

WISSENS- WERTES

Mit der richtigen Ernährung verschaffen Sie Ihrem Baby einen gesunden Start ins Leben.

Achten Sie jetzt besonders auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung. Nicht nur Ihnen selbst wird es dadurch besser gehen. Auch das Ernährungsverhalten und die Geschmacksvorlieben ihres Kindes werden bereits während der Schwangerschaft und in der frühen Kindheit geprägt.

Ihr Kind lernt schon im Mutterleib und beim Stillen durch vielfältige und gesunde Kost viele verschiedene Geschmacksrichtungen kennen. Denn je nachdem was eine werdende oder stillende Mutter isst, ändert sich der Geschmack des Fruchtwassers und der Muttermilch.



Pregnavit® PLUS: Mit Quatrefolic®

Kinderwunsch • Schwangerschaft • Stillzeit



ratiopharm
Gute Preise. Gute Besserung.



Die spezielle Nährstoffversorgung bei Kinderwunsch, Schwangerschaft und Stillzeit

- Mit verbesserter Rezeptur
- 100 % Folat durch Quatrefolic®
- Phasenspezifische Inhaltsstoffe

Nahrungsergänzungsmittel. AU/OTC-CH/18/0064

Powered by  Quatrefolic®

Impressum:

www.ids-media.at & www.eg-media.at; office@ids-media.at, office@eg-media.at;
Copyright 2018, Foto: Freepik

FOKUS: ERNÄHRUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT



SCHWANGER

Sie müssen nicht für Zwei essen. In der Schwangerschaft gilt: Qualität geht vor Quantität.

Ihr zusätzlicher Energiebedarf ist verhältnismäßig gering.

- Ab dem 4. Monat brauchen Sie etwa 250 kcal mehr als gewöhnlich pro Tag – eine Scheibe Vollkornbrot mit Hartkäse
- Ab dem 7. Monat steigt Ihr Energiebedarf um 500 kcal pro Tag – ein zusätzliches Müsli aus Vollkorngetreide mit frischen Früchten

Wichtig ist, dass Sie genügend Nährstoffe zu sich nehmen. Der Bedarf an Folsäure, Eiweiß, Vitamin B6 und Vitamin A, Eisen, Calcium und Jod ist in der Schwangerschaft erhöht.

Das Vitamin Folsäure ist an Zellteilung und Blutbildung beteiligt. Lebensmittel, die besonders viel Folsäure enthalten, sind:

- Blattgemüse (enthält am meisten Folsäure)
- Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen...)
- Vollkornprodukte
- Obst

Ihr Arzt kann Ihnen zu einem Nahrungsergänzungsmittel raten, um einen Mangel auszugleichen.

RISIKEN



Verzichten Sie auf jeden Fall auf:

- Rauchen – kann eine Früh- oder Fehlgeburt auslösen
- Alkohol – kann zu Fehlbildungen beim ungeborenen Kind führen

Auf rohes Fleisch, rohen Fisch oder Rohmilch sollten Sie in der Schwangerschaft sicherheits halber verzichten, um lebensmittelbedingte Infektionen durch Listerien oder Salmonellen zu vermeiden.

Achten Sie in der Schwangerschaft auf verstärkte Lebensmittelhygiene:

- Waschen Sie Gemüse, Salat und Früchte immer gründlich unter fließendem Wasser
- Waschen Sie sich stets die Hände vor dem Essen und nach Kontakt mit Tieren.

STILLEN

Ihr Baby wird über die Muttermilch mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt.

Prinzipiell dürfen Sie als Mutter in der Stillzeit alles essen. Von vornherein etwa alle Lebensmittel wegzulassen, weil sie blähen könnten, ist nicht sinnvoll, weil es Ihnen die Ernährung erschwert. Falls Ihr Baby empfindlich auf Lebensmittel reagiert, verzichten Sie darauf und beobachten Sie, ob es Ihrem Baby dadurch besser geht.

Finden Sie gemeinsam mit Ihrem Baby die Ernährung, die Ihnen beiden gut tut. Wählen Sie vor allem nährstoffreiche Lebensmittel.

Nährstoffreich sind

- Obst
- Gemüse
- Milchprodukte
- Vollkornprodukte
- Nüsse und Samen



Fragen Sie Ihren Arzt, ob ein Nahrungsergänzungsmittel ein sinnvoller Zusatz ist.