ernährung schnell und günstig?	Seite 26
Was hilft gegen Schwangerschaftsbeschwerden?	Seite 28

WISSEN RUND UM DIE SCHWANGERSCHAFT

Tabus: Alkohol, Drogen und Rauchen	Seite 30
Was hilft beim Verzicht?	
Welche Sportarten kann ich machen?	Seite 32
Wie Sorge ich in der Schwangerschaft für Entspannung?	Seite 34
Warum sollte ich mir jetzt schon Gedanken über Stillen oder Pre-Nahrung machen?	Seite 36
Warum ist ein Besuch in der Zahnarztpraxis wichtig?	Seite 38

AUSBLICK

Stillen, Muttermilch und Pre-Nahrung	Seite 42
--------------------------------------	----------



 **Tip**

Entspannung tut in der Schwangerschaft gut. Schaffe dir schöne Pausen vom Alltag!

Wie gehe ich mit all den Veränderungen um?

Jetzt mal ehrlich. Eine Schwangerschaft kann wunderschön sein. Ist sie aber manchmal eben auch nicht. Gerade in den ersten Schwangerschaftswochen steht alles Kopf. Die Hormone und Gefühle fahren Achterbahn und das kann zu Stimmungsschwankungen führen. Freude, Gereiztheit, Verzweiflung, Trauer: Alles kann dabei sein. Dein Körper verändert sich und bereitet sich auf die Schwangerschaft vor. Und nicht nur das. Dein Leben verändert sich, denn mit der Geburt deines Kindes bekommst du als Elternteil eine neue Rolle. Vielleicht war das so nicht geplant und jetzt müsst ihr neue Pläne machen. Fragen wie „Ist das Baby gesund?“, „Wie sage ich es meiner Familie oder meinen Arbeitskolleg*innen?“ oder „Reicht das Geld für ein Baby?“ kommen auf – meistens zusätzlich zum Auf und Ab der Gefühle. Hier ist es wichtig, dass ihr als Paar euren Weg findet. Falls du nicht in einer Partnerschaft lebst, sprich mit Bezugspersonen. Außerdem gibt es Beratungsstellen, die dir oder euch in der neuen Situation weiterhelfen und Möglichkeiten zeigen können.





Faustregel

Für zwei denken, aber nicht für zwei essen.



Regenbogen

Je bunter das Essen auf deinem Teller, desto besser!

Volles Korn

Vollkorn steckt voller Nährstoffe und ist gut für die Verdauung.

Keine Panik

Es ist okay, auch mal dem Heißhunger nachzugeben und Süßes zu essen.

Tanzen?

Bewegung tut dir und dem Baby gut.

Lieber nicht

Alkohol, rauchen und andere Drogen sind tabu.

Sag mal ahhh!

Deine Zähne sind in der Schwangerschaft besonders wichtig, mache dir einen Termin in deiner Zahnarztpraxis!



Was passiert in der Schwangerschaft mit meinem Körper?

SUPER-WOMAN

Du versorgst dein Baby mit allem, was es braucht. Dein Herz pumpt sogar mehr Blut durch deinen Körper. Daher kann es sein, dass dein Puls etwas schneller ist als sonst.

PLATZ DA!

Hormone sorgen dafür, dass sich Bänder und Sehnen lockern, damit dein Baby Platz hat. Cool? Ja! Sorgt aber leider auch dafür, dass du in den ersten Wochen Morgenübelkeit und später Sodbrennen und Verstopfung haben kannst.

NOCHMAL PLATZ DA

Du nimmst zu und ständig passen dir deine Klamotten nicht mehr. Das ist ganz normal. Wenn du wissen möchtest, wie viel Baby und Co. wiegen, sieh dir die Infos rechts im Bild an.

UND NOCH MEHR PLATZ

Deine Brüste wachsen – etwa 1 bis 2 Körbchengrößen. Und sie können sogar schon ein paar Tropfen von der ersten Milch (das sogenannte Kolostrum) abgeben. Bereits ab der 5. Woche bereitet sich dein Körper auf das Stillen vor.



Flüssigkeitsansammlungen machen
ca. 1.800 Gramm aus.

Deine Brüste nehmen
etwa 1.000 Gramm zu.

Dein Körper
speichert etwa
3.000 Gramm an
Fett, Proteinen und
anderen
Nährstoffen.

Du hast ungefähr
1.800 Gramm mehr
Blut.



Die Plazenta (der Mutterkuchen)
hat rund 680 Gramm Gewicht.

Das Baby wiegt bei der Geburt
etwa 3.500 Gramm.

Die Gebärmutter ist etwa
1.000 Gramm schwer.

Das Fruchtwasser wiegt
ca. 1.000 Gramm.



Was ist überhaupt eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung?

AUSGEWOGEN? BUNT!

Ausgewogen essen bedeutet, Abwechslung auf den Teller zu bringen. Du brauchst Ideen? Dann schau zum Beispiel mal in einen **Saisonkalender** – dort siehst du, welche Gemüse- und Obstsorten gerade frisch geerntet werden. Dazu gibt es dann zum Beispiel mal Nudeln oder Reis, mal Milchprodukte, mal Kichererbsen und, wenn du magst, manchmal Fleisch oder Fisch. Kurz: **Macht es euch bunt auf dem Teller!**

WIE KÖNNTE EIN TELLER AUSSEHEN?

½ Teller Gemüse oder Obst

¼ Teller kohlenhydrathaltige Lebensmittel (Kartoffeln, Nudeln, Reis etc.)

¼ Teller eiweißhaltige Lebensmittel (Quark, Hülsenfrüchte, Fleisch oder Fisch)



BALLASTSTOFFREICH? VOLLES KORN!

Ballaststoffe stecken zum Beispiel in Hülsenfrüchten (Bohnen, Linsen), Gemüse, Nüssen und Vollkornprodukten (Vollkornbrot, -nudeln etc.) und **halten deinen gesamten Körper auf Trapp**. Sie regen die Verdauung an, sodass du weniger zu Verstopfung neigst und schneller satt bist. Zudem sinkt das Risiko für Krankheiten wie Diabetes oder Bluthochdruck. **30 Gramm Ballaststoffe am Tag sind empfohlen**. Die stecken in:

3 Portionen

Gemüse und/oder
Hülsenfrüchte



2 Portionen

Obst oder *1 Portion* Obst
und *1 Portion* Nüsse



2 Portionen

Vollkorngetreide
oder Kartoffeln

EINE PORTION? HAND DRAUF!

Vielleicht fragst du dich, wieviel eine Portion überhaupt ist. Zum Abmessen kannst du einfach deine Hand nehmen: **Eine Portion = eine Handvoll**. Das gilt **auch für Kinderhände – die Portionen wachsen mit**. Große Lebensmittel (Apfel, Birne) werden mit einer Hand abgemessen und kleinere oder luftige Lebensmittel (Nüsse, Hülsenfrüchte, Trauben, Kartoffeln, Salat, Brokkoli) mit zwei Händen. Bei Brot-, Wurst-, oder Käsescheiben ist eine Portion eine Handfläche groß.

Wie kann Ernährung in der Schwangerschaft aussehen?

Wenn wir uns um nichts anderes als Essen kümmern müssten, wäre es einfacher, sich immer ausgewogen zu ernähren. Doch da sind ja auch noch Arbeit, Einkauf, Wohnungsputz und vieles mehr. Plötzlich ist es Abend, man schiebt sich schnell noch ein paar Nudeln rein und merkt, dass man an diesem Tag mehr Süßigkeiten gegessen hat als Obst und Gemüse. Das ist auch mal okay. Ein einzelner Tag zählt kaum, **bei abwechslungsreicher Ernährung kommt es auf einen längeren Zeitraum an:** Wie isst du über die gesamte Woche oder den gesamten Monat verteilt?

- Vielleicht hast du in der Schwangerschaft plötzlich Heißhunger auf Salat und Frisches, obwohl du das vorher nie mochtest. Dein Körper sendet dir Signale, auf die du gern hören kannst.
- Du brauchst mehr Nährstoffe als sonst: Hau rein bei Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Co.
- Du überlegst, ob du Lebensmittel weglassen solltest, damit dein Kind keine Allergien bekommt? Nein! Ernähre dich abwechslungsreich und ausgewogen. Lasse nur Lebensmittel weg, gegen die du selbst allergisch bist.
- Für die Schwangerschaft gibt es den Leitspruch „Für zwei denken, aber nicht für zwei essen“. Das stimmt, denn erst ab dem zweiten Schwangerschaftsdrittel (14. bis 27. SSW) brauchst du mehr Energie – und zwar nur 250 Kalorien täglich.
- Du kannst dein Essen würzen, wenn du beim Kochen bei üblichen Mengen bleibst.



 *So viel wie du kannst!*

Wow! 30 Gramm Ballaststoffe sind ja ganz schön viel. Versuche Tag für Tag Ballaststoffe so gut es geht in dein Essen einzubauen.



Wie sieht es mit Getränken aus?

- Du brauchst etwas mehr Flüssigkeit. Vielleicht hast du auch mehr Durst als sonst.
- Beste Durstlöcher sind Leitungswasser und Mineralwasser.
- Ungesüßten Tee kannst du gerne trinken. Wechsle zwischendurch die Sorte! Vielleicht hast du gehört, dass du bestimmte Teesorten vermeiden solltest. Lass dich davon nicht verunsichern: Die Menge macht's und von jeder Sorte sind 1 bis 2 Tassen pro Tag völlig okay. Das gilt auch für Chai Latte und goldene Milch.
- Süße Getränke wie Limos oder Smoothies kannst du ab und zu trinken, sie sollten aber eine Ausnahme sein.
- Koffein ist in Maßen okay – mehr als zwei Tassen (200 ml) Filterkaffee sollten es nicht sein. Zu viel Koffein kann dazu führen, dass dein Baby langsamer wächst und bei der Geburt weniger wiegt. Außerdem erhöht sehr viel Koffein das Risiko für eine Fehlgeburt.
- Nicht nur in Kaffee steckt Koffein, sondern auch in grünem und schwarzem Tee, Cola, Kakao und Schokolade. Achte auf die Gesamtmenge an Koffein am Tag!
- Energy-Drinks sind tabu. Denn wie Alkohol und Drogen putschen diese dein Kind auf und das tut ihm nicht gut.



Welche Nährstoffe brauche ich unbedingt?

JOD

Jod ist wichtig für die körperliche und geistige Entwicklung deines Babys. Es wird empfohlen, zusätzlich zu einer ausgewogenen Ernährung 100 bis 150 µg Jod täglich als Supplement einzunehmen, da du allein über ausgewogenes Essen nicht genügend davon bekommst. Und wenn du mit deinem Essen eine zusätzliche Ladung zu dir nehmen möchtest, können Meeresfisch (1-mal pro Woche), Milchprodukte (3 Portionen pro Tag) und Jodsalz (nicht zu viel salzen) auf deinem Teller landen.

FOLSÄURE

Folsäure ist wichtig für die Entwicklung des Nervensystems deines Babys. Daher solltest du in den ersten drei Monaten zusätzlich zu einer ausgewogenen Ernährung 400 µg Folsäure täglich als Supplement einnehmen. Wenn du eine Schwangerschaft planst, solltest du bereits einen Monat zuvor Folsäure einnehmen. Du hast vor deiner Schwangerschaft keine Folsäure genommen? Dann frag deine Frauenärzt*in, ob du eine höhere Dosis brauchst. Und wenn du mit deinem Essen eine zusätzliche Ladung zu dir nehmen möchtest, können grünes Blattgemüse (Spinat, Feldsalat, Kohl), Tomaten, Hülsenfrüchte, Zitronen und Vollkornprodukte auf deinem Teller landen.



Nur bei Bedarf

Manche Nährstoffe und Vitamine musst du in der Schwangerschaft nur zusätzlich einnehmen, wenn du wirklich einen Mangel hast.

EISEN

Eisen solltest du nur zusätzlich nehmen, wenn du einen Eisenmangel hast. Das kann deine Frauenärzt*in oder Hausärzt*in feststellen. Eisenhaltige Lebensmittel kannst du aber gern zu dir nehmen, zum Beispiel Nüsse (Pistazien, Cashews, Sonnenblumenkerne), Haferflocken, Hülsenfrüchte und Spinat. Eisen nimmt dein Körper besser auf, wenn er auch Vitamin C bekommt. Super ist zum Beispiel eine Kombination mit Orangensaft.

VITAMIN D

Das sogenannte Sonnenvitamin ist wichtig für die Knochen und die Vitamin-D-Versorgung deines Babys. Wenn du genügend davon hast, ist auch dein Baby gut versorgt. Einen Teil davon kannst du über das Sonnenlicht abdecken, zum Beispiel bei einer täglichen Runde um den Block oder einem Sonnenbad auf der Parkbank. Es ist Herbst, Winter oder du bist nicht viel draußen? Dann sprich dazu deine Hausärzt*in an.

OMEGA-3-FETTSÄUREN

Omega-3-Fettsäuren sind wichtig für die Entwicklung des Gehirns und der Augen deines Babys. Diese Fettsäuren findest du vor allem in fettreichem Fisch (z. B. Lachs, Hering). Raubfische wie Forellen, Thunfisch oder Makrelen solltest du eher vermeiden, da hier höhere Mengen an Quecksilber enthalten sind. Du isst keinen Fisch? Dann solltest du zusätzlich Omega-3-Fettsäuren einnehmen. Sprich dazu mit deiner Hausärzt*in, Hebamme oder Frauenärzt*in.



Kann ich mich vegetarisch oder vegan ernähren?

VEGETARISCH?

Isst du vegetarisch, also ohne Fleisch und Fisch, aber mit Eiern und Milch, dann seid du und dein Baby in der Schwangerschaft gut versorgt. Eventuell benötigst du zusätzlich Omega-3-Fettsäuren. Wichtig sind für dich eisenhaltige Produkte wie Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte. Lass am besten bei deiner Hausärzt*in folgende Vitamine und Nährstoffe im Blut kontrollieren: Vitamin B12, Eisen, Omega-3-Fettsäuren, eventuell Zink.

VEGAN?

Wenn du dich vegan (rein pflanzlich) ernähren möchtest, ist eine ausgewogene Ernährung wichtig. Außerdem solltest du regelmäßig dein Blut kontrollieren lassen, damit du in Absprache mit deiner Ärzt*in fehlende Nährstoffe zusätzlich einnehmen kannst. Zu den kritischen Nährstoffen gehören zum Beispiel Vitamin B12, Eisen und Jod, denn sie sind wichtig für eine gesunde Entwicklung deines Babys.



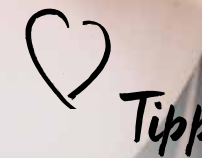
Wusstest du schon?

Dein Baby schmeckt am Fruchtwasser, was du gegessen hast. Deine jetzige Ernährung kann also beeinflussen, was dein Baby später mag.

Welche Lebensmittel sollte ich lieber vermeiden?

Du musst nicht dein komplettes Essverhalten umstellen. Und die wenigsten Lebensmittel sind in der Schwangerschaft wirklich tabu. **Doch du solltest dich unbedingt vor einer Lebensmittelinfektion schützen.** Lebensmittelinfektionen in der Schwangerschaft sind selten, können aber dem Ungeborenen schaden. Daher solltest du folgende Punkte beachten:

- Kein rohes Fleisch oder Rohwurst. Immer gut erhitzen und durchbraten.
- Kein roher Fisch (z. B. Sushi). Immer gut erhitzen und durchbraten.
- Keinen Rohmilchkäse, keine Rohmilch. Achte darauf, dass auf der Verpackung die Worte „pasteurisiert“ oder „wärmebehandelt“ stehen. Gebackenen Rohmilchkäse kannst du essen.
- Vermeide abgepackte Salate, darin können viele Keime sein. Gut gewaschene und frisch zubereitete Salate kannst du ohne Sorgen essen.
- Gemüse und Obst gut waschen.
- Milch, Käse, Wurst, Brotaufstriche sowie übriggebliebenes Essen sollten im Kühlschrank aufbewahrt werden.
- Tiefgekühlte Produkte gut erhitzen.
- Katzenkot sollte jemand anderes entfernen.
- Bei der Gartenarbeit Handschuhe tragen. Über die Erde können Krankheiten übertragen werden.
- Beim Händewaschen mit Seife entfernst du viele Keime.



Auf unseren So geht´s-Karten siehst du auf einen Blick, welche Lebensmittel du lieber nicht essen solltest und welche Alternativen es gibt. Schau hier:

↓ Tierische Lebensmittel



↑ Pflanzliche Lebensmittel



Zum Ende der Schwangerschaft kannst du Essen vorkochen und einfrieren oder Mahlzeiten von Familie oder Freund*innen vorbereiten lassen. So ist das Ankommen zu Hause entspannter und ihr könnt euch in Ruhe kennenlernen und erholen.



Wie geht Ernährung schnell und günstig?

GESUNDHEITS-KICK IM STRESSIGEN ALLTAG

- Morgens Obst ins Müsli schneiden, dann hast du gleich ein paar Vitamine getankt.
- Geschrotete Leinsamen im Müsli und Vollkornprodukte sind gut für die Verdauung.
- Brot mit Käse oder Wurst? Gurkenscheibe oder Tomate drauf!
- Die nächsten Tage ist keine Zeit zum Kochen? Koche an einem Tag mehr und friere es ein.
- Fertiggerichte aus Tiefkühltruhe, Dose oder Tüte? Einfach das Lieblingsgemüse hinzufügen!

Geld sparen beim Essen

- Gesunde Produkte sind oft gar nicht so teuer. Schau mal nach Kartoffeln, Reis, Getreideprodukten, Hülsenfrüchten, regionalem und saisonalem Obst und Gemüse.
- Fleisch, Fisch und Käse sind teuer und müssen nicht jeden Tag auf den Teller.
- Egal ob warme Mahlzeit, Pausen-Snack oder Kuchen: Zuhause selbst zubereiten ist günstiger als Fast-Food-Restaurant, Imbiss oder Bäcker.
- Im Supermarkt findest du die günstigen Produkte in den unteren Regalen.
- Es gibt Apps für Läden, die vor Ladenschluss Lebensmittel sehr günstig verkaufen. Achte darauf, dass die Lebensmittel nicht abgelaufen sind.



Was hilft gegen Schwangerschaftsbeschwerden?

Seien wir mal ehrlich: Eine Schwangerschaft ist zwar keine Krankheit, kann aber ganz schön anstrengend sein, zum Beispiel wegen all der möglichen Beschwerden. Diese Tipps können helfen:

ÜBELKEIT?

- Mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt essen
- Weniger fettes Essen
- Starke Morgenübelkeit? Einen kleinen Snack (z. B. Zwieback oder Salzstangen) griffbereit am Bett aufbewahren und direkt nach dem Aufwachen essen
- Ingwertee beruhigt Magen und Darm

SODBRENNEN?

- Auch hier helfen mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt
- Weniger saures, fettiges, scharfes oder stark gewürztes Essen
- Ingwer-, Fenchel-, Kümmeltee können helfen
- Milch, Mandeln oder Haferflocken können helfen



VERSTOPFUNG?

- Ballaststoffe bringen Bewegung in den Darm
- Ausreichend Wasser trinken hilft
- Bewegung ist gut für die Verdauung
- Geschrotete Leinsamen fördern die Verdauung (z. B. in Joghurt einrühren)

WASSEREINLAGERUNGEN?

- Wasser trinken
- Bewegung hilft
- Zwischendurch Füße hochlegen

KRAMPFADERN?

- Beine hochlegen
- Stützstrümpfe tragen
- Wechselduschen (abwechselnd heiß und kalt)
- Bewegung hilft

RÜCKENSCHMERZEN?

- Bewegung und Gymnastik tun gut
- Schweres Heben oder langes Stehen vermeiden



Tabus: Alkohol, Drogen und Rauchen. Was hilft beim Verzicht?

Es gibt nur wenige totale Verbote in der Schwangerschaft, doch hier kommen sie nun: Alkohol, Rauchen, Drogen und manche Medikamente. Dein Baby ist über die Nabelschnur mit dir verbunden und bekommt all das mit. Es kann diese Stoffe jedoch nur sehr langsam abbauen. Bist du längst wieder nüchtern, ist dein Baby noch immer beschwipst, benebelt oder high. Und das wirkt sich ungünstig auf seine Entwicklung aus: Es kann zu Fehlbildungen, Entwicklungsverzögerungen, Früh- oder Totgeburt kommen.

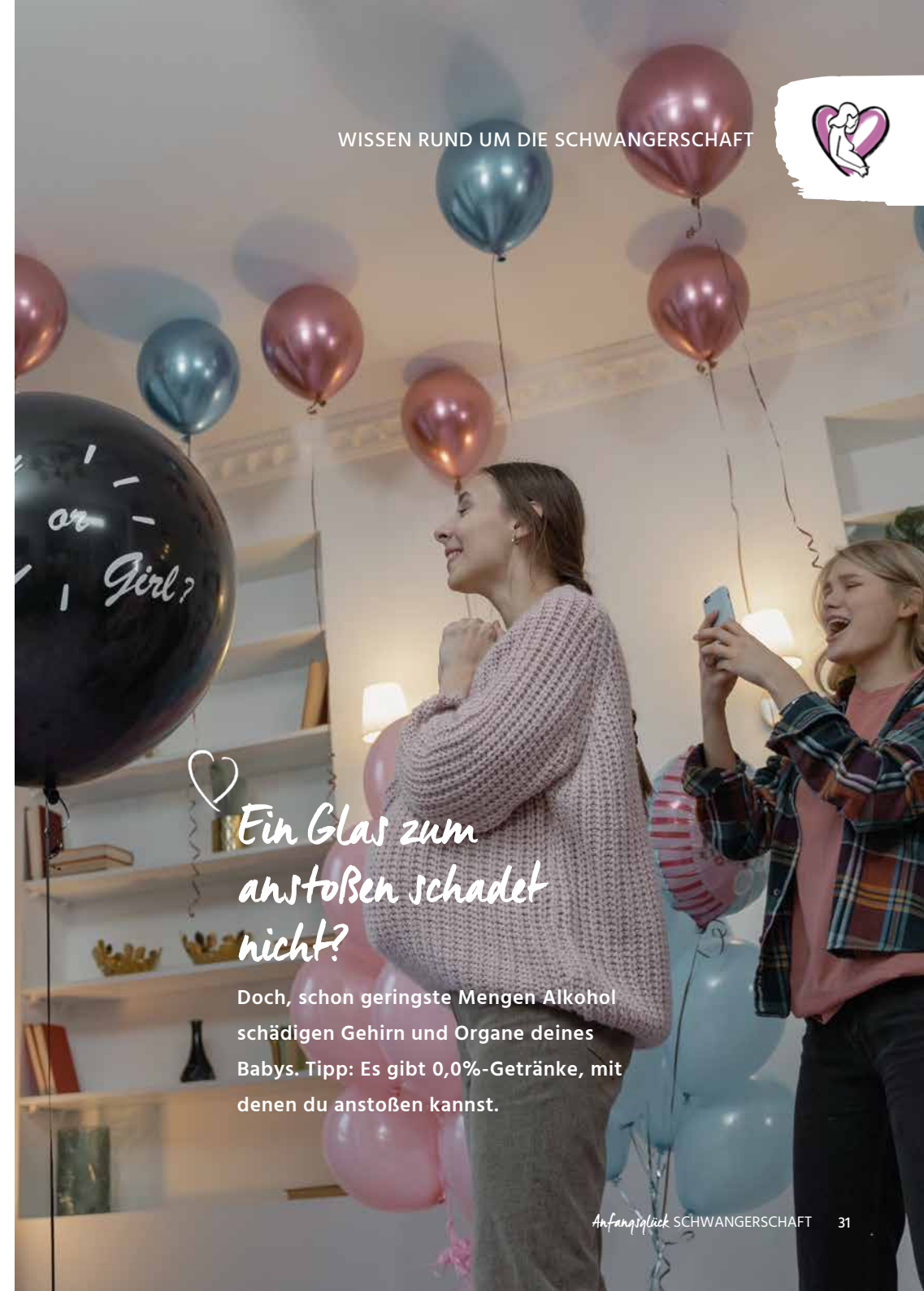
UND WENN ICH NICHT AUFHÖREN KANN?

Wenn es dir schwerfällt, mit dem Rauchen, mit Drogen oder Alkohol aufzuhören, kannst du dich jederzeit an deine Ärzt*innen wenden. Sie sind an die Schweigepflicht gebunden und es ist ihre Aufgabe, dir zu helfen. Außerdem gibt es Beratungsstellen, die dich unterstützen können. Einige davon findest du hinter diesem QR-Code:



ICH BRAUCHE MEDIKAMENTE. UND NUN?

Sprich dazu mit deiner Ärzt*in. Gewisse Medikamente kannst du nehmen, ohne dass du deinem Kind schadest.



Ein Glas zum
anstoßen schadet
nicht?

Doch, schon geringste Mengen Alkohol schädigen Gehirn und Organe deines Babys. Tipp: Es gibt 0,0%-Getränke, mit denen du anstoßen kannst.



Wusstest du?

Du bist nicht allein, wenn du das Gefühl hast, dich zu wenig zu bewegen. Ein Tipp: Wenn du viel sitzt, stehe regelmäßig auf, strecke und dehne dich und gehe ein paar Schritte.

Welche Sportarten kann ich machen?

Bewegung ist gut für dich und dein Baby und reduziert zum Beispiel das Risiko für typische Schwangerschaftsbeschwerden (z. B. Rückenschmerzen) und Schwangerschaftsdiabetes.

- Sport ist nicht so deins? Bewegung im Alltag ist auch gut, zum Beispiel zu Fuß gehen, zum Spaziergehen verabreden, die Treppe nehmen oder mit dem Fahrrad fahren.
- Wenn du dich während der Bewegung noch gut unterhalten kannst, ohne außer Atem zu kommen, ist es genau richtig anstrengend.
- 10.000 Schritte am Tag oder 30 Minuten Bewegung können eine Richtlinie sein.
- Du machst bereits regelmäßig Sport? Dann kannst du deine Routine aufrechterhalten. Der Fokus liegt nun jedoch eher auf „fit bleiben“ als auf „noch fitter werden“.
- Du hast Lust, eine neue Sportart auszuprobieren? Wenn du die Bewegungsabläufe nicht kennst und das Risiko für Verletzungen und Stürze besteht, solltest du es lieber lassen.
- Kontakt-, Mannschafts- und Kampfsportarten oder Gerätetauchen solltest du lieber nicht machen.



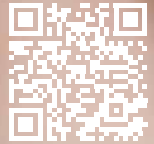
Wie Sorge ich in der Schwangerschaft für Entspannung?

„Entspanne dich“ ist einfach gesagt, aber manchmal sehr schwierig. Denke dran: Dein Körper sendet dir Signale. Versuche, darauf zu hören und das zu tun, was dir und deinem Baby guttut. Du bist nicht allein. Du hast Freund*innen, Familie und Bekannte. Sprich mit ihnen darüber, wie es dir wirklich geht. Die meisten werden sich freuen, dir zuzuhören und zu helfen.

Vielleicht hilft dir auch eine Checkliste mit den wichtigsten Dingen in der Schwangerschaft? Diese findest du hier:



Wie wäre es mit einer Entspannungsübung? Schau hier:



Auch als Vater, Partner*in, Freund*innen oder Familie könnt ihr unterstützen – zum Beispiel im Alltag, bei Anträgen oder mit offenem Ohr und offenen Armen.

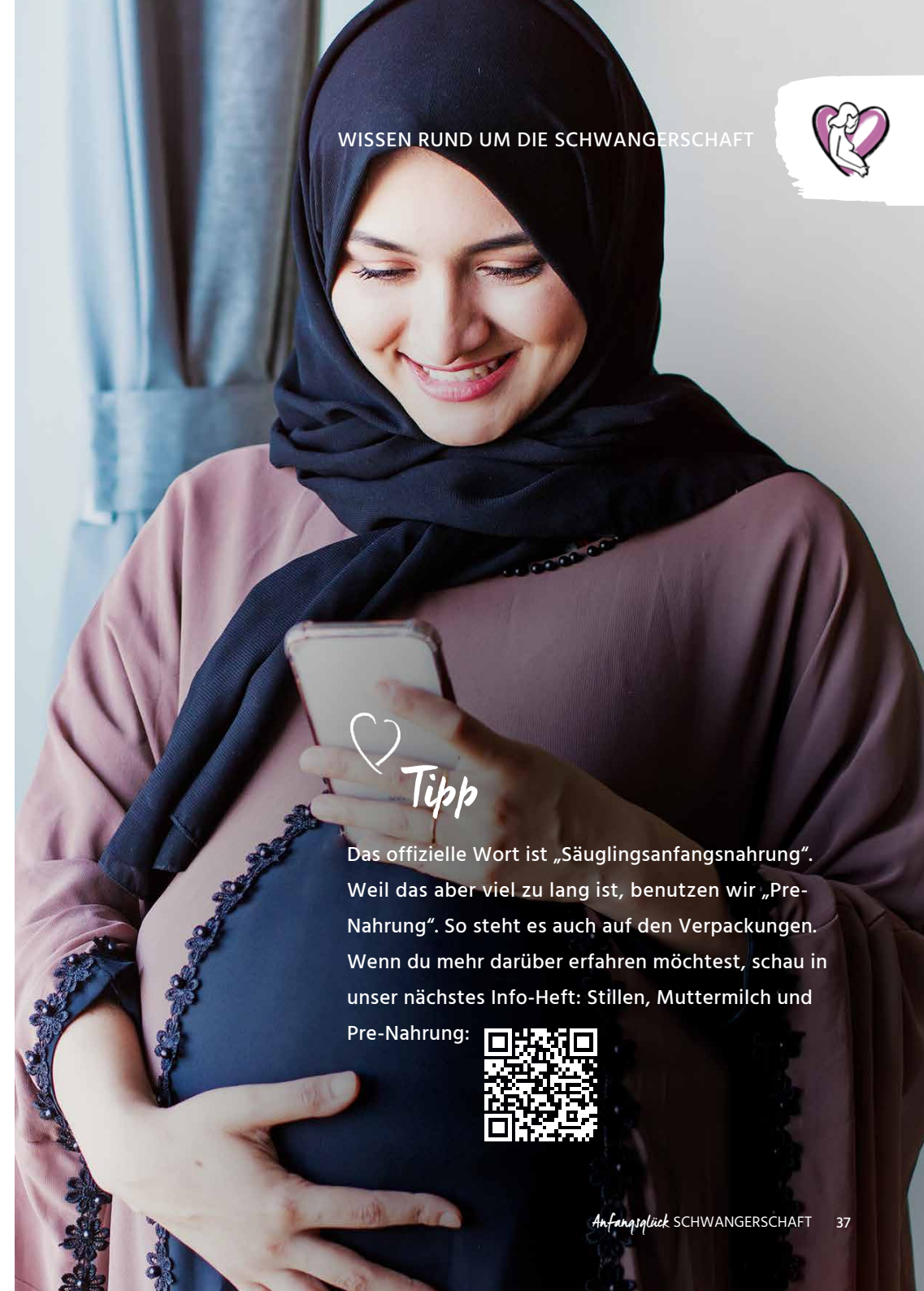
Warum sollte ich mir jetzt schon Gedanken über Stillen oder Pre-Nahrung machen?

Stillen? Pre-Nahrung? Es ist gut, wenn du und deine Lieben euch jetzt schon darüber informiert, ob euer Baby gestillt werden oder Pre-Nahrung bekommen soll. Das verleiht euch Sicherheit und kann den Start ins Stillen oder Füttern erleichtern. Sprecht zum Beispiel mit eurer Hebamme, Vertrauensperson aus dem Familienzentrum oder Frauenärzt*in darüber.

DIE ERSTEN TROPFEN

Hast du schon mal etwas von Kolostrum gehört? Das ist die erste Milch, die du bildest und sie ist ein echtes Wundermittel: **Sie steckt voller Nähr- und Immunstoffe für dein Baby. Auch wenn du dich gegen das Stillen entscheidest, kann dein Baby Kolostrum bekommen.**

Wusstest du, dass du die erste Milch mit der Hand gewinnen kannst? Wie das geht, findest du hier:



♡
Tipp

Das offizielle Wort ist „Säuglingsanfangsnahrung“. Weil das aber viel zu lang ist, benutzen wir „Pre-Nahrung“. So steht es auch auf den Verpackungen. Wenn du mehr darüber erfahren möchtest, schau in unser nächstes Info-Heft: Stillen, Muttermilch und Pre-Nahrung:





Warum ist ein Besuch in der Zahnarztpraxis wichtig?

Wenn du eine Schwangerschaft planst oder gerade erfahren hast, dass du schwanger bist, gehe zu deiner Zahnärzt*in und lasse deine Zähne kontrollieren. Gesunde Zähne sind wichtig für dich und dein Baby.



Notizen

Sind dir beim Lesen dieses Info-Heftes Fragen oder Ideen gekommen, die du nicht vergessen möchtest? Hier kannst du sie aufschreiben.



Willst du wissen ...

... wie du dich in der Stillzeit ernähren und bewegen kannst?

... warum alle betonen, wie wichtig Muttermilch ist?

... welche verschiedenen Stillpositionen es gibt und wie das Anlegen funktioniert?

... wie du Pre-Nahrung zubereitest oder Muttermilch abpumpst?

... wann dein Baby Hunger hat oder satt ist?

Dann schau in unser nächstes Info-Heft „Stillen, Muttermilch und Pre-Nahrung“. Du bekommst es dort, wo du auch dieses bekommen hast, oder digital hinter dem QR-Code.



Impressum

Herausgeber:

DSPN GmbH & Co. KG

Borkener Str. 68, 48653 Coesfeld

Vertreten durch: Sebastian Daldrup, Sascha

Pöppelmann, Antonia Suárez (Geschäftsführung)

Kontakt:

Telefon: 02541 8464040

E-Mail: info@dspnetz.de

Registerangabe

DSPN GmbH & Co. KG

Sitz der Gesellschaft: Coesfeld (Registergericht

und Nr.: Amtsgericht Coesfeld, HRA 8803)

Umsatzsteuer-ID: DE325074803

Steuernummer: 312/5829/1512

Hauptsitz:

Borkener Str. 68, 48653 Coesfeld

Zweigniederlassung:

Kurfürstendamm 167, 10707 Berlin

Plattform Ernährung und Bewegung (peb) gGmbH

Bahnhofstr. 14, 99867 Gotha

Vertreten durch: Geschäftsführer Stefan Heyn

Kontakt:

Telefon: 03621 50789-22

E-Mail: stefan.heyn@sympioun.de

Registerangabe

Eintragung im Handelsregister

Registergericht: Amtsgericht Jena

HRB 519722

Umsatzsteuer-ID:

gemäß §27 a Umsatzsteuergesetz: 156/124/00706

Hauptsitz:

Bahnhofstr. 14, 99867 Gotha

Zweigniederlassung:

Boyenstr. 42, 10115 Berlin

In Zusammenarbeit mit dem Verband der Privaten Krankenversicherung e.V.

Redaktion: DSPN GmbH & Co. KG und peb gGmbH

Stand: 2024, 1. Auflage

Umsetzung: The Honeycomp, 20259 Hamburg, www.the-honeycomp.de

Druckerei: Contrast Druck GmbH & Co KG., 22043 Hamburg, www.contrastdruck-hamburg.de

Bildnachweise: www.freepik.com, www.pexels.com

Nutzen Sie für weitere Fragen gern unseren Kontakt:

Dorota Lazarski & Alena Heitz, E-Mail: info@anfangsgluck.de, Webseite: www.anfangsgluck.de

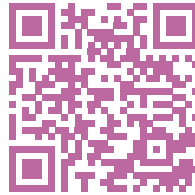
Copyright und Urheberrecht

Die hier präsentierten Inhalte unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Jegliche Nutzung außerhalb der gesetzlichen Grenzen bedarf der vorherigen Zustimmung des Autors oder Erstellers. Das Herunterladen und Kopieren ist nur für den persönlichen, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet. Nicht vom Betreiber erstellte Inhalte werden unter Beachtung der Urheberrechte Dritter respektiert und gekennzeichnet. Bei etwaigen Urheberrechtsverletzungen bitten wir um Benachrichtigung, und wir werden die betreffenden Inhalte umgehend entfernen.

Mehr Informationen zum Thema findest du hier:



Schwangerschaft



Kennst du schon unsere weiteren Info-Hefte zu den Themen:



Stillzeit



Beikost



Familienkost



**ANFANGS
GLÜCK**

Ernährung
gemeinsam
entdecken



Ein Programm von:

