

Bettina Köhler

Ernährung in der Schwangerschaft

Durch nährstoffreiche Kost in Schwangerschaft und Stillzeit die Gesundheit
Ihres Babys fördern. Mit vielen praktischen Tips und Ernährungsplan



A 077363

Südwest

Inhalt

Vorwort

Wichtig vom ersten Tag an

Fettarme Milch und frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte gehören täglich auf den Speiseplan der werdenden Mutter.



Wie schlimm sind alte Sünden? 7
Beschwerden und Wehwehchen gehören dazu 8

Ihr Kind entwickelt sich 13



Die Eizelle ist befruchtet - ein neues Leben beginnt.

Die ersten sechs Monate	13
Das letzte Drittel der Schwangerschaft	14
Ab und zu ein Schluck Fruchtwasser	15
Wie es funktioniert, daß die Mutter ihr Kind im Bauch ernährt	15
Sie dürfen zunehmen	18
Sich rundum wohl fühlen	23
Erkrankungen in der Schwangerschaft	25

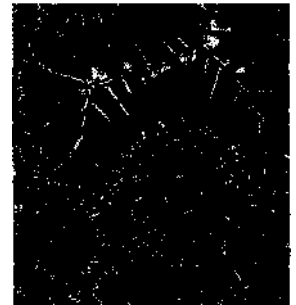
Gesund essen und trinken 28

Die Mutter ernährt das Kind 28

Alle Nährstoffe, die Sie brauchen 31

Wichtige Mikronährstoffe 36

Die besten Nährstoffquellen Vitamine und Mineralstoffe - bitte schonen 39 45



Farbenprächtig wie ein Schmetterlingsflügel schillert Vitamin C unter dem Mikroskop.

Überprüfen Sie Ihre EBgewohnheiten 46

Ausreichend trinken 46

Am besten mehrere Mahlzeiten 46

Zur Eisenversorgung 47

Es geht auch ohne Fleisch 48

Was sollen Sie besser nicht essen? 48

Vorsicht mit Vitamin- und Mineralstoffpräparaten 50
 Allergievorsorge schon während der Schwangerschaft? 51
 Für die Familie kochen ohne Streß 51
 Kritische Lebensmittel 53

Bald ist es soweit 55
 Fit für die Geburt 55



Mit Spannung wird in den letzten Wochen die Geburt erwartet.

Essen *uni* trinken nach der Geburt 58
 Was ist jetzt anders? 58
 Das päppelt Sie wieder auf 58
 Tips für die Klinik 59



Die stillende Mutter sollte am Tag mindestens zwei Liter Flüssigkeit trinken, am besten stilles Mineralwasser, verdünnter Apfelsaft und Mischbil dungstee.

Stilleo Sie Ihr Baby 62
 Stillen hat viele Vorteile - auch für Sie 62



Muttermilch ist das Beste für den Säugling. Wenn sich die Mutter richtig ernährt, enthält die Muttermilch alle Nährstoffe, die der kleine Erdenbürger braucht.

Damit das Stillen klappt 62
 So wird die Milch gebildet 65
 Problemen vorbeugen 67
 Auch während der Stillzeit: keine Diät 68
 Gesunde Rezepte 70
 Erfrischende Milchshakes 70
 Leichte Salate und Snacks 72
 Herzhaftes - schnell gemacht 79
 Süßes für Kalorienbewußte 87
 Das fördert die Milchbildung 91
 Nützliche Adressen 94
 Über dieses Buch 95
 Register 96