

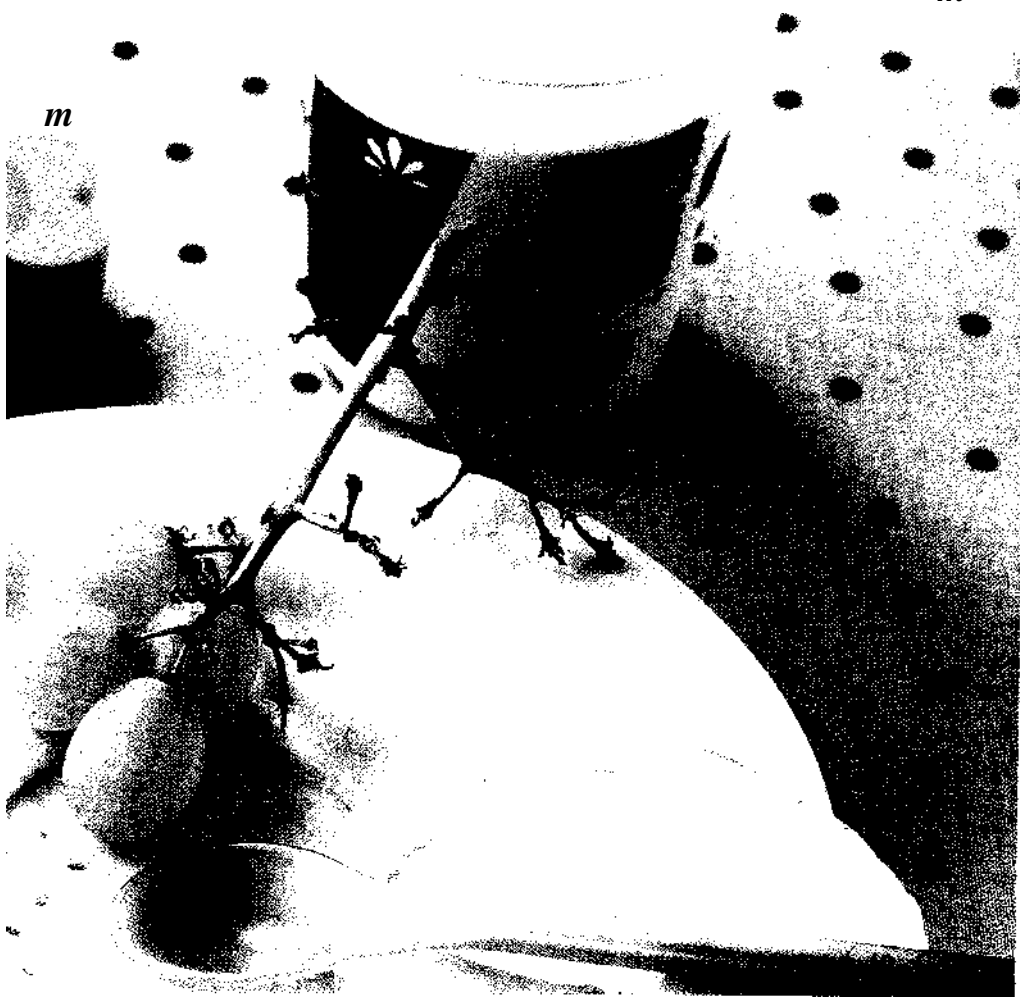
Richtig essen in der Stillzeit

Wohlbefinden für Mutter und Kind

> Autorin: Dagmar von Cramm | Fotos: Jörn Rynio

wa-

m



Die Theorie

- 4 Still-Know-How
- > **8 Richtig essen**
- 9 Ihr Kind isst mit
- > **10 Rat & Hilfe rund ums Stillen**



Die Rezepte

- 12 Schnell und unkompliziert- Rezepte für 1 Person, die einfach zuzubereiten sind und Mutter und Kind gut tun
- 22 Gutes für zwei- Wenn die Oma oder der Papa kochen und die Mutter mitessen darf
- 32 Das tut gut - bei kleinen körperlichen Problemen oder Unwohlsein
- 42 Auf Vorrat - für Krisenzeiten gekocht zum Einfrieren und in-den-Kühlschrank-Stellen
- 52 Abstill-Diät - abnehmen und abstillen in einem Aufwasch

Extra

- 60 Register
- 62 Impressum
- > 64 **DieLOGU-Erfolgstipps
fürs Wohlbefinden von
Mutter und Kind**

> GU Serviceseiten

