

Ernährung und Bewegung in der Schwangerschaft

Präsentationstafeln für
die Elternberatung



Impressum

3668/2014

Herausgegeben vom

aid infodienst
Ernährung, Landwirtschaft,
Verbraucherschutz e. V.
Heilsbachstraße 16
53123 Bonn
www.aid.de
aid@aid.de
mit Förderung durch das Bundesministerium
für Ernährung und Landwirtschaft aufgrund eines
Beschlusses des Deutschen Bundestages.

Erarbeitet von

Dr. Sonja Floto-Stammen, Geldern
Ruth Rösch, Attendorn
Maria Flothkötter, aid
Katharina Krüger, aid
Luzia Kick, Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn)
Dr. Kathrin Rauh, Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn)
Eva Rosenfeld, Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn)

Fachliche Beratung

Dr. Heinke Adamczewski, Köln
Nadine Bollmeier, Rhein-Kreis Neuss,
Kreisgesundheitsamt
Dr. Ingrid Brüggenmann, aid
Monika Cremer, Idstein
Dr. Uta Engels, Sportzentrum Universität Regensburg
Dr. Nina Ferrari, Deutsche Sporthochschule Köln –
Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft
Dr. Maike Groeneveld, Bonn
Prof. Dr. Claudia Hellmers, Hochschule Osnabrück
Prof. Mathilde Kersting, Forschungsinstitut für
Kinderernährung
Dr. Thomas Lob-Corzilius, Osnabrück
Claudia Thienel, Bonn
Dr. Anke Weißenborn, Bundesinstitut für
Risikobewertung

Redaktion

Julia Bonfig, aid

Bilder

Titel: Sergey Nivens (fotolia); E1: v. l.: Blend Images,
Dmitriy Melnikov, Angel_a, Andrey Zametalov (fotolia);
E2: Pavel Losevsky (colourbox), Claudia Paulussen,
DoraZett, luismolinero (fotolia); E3: asiseeit (iStock),
Andrey Kuzmin, drubig-photo, Kzenon, Hugo Félix
(fotolia); E4: mathom, Natis (fotolia); E5: Cepren,
Martinan, Blend Images, ARochau, Yuri Arcurs, Light
Impression, Ljiupco Smokovski, Kadmy (fotolia), jishaw14
(iStock); E6: digitalskillet (iStock), fffranz, Yuri Arcurs (foto-
lia); E7: Blend Images, Peter Atkins (fotolia), John Lund
(corbis); E8: Andre Plath, shock, Minerva studio, blend
Images, Cepren (fotolia), John Lund (corbis); E9: Hannes
Eichinger (fotolia), RapidEye (iStock); E10: Mediablitz-
images (fotolia), Abbielmages (iStock), Piotr Marcinski
(fotolia); E11: monticellio (fotolia); E12: M. Ebersoll (aid),
AP (fotolia); E13: Klaus Arras; E15: Klaus Arras, Köln, egal
(iStock); E16: volff (fotolia), Klaus Arras, funkyfrogstock,
monticellio (fotolia); E17: Klaus Arras, nikitos77 (fotolia);
E18: Klaus Arras, Filipebrarera (fotolia); E19: Gina Sanders,
Petro Feketa (fotolia), P. Meyer (aid), blende 40, JackF,
Farina 3000 (fotolia); E20: william87 (fotolia); E21:
JBryson (iStock), Pavel Losevsky (fotolia), JoseGirarte
(iStock); E22: aldomurillo (iStock), philipus, Juice Images,
Monkey Business (fotolia); E23: Piotr Marcinski,
Printemps, Hannes Eichinger, BVDC, Oscar Brunet
(fotolia); E24: Valua Vitaly (fotolia), Monkey Business
(iStock), Hannes Eichinger (fotolia); II: Arcurs (fotolia)

Gestaltung

www.berres-stenzel.de

Druck

Mappe:
HMS Vertrieb GmbH
Oberer Schwärzbach 4
78333 Stockack
Inhalt:
Bonifatius GmbH
Karl-Schurz-Straße 26
33100 Paderborn

Nachdruck und Vervielfältigung – auch auszugsweise –
sowie Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder
Aufklebern nur mit Genehmigung des aid gestattet.

www.gesund-ins-leben.de

Inhalt

Seite

Benutzerhinweise

I

Bewegung und Gewicht

Wichtig für Mama und Baby	1
Heute schon an morgen denken	2
Körperlich aktiv sein lohnt sich	3
Gewicht: Normale Entwicklung anstreben	4
Aktiv von Alltag bis Sport	5
Mäßig, aber regelmäßig!	6
Ein Beispiel für einen bewegten Alltag	7
Welcher Sport darfs sein?	8
Nach der Geburt wieder aktiv werden	9

Essen und Trinken

Nicht für zwei, aber besser essen	10
Ausgewogen essen nach den Ampelfarben	11
Zusätzlich Folsäure und Jod von Anfang an	12
Portionen mit der Hand abschätzen	13
Regelmäßig essen	14
Frühstück leicht gemacht	15
So kann eine warme Hauptmahlzeit aussehen	16
So kann eine kalte Hauptmahlzeit aussehen	17
Gutes für zwischendurch	18
Auf Nummer sicher gehen	19

Was noch wichtig ist

Alkohol und Qualm – Nein, danke!	20
Stillen lohnt sich!	21
So gelingt das Stillen	22
Allergien schon in der Schwangerschaft vorbeugen	23
Schwangerschaftsdiabetes – früh erkennen und vorbeugen	24

Rat & Hilfe – nützliche Adressen

II

Medienübersicht Schwangerschaft

III

Benutzerhinweise

Frauen mit Kinderwunsch, Schwangere und deren Partner müssen sich zwischen unzähligen, zum Teil widersprüchlichen Informationen über die Ernährung und Lebensweise in der Schwangerschaft zu-rechtfinden. Eine sensible, kompetente und alltagsnahe Beratung ist gefragt – nicht zuletzt, weil Schwangere durch ihren Lebensstil die spätere Gesundheit ihres Kindes günstig beeinflussen können. Hier will das Netzwerk „Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie“ Fachkräfte mit der vorliegenden Präsentationsmappe unterstützen.

Das Thema: Der Lebensstil in der Schwangerschaft bildet den Schwerpunkt der Präsentation. werdende Eltern können mit einer ausgewogenen Ernährung und regelmäßiger Bewegung daran mitwirken, dass ihr Kind gesund auf die Welt kommt und gesund heranwächst. Weitere behandelte Themen sind Supplemente, Lebensmittelinfektionen und bestimmte Risiken in der Schwangerschaft.

Die Basis: Die einheitlichen, im Konsens verabschiedeten Handlungsempfehlungen (→ siehe III) des bundesweiten Netzwerks „Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie“ sind die Grundlage für die Inhalte der Präsentationstafeln. Diese Empfehlungen werden von allen einschlägigen Fachgesellschaften, Institutionen und Verbänden inhaltlich unterstützt.

Ein Farbleitsystem gibt Orientierung.

Pink – Bewegung und Gewicht

Schwangere sollten täglich in Bewegung sein. Im Alltag, in der Freizeit und beim Sport gibt es viele Möglichkeiten dazu. Schwangere unterstützen damit auch eine gesunde Gewichtsentwicklung.



Grün – Essen und Trinken

Für Schwangere ist eine ausgewogene Ernährung besonders wichtig. Eine spezielle Kost ist hingegen nicht nötig. Zusätzlich sollten Folsäure und Jod von Anfang an ergänzt werden.



Lila – Was noch wichtig ist

Stillen ist das Beste für das Kind. Damit der Stillstart gut gelingt, sollten sich werdende Eltern schon während der Schwangerschaft informieren. Zu den Themen Alkohol und Zigaretten, Allergievorbeugung und Schwangerschaftsdiabetes gilt: Wer gut informiert ist und danach handelt, senkt das Risiko für Komplikationen während Schwangerschaft und Geburt sowie für Gesundheitsschäden beim Kind.



Geeignet für: Die Präsentationstafeln lassen sich in der Beratung von Kleingruppen, (werdenden) Eltern oder Einzelpersonen einsetzen, beispielsweise in der persönlichen Betreuung durch Hebammen, in Elternkursen, in Schwangerenberatungsstellen oder im Rahmen der Vorsorgeuntersuchungen beim Frauenarzt bzw. der Frauenärztin. Die Aussagen und Empfehlungen auf den Präsentationstafeln gelten für gesunde Schwangere.

Flexibel und je nach Bedarf: Nicht immer müssen alle Präsentationstafeln zum Einsatz kommen. Welche und wie viele verwendet werden, hängt ganz von den Fragen der werdenden Eltern, aber auch von der zur Verfügung stehenden Zeit ab. So können zum Beispiel im Rahmen einer der ersten Vorsorgeuntersuchungen die pinkfarbenen Präsentationstafeln zu Bewegung und Gewicht besprochen werden. Wollen sich Eltern gezielt zur Mahlzeitengestaltung informieren, sind die Präsentationstafeln E14 bis E18 geeignet.

Eine Seite für Eltern, eine Seite für Fachkräfte

Die Eltern-Seiten und die Fachkräfte-Seiten sind so angeordnet, dass Eltern und Fachkräfte „ihre“ Seite zum Thema gleichzeitig vor sich sehen. Deshalb kann die Reihenfolge der Präsentationstafeln nicht verändert werden.

Wichtig für Mama und Baby

in form
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Das tut uns
beiden gut!

Körperlich aktiv bleiben



Gut essen



Entspannen





Wichtig für Mama und Baby



Ziel der Präsentationstafel

- Werdende Eltern kennen die Bedeutung des Lebensstils der Mutter für das Wachstum, die Entwicklung und die Gesundheit des Kindes.

Das tut uns beiden gut!

- Während der Schwangerschaft sind Mutter und Kind über Blutgefäße und Nabelschnur miteinander verbunden.
- Alles, was der Mutter gut tut, fördert auch das Wachstum und die gesunde Entwicklung des Kindes.



Körperlich aktiv bleiben

- **Vorteil für die Mutter:** Sie fühlt sich wohl und nimmt normal zu. Sie hat ein geringeres Risiko für Schwangerschaftsdiabetes.
- **Vorteil für Mutter und Kind:** Kreislauf und Durchblutung werden angeregt. Das Kind wird über das Blut gut mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt.



Gut essen

- Ab sofort isst und trinkt das Kind mit.
- Für seine gesunde Entwicklung ist es wichtig, dass die Mutter ausgewogen und abwechslungsreich isst!

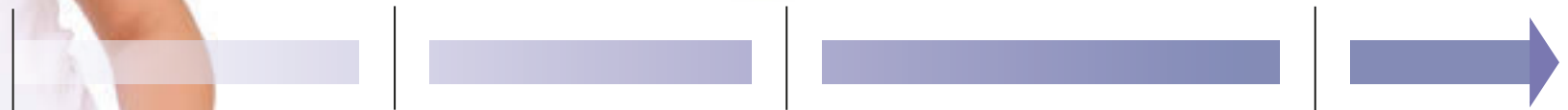


Entspannen

- Auszeiten und regelmäßige Entspannung fördern das seelische Gleichgewicht der werdenden Mutter.
- Das überträgt sich positiv auf das ungeborene Kind.

Heute schon an morgen denken

Ich kann JETZT
schon was tun, damit
mein Kind gesund
aufwächst.





Heute schon an morgen denken

Werdende Mütter können durch ihren Lebensstil vor und während der Schwangerschaft nicht nur ihre eigene Gesundheit, sondern auch die ihres Kindes **positiv beeinflussen**, und das sogar in die Zukunft hinein! Was die Schwangere isst, trinkt und wie sie sich bewegt, kann auf den kindlichen Stoffwechsel wirken und seine Gesundheit bis ins spätere Leben **günstig prägen**.

Die Abbildung zeigt ein Positiv-Beispiel für eine gesunde Schwangerschaft:

- Die werdende Mutter **bewegt** sich während der Schwangerschaft **regelmäßig, isst ausgewogen** und entspannt sich. Sie hat zu Beginn und während der Schwangerschaft ein normales Gewicht.
- Das schafft beste Voraussetzungen dafür, dass das Kind mit **normalem Körpergewicht** zur Welt kommt und sein Gewicht auch zukünftig im Normalbereich liegt. Das kann seinen Stoffwechsel positiv beeinflussen: Das Kind kann z. B. Zucker gut verwerten und neigt nicht dazu, Fett übermäßig zu speichern.
- Auch als Kleinkind, Kind und Jugendlicher hat es einen **gesunden Stoffwechsel**.



Ziel der Präsentationstafel

- Werdende Eltern werden dafür sensibilisiert, dass der Lebensstil der werdenden Mutter die Gesundheit des Kindes auch in seinem späteren Leben beeinflusst.

Beratungstipp: Gerade bei der Beratung übergewichtiger Frauen, die bereits schwanger sind, sollte ein besonderes Augenmerk auf die **Chance** gelegt werden, die ein gesunder Lebensstil für das Kind bedeutet. Der Schwangeren sollte vermittelt werden, dass sie selbst aktiv werden kann. Sie sollte sich aber nicht unter Druck gesetzt fühlen oder Schuldgefühle entwickeln.

Häufige Fragen:

Ist es im fünften Monat schon zu spät, auf einen gesunden Lebensstil zu achten?

Nein, es ist nie zu spät! Mutter und Kind profitieren während der gesamten Schwangerschaft von ausgewogenem und abwechslungsreichem Essen, regelmäßiger Bewegung und Entspannung.

Wie wirkt sich ein ungesunder Lebensstil auf das Kind aus?

Ein ungesunder Lebensstil, z. B. Überernährung der Mutter, kann den Stoffwechsel des Kindes von Anfang an ungünstig „prägen“. Bewegt sich die Mutter wenig, isst „für zwei“ und ist stark übergewichtig, hat ihr Kind ein höheres Risiko, zu schwer auf die Welt zu kommen. Dadurch steigt das Risiko für Übergewicht und Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) im späteren Leben des Kindes.

Körperlich aktiv sein lohnt sich

in form
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

... auch für die
Geburt!

Gewicht im Lot



Glücklicher und zufriedener



Weniger Rückenschmerzen



Schnell wieder fit





Körperlich aktiv sein lohnt sich



Ziel der Präsentationstafel

- werdende Eltern kennen die Vorteile körperlicher Aktivität in der Schwangerschaft.

Bewegung in der Schwangerschaft erhält bzw. verbessert die körperliche Fitness der Mutter und steigert ihr Wohlbefinden. Außerdem hilft sie, schwangerschaftstypische Beschwerden und Komplikationen zu mindern oder sogar zu verhindern.



Gewicht im Lot

- Aktive Schwangere nehmen seltener übermäßig zu, weil sie mehr Energie (Kalorien) verbrauchen.
- Aktive Schwangere erreichen nach der Schwangerschaft häufiger wieder das frühere Gewicht.



Glücklicher und zufriedener

- Aktive Schwangere sind **meist ausgeglichener** und **psychisch stabiler**.
- Sie haben seltener plötzliche Stimmungsschwankungen und Depressionen als nicht aktive Schwangere. Auch Wochenbettdepressionen sind bei regelmäßigem Sport seltener.



Weniger Rückenschmerzen

- Der Rücken ist während der Schwangerschaft besonders belastet.
- Die vergrößerte Gebärmutter und das wachsende Kind führen zu einem veränderten **Schwerpunkt** und anderer **Körperhaltung**. Bänder werden durch hormonelle Einflüsse gelockert.
- Gezielte Übungen kräftigen die **Muskulatur** und fördern eine stabile **Haltung**. Das beugt Rückenschmerzen und weiteren Gelenkbeschwerden vor.



Schnell wieder fit

- Aktive Schwangere sind nach der Geburt durch ihre bessere Fitness schneller wieder fit als inaktive Schwangere.

... auch für die Geburt!

- Studien haben gezeigt: Aktive Schwangere bewältigen die Geburt häufig besser und benötigen **weniger Schmerzmittel**.
- Dabei spielt es vermutlich eine große Rolle, dass sie ein besseres **Körper- und Selbstwertgefühl** haben.

Häufige Frage:

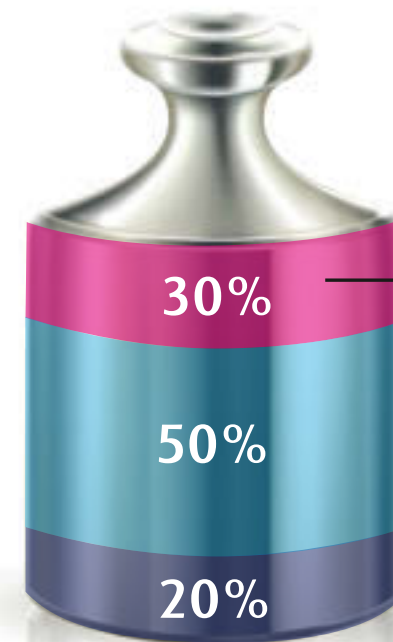
Ist Sport während der Schwangerschaft schädlich?

Nein! Untersuchungen haben gezeigt, dass Sport im richtigen Maß (→ siehe F6) gut für Mutter und Kind ist und die Geburt eher erleichtert. Eine gesunde, stabile Schwangerschaft wird durch Sport nicht gefährdet. Bei Unsicherheiten, Beschwerden oder Komplikationen immer die Frauenärztin bzw. den Frauenarzt oder die Hebamme um Rat fragen!

Gewicht: Normale Entwicklung anstreben



Gesamtzunahme:
10–16 kg



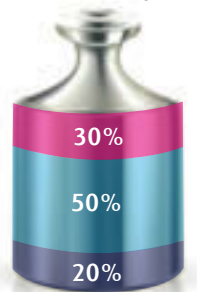


Gewicht: Normale Entwicklung anstreben

Wie viel eine Schwangere zunimmt, ist von Frau zu Frau sehr verschieden.

Eine normale Gewichtszunahme liegt für **normalgewichtige Schwangere** zwischen **10 und 16 kg**. Erst ab dem zweiten Schwangerschaftsdrittel steigt das Gewicht deutlich.

Gesamtzunahme:
10–16 kg



Die Gewichtszunahme setzt sich zusammen aus

- ca. **30 %**: Gewicht des **ungeborenen Kindes**,
- ca. **50 %**: **Gewebswasser**, erhöhtes **Blutvolumen**, **Brustgewebe** und **Speicherfett** (wird fürs Stillen benötigt und dabei abgebaut),
- ca. **20 %**: Vergrößerte **Gebärmutter**, **Fruchtwasser** und **Nachgebur**t (geht bei der Geburt mit ab).

Beratungstipp: Manche Schwangere empfinden das Wiegen in der Arztpraxis als unangenehm und belastend. Eine individuelle, einfühlsame Beratung ist daher unabdingbar. Positive Aussagen wie „Sie geben Ihrem Kind gute Chancen, gesund aufzuwachsen“ sind negativen Aussagen wie „Das erhöht das Risiko für...“ vorzuziehen.



Ziele der Präsentationstafel

- Werdende Eltern wissen, dass jede Schwangere einen individuellen Gewichtsverlauf hat.
- Sie kennen die Empfehlung „10 bis 16 kg“ für normalgewichtige Schwangere und die Gewichtsverteilung.

Hinweis: Der Body-Mass-Index (BMI) dient als Orientierung für die Beurteilung des Gewichts vor der Schwangerschaft:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Körpergröße (m)}^2}$$

Kategorien laut WHO*	BMI vor der Schwangerschaft
Untergewicht	< 18,5
Normalgewicht	18,5 – 24,9
Übergewicht	25 – 29,9
Adipositas	≥ 30

* WHO = Weltgesundheitsorganisation

Häufige Frage:

Gilt die Empfehlung zur Gewichtszunahme auch für über- und untergewichtige Schwangere?

Übergewichtige Frauen brauchen weniger zuzunehmen, Untergewichtige eher etwas mehr. Schwangere, die rasch und (zu) viel zunehmen, können durch ausgewogenes Essen und regelmäßige Bewegung ihre Gewichtsentwicklung positiv beeinflussen.

Aktiv von Alltag bis Sport

in form
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung





Aktiv von Alltag bis Sport

Jeder Schritt zählt! Die vorne abgebildete Bewegungspyramide zeigt (von unten nach oben), wie die Bewegungsarten, die mit unterschiedlichen Intensitäten einhergehen, bei einem gesunden Lebensstil gewichtet werden sollten und wo sie stattfinden können:



Alltagsaktivitäten

- sind **Aktivitäten im „normalen“ Alltag**: z. B. mit der Familie, im Haushalt oder unterwegs, ohne feste (Uhr-)Zeiten oder Pläne wie beim Sport.
- können jederzeit und überall in den Tag eingebaut werden.
- **strengen** meist nur **leicht körperlich an**.
- bilden die **Basis** der Pyramide, sie machen den größten Bewegungsanteil am Tag aus.

Beispiele: mit dem Hund spazieren gehen, Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad erledigen, Treppen steigen statt Aufzug nehmen, in der Mittagspause mit Kollegen an der frischen Luft spazieren gehen, kleine Einkäufe zu Fuß erledigen, leichte Haus- und Gartenarbeiten, mit Kindern spielen.



Freizeitaktivitäten

- sind **gezielte, geplante körperliche Aktivitäten in der Freizeit**.
- sind **mäßig anstrengend**, die meisten geraten dabei nur **wenig bis mäßig aus der Puste** und ins Schwitzen.
- bilden das **Mittelfeld** der Pyramide.

Beispiele: Fahrradtouren, Spaziergehen, Wandern, Tanzen oder intensivere Gartenarbeit.



Ziel der Präsentationstafel

- Werdende Eltern kennen verschiedene Arten von Bewegung, die sich in den Tagesplan einbauen lassen.



Sportliche Aktivitäten

- sind **intensivere körperliche Aktivitäten**, wie Vereinssport oder Sport, der in der Freizeit getrieben wird.
- bringen im moderaten Bereich **zum Schwitzen und aus der Puste**.
- bilden die **Spitze** der Pyramide.

Beispiele: Aquafitness/Schwimmen, Yoga/Pilates, (Nordic) Walking, Gymnastik.

Beratungstipp: Stellen Sie offene Fragen, um den Gesprächseinstieg zu erleichtern, z. B. „Welche körperlichen Aktivitäten im Alltag, in der Freizeit oder auch im Sport kennen Sie? Sammeln Sie Beispiele.“

Mäßig, aber regelmäßig!



Der
Talk-Test ist ein
guter Trick!





Mäßig, aber regelmäßig!

Die aktuellen Bewegungsempfehlungen für die Schwangerschaft lauten:
Schwangere sollten täglich in Bewegung sein. Dabei ist es wichtig, das richtige Maß zu finden, sich also weder zu unterfordern noch übermäßig zu belasten.



Mäßig, aber regelmäßig!

- Wünschenswert sind mindestens **30 Minuten** körperliche Aktivität am Tag an möglichst vielen Tagen in der Woche.
- Jede Bewegung – in Alltag, Freizeit und Sport –, bei der man sich zumindest „etwas“ anstrengt, zählt.
- Wer bisher inaktiv war, kann mit Bewegung, die nur **wenig oder mäßig anstrengt**, beginnen und sich dann langsam steigern.
- Wer bereits aktiv ist, kann in **moderater Intensität** weitermachen.

**Der
Talk-Test ist ein
guter Trick!**

- Ob eine Bewegung/Übung „anstrengend“ und „wie anstrengend“ sie ist, empfindet jede Schwangere anders. Es hängt z. B. vom **Trainingszustand** ab.
- Mit dem „**Talk-Test**“ lässt sich eine Überanstrengung ganz einfach vermeiden: Ist eine normale Unterhaltung während der Bewegung möglich, ist die Belastung angemessen.
- Wer so außer Atem kommt, dass die Luft knapp und eine Unterhaltung unmöglich wird, sollte das Tempo anpassen.
- Stark anstrengende Bewegung ganz vermeiden.



Ziel der Präsentationstafel

- werdende Eltern kennen die Bewegungsempfehlungen (Dauer und Intensität) in der Schwangerschaft.

Hinweis: Wer sich regelmäßig im Freien bewegt, kann sich gut mit Vitamin D versorgen – das fördert den Knochenaufbau!

Häufige Frage:

Vitamin D supplementieren?

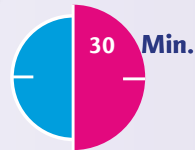
Mutter und Kind brauchen Vitamin D für gesunde Knochen. Es wird v. a. durch **Sonneneinstrahlung (UVB-Strahlung)** in der **Haut** gebildet. Im Winter ist die Sonnenstrahlung hierzulande aber gering. Schwangere, die selten im Freien aktiv sind, ihre Haut weitgehend bedecken, und dunkelhäutige Frauen sollten nach ärztlicher Rücksprache ein Vitamin-D-Präparat einnehmen.

Ein Beispiel für einen bewegten Alltag

Mit Fahrrad zur Arbeit



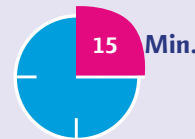
+



Spaziergang in der Pause



+

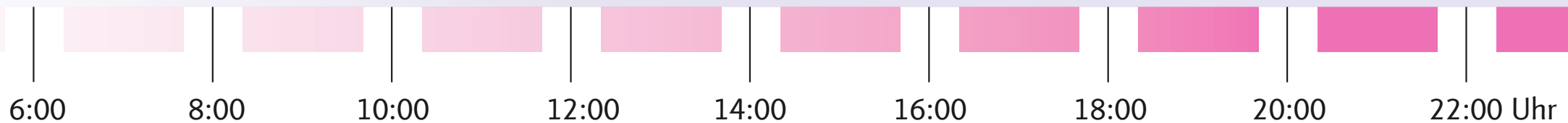
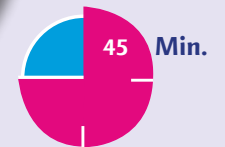


Yogakurs statt Couch



Jeden Donnerstag

= 90 Min.





Ein Beispiel für einen bewegten Alltag

Das folgende Beispiel zeigt, wie leicht es ist, in kleinen „Portionen“ Bewegung in den Alltag einzubauen – gerne auch zusammen mit dem Partner oder Freunden!

Beispiel für den Tagesablauf einer körperlich aktiven Schwangeren:



Alltags- und Freizeitbewegungen, aufgeteilt auf mehrere 15-Minuten-Einheiten, ergeben bis zu 45 Minuten Bewegung pro Tag.

Mit Fahrrad zur Arbeit (hin und zurück)
(oder eine Haltestelle früher aussteigen,
Pkw etwas entfernter parken)

2 x 15 = 30 Minuten



Spaziergang in der Pause

+ 15 Minuten

45 Minuten



Zusätzlich 45 Minuten Sportkurs: An diesem Tag sind es insgesamt sogar 90 Minuten Bewegung.

Yogakurs statt Couch

+ 45 Minuten

90 Minuten



Ziel der Präsentationstafel

- Werdende Eltern kennen Beispiele für mehr Bewegung im Alltag.

Beratungstipp: Stellen Sie offene Fragen, um den Gesprächseinstieg zu erleichtern, z. B.: „Wann bewegen Sie sich im Alltag? Wie häufig kommt das vor? Denken Sie sich eine Skala von 0 (nie) bis 10 (sehr häufig) für die Häufigkeit. Was müsste passieren, damit die Häufigkeit bei X (höhere Zahl) liegt?“

Häufige Frage:

Wie können sich Schwangere zu mehr Bewegung motivieren?
Das motiviert: zu festen Zeiten und regelmäßig zum gemeinsamen Bewegen verabreden. Auch der Partner kann zur Motivation beitragen und sich mit bewegen. Nicht zu hohe Leistungen von sich erwarten und sich Auszeiten gönnen.

Welcher Sport darfs sein?

Vorher

Jetzt

Leistungssportlerin



Breitensportlerin



Sportanfängerin





Welcher Sport darfs sein?

Vorher → Jetzt

Welche **Sportart** und welche **Intensität** für eine Schwangere geeignet sind, hängt davon ab, wie viel und welchen Sport sie vor der Schwangerschaft getrieben hat. Die Bilder zeigen einen „Vorher-Jetzt-Vergleich“ für Leistungs- und Breitensportlerinnen sowie Sportanfängerinnen (von oben nach unten).



Leistungssportlerin

- Aktive, **gut trainierte** Sportlerinnen können in der Schwangerschaft **moderat** weiter trainieren.
- Hartes Krafttraining oder Wettkämpfe besser vermeiden.
- Bei risikoreichen Sportarten (wie Fechten, Boxen) risikoärmere **Alternativen** suchen.



Breitensportlerin

- Breitensport, z. B. Joggen, Gymnastik, Yoga, kann in der Regel **fortgeführt** werden.
- Ziel: Fit bleiben, nicht die Fitness oder Leistungsfähigkeit steigern.
- Gegebenenfalls verletzungsärmere Sportarten (z. B. Schwimmen/Nordic Walking statt Volleyball) auswählen.



Sportanfängerin

- Am besten mit **einfachen Bewegungsabläufen** wie Walken, Schwimmen und Gymnastik (Fitness) anfangen.
- Trainingshäufigkeit und -dauer **langsam steigern**.
- Rat und Unterstützung gibt ein/eine speziell auf Sport und Bewegung in der Schwangerschaft qualifizierter Trainer/-in bzw. qualifizierte Hebamme.



Ziel der Präsentationstafel

- Schwangere kennen für sie persönlich empfehlenswerte Sportarten.

Zusatzwissen:

- Auf ausreichend Flüssigkeitszufuhr achten: Rund 1 l pro Stunde trinken, am besten Wasser.
- Keine extreme Beschleunigung, kein extremes Abbremsen, keine starken Hüpf- und Drehbewegungen.
- Übungen in Rückenlage meiden (besonders am Ende der Schwangerschaft).

Häufige Frage:

Welche Sportarten sind für Schwangere geeignet?

Empfehlenswert	Eingeschränkt empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
gelenkschonend, Sportarten im Wasser	hohe Belastungsintensität vermeiden	Sportarten mit erhöhtem Unfallrisiko, extreme Belastungen vermeiden
(Nordic) Walking, Spaziergänge, Wandern	Tennis	Reiten
Radfahren (an der frischen Luft)	Rudern, Segeln	Klettern
Schwimmen	Inlineskating	Alpin Ski
Aquafitness, -jogging, -spinning	Golf	Kampfsportarten
Yoga/Pilates	Leichtathletik Badminton Tischtennis	Tauchen Bodybuilding Marathon, Triathlon (Wettkämpfe)

(modifiziert nach Landessportbund NRW 2011 und Korsten-Reck et al. 2009)

Nach der Geburt wieder aktiv werden

Unkomplizierte Geburt



Wir haben direkt nach der Geburt gestartet.

Kaiserschnitt: 6–8 Wochen warten





Nach der Geburt wieder aktiv werden

Nach der Geburt sollte sich die frischgebackene Mutter möglichst bald wieder bewegen. Zunächst stehen **Rückbildung** und **Beckenbodentraining** im Vordergrund.



Unkomplizierte Geburt

- Mit **Wochenbettgymnastik** wie sanften Beckenbodenübungen sowie Alltags- und Freizeitaktivitäten (z. B. Spaziergänge) kann **sofort** begonnen werden.
- **Nach ca. 6 Wochen** mit **Rückbildungsgymnastik** beginnen, sie stabilisiert den Beckenboden (wurde während Schwangerschaft und Geburt gelockert und stark beansprucht).
- Die Übungen wirken einer (manchmal erst Jahre später auftretenden) Gebärmutterensenkung oder Blasenschwäche entgegen.
- Nach 6 bis 8 Monaten sind Bänder und Sehnen gefestigt, der Beckenboden ist dann wieder voll belastbar.
- In den ersten Monaten nach der Geburt: keine schweren Lasten heben, keine schweren körperlichen Arbeiten ausüben. Auch Leistungssport ist tabu.



Kaiserschnitt: 6–8 Wochen warten

- Bei einer Kaiserschnittgeburt **nach etwa 6 bis 8 Wochen** mit **Rückbildungsgymnastik** beginnen und erst danach andere sportliche Aktivitäten ausüben.
- In den ersten Wochen nach der Operation: schonen, keine schweren Lasten heben.



Ziel der Präsentationstafel

- werdende Eltern kennen die Empfehlungen für Bewegungsaktivitäten nach der Geburt.

Beratungstipp: Die gesetzlichen und einige private Krankenkassen übernehmen die Kosten für bis zu 10 Einheiten Rückbildungsgymnastik, wenn sie von qualifizierten Hebammen oder Physiotherapeuten/-innen durchgeführt wird. Die Rückbildungsgymnastik muss bis zum Ende des neunten Monats nach der Geburt abgeschlossen sein.

Häufige Frage:

Stillen und Sport treiben?

Das geht. Die Milch wird nicht „sauer“, wenn eine stillende Mutter Sport treibt. Sie muss jedoch deutlich mehr trinken (pro Stunde Sport etwa 1 l Wasser), um den zusätzlichen Flüssigkeitsverlust durchs Schwitzen zu ersetzen. Damit wird genug Milch gebildet. Am besten vor dem Sport stillen, damit die Brüste nicht spannen und das Kind während der Sportzeit satt ist.

Nicht für zwei, aber besser essen

Erst in den letzten
Monaten brauche ich
mehr Kalorien.



oder





Nicht für zwei, aber besser essen

Die Schwangerschaft ist ein guter Zeitpunkt, um die eigenen **(Ess-)Gewohnheiten** zu überdenken und eventuell zu verbessern. Das gilt auch für den werdenden Vater! Sich gesund zu ernähren ist leichter, als man denkt, wenn man ein paar Fakten kennt. Auch der **Genuss** gehört zu einer ausgewogenen Ernährung dazu.

Erst in den letzten Monaten brauche ich mehr Kalorien.

- Viele Schwangere überschätzen ihren Energiebedarf. Sie denken, sie müssten jetzt „für zwei“ essen.
- Tatsächlich braucht eine werdende Mutter erst **in den letzten Monaten** täglich etwa **200 bis 300 Kilokalorien (kcal)** mehr.
- Der Bedarf an **Vitaminen und Mineralstoffen** steigt dagegen bereits zu Beginn der Schwangerschaft und auch viel stärker als der Energiebedarf.
- Deshalb gilt: Lebensmittel mit **wenig Energie**, aber **reichlich Vitaminen und Mineralstoffen** auswählen, d. h. regelmäßig Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, fettarme Milch(-produkte) und Fisch essen.



Diese Mahlzeiten enthalten jeweils rund 250 kcal

- 1 Scheibe Vollkornbrot (ohne Butter) mit Schnittkäse und Tomate
- 1 Teller Gemüsesuppe mit Nudeln
- 1 Portion Couscous-Gemüse-Salat



Ziele der Präsentationstafel

- Werdende Eltern wissen, ab wann Schwangere mehr Energie benötigen.
- Sie kennen Mengen-Beispiele, um den Mehrbedarf zu decken.



Beratungstipp: Der **Lebensmittelkorb** in der Abbildung ist Aufhänger für ein Gespräch: „Schauen Sie sich den Warenkorb an. Welche der abgebildeten Lebensmittel essen Sie gerne? Was essen Sie sonst noch? Wie viel Zeit nehmen Sie sich im Alltag für das Essen? Essen Sie regelmäßig zu festen Mahlzeiten oder eher „nebenbei“?“

Häufige Frage:

Muss in der Schwangerschaft anders gegessen werden als sonst?
Nein! Für Schwangere gelten die gleichen Ernährungsempfehlungen wie für Nichtschwangere. Schwangere brauchen nur wenige Besonderheiten zu beachten wie das Vermeiden von rohen tierischen Produkten (→ siehe F19). Auf keinen Fall sollten sie eine spezielle „Diät“ machen, um z. B. abzunehmen, nicht zu viel zuzunehmen oder Allergien beim Kind vorzubeugen (→ siehe F23).

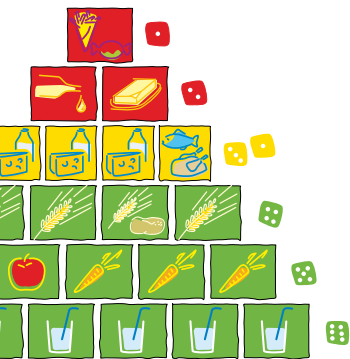
Ausgewogen essen nach den Ampelfarben



© aid infodienst e. V., Idee: Sonja Mannhardt



Ausgewogen essen nach den Ampelfarben



© aid infodienst e. V., Idee: Sonja Mannhardt

Die aid-Ernährungspyramide (vorne abgebildet)

- Ist ein **einfaches Modell**, mit dessen Hilfe jeder sein Essverhalten überprüfen und verbessern kann.
- Gilt **für alle**: Kinder, Jugendliche, Erwachsene und auch für Schwangere.
- Zeigt, welche Lebensmittel täglich in welcher Menge empfohlen werden.
- Fasst Lebensmittel zu **8 Gruppen**, auf 6 Ebenen, zusammen. Die Lebensmittelgruppen werden durch einfache Symbole dargestellt (von unten nach oben):
 - Getränke: Glas Wasser mit Strohalm
 - Obst: Apfel
 - Gemüse: Karotte
 - Getreide(-produkte) und Beilagen: Ähre und Kartoffel
 - Milch(-produkte): Milchflasche und Käse
 - Fleisch, Wurst, Fisch und Eier: Fleisch und Fisch
 - Öle und Fette: Ölflasche und Butter
 - Süßigkeiten und Snacks: Tüte Pommes frites und Bonbon
- Besteht aus **22 Bausteinen**. Jeder Baustein steht für eine Portion. Die Augenzahl der Würfel veranschaulicht die empfohlenen Portionen (→ siehe F13) pro Tag.

Die Ampelfarben geben Orientierung für die Auswahl und Gewichtung der Lebensmittel.

Grün: reichlich

- Sie bilden die Basis einer ausgewogenen Ernährung.
- 6 Portionen kalorienfreie oder -arme Getränke (vor allem Wasser).
- 3 Portionen Gemüse, 2 Portionen Obst.
- 4 Portionen Getreideprodukte und Beilagen (Kartoffeln/Reis/Nudeln).

Tipp: Mehr zur aid-Ernährungspyramide:
www.aid.de/ernaehrung/ernaehrungspyramide.php
 Die aid-Ernährungspyramide als App: Was ich esse



Ziel der Präsentationstafel

- Werdende Eltern kennen die aid-Ernährungspyramide, die Einteilung der Lebensmittel in 8 Gruppen und Portionsempfehlungen.

Gelb: mäßig

- Gelb bedeutet mäßig, aber regelmäßig.
- 3 Portionen fettarme Milch(-produkte).
- 1 Portion Fleisch und Wurstwaren, Fisch oder Ei.
- Beim Fisch abwechselnd fettarme und fettreiche Varianten.

Rot: sparsam

- Rot steht für sparsam verzehren.
- 2 Portionen Fette und Öle (z. B. Butter, Margarine oder Pflanzenöl).
- 1 Portion „Extras“ wie Süßigkeiten und Snackprodukte. Süßigkeiten am besten als Nachtisch zu einer Mahlzeit.

Häufige Fragen:

Wohin gehören Kartoffelchips, Fertigmüsli und Limo?

Sie gehören zu den „Extras“ (rot), weil sie reichlich Fett oder Zucker enthalten. Viele Fertigmüslis (**Frühstückscerealien**) aus dem Handel sind süß. Am besten Angaben auf dem Etikett beachten!

Brauchen Schwangere Fleisch?

Nicht unbedingt. **Eine vegetarische Ernährung** (mit Milch, Milchprodukten und Ei) ist möglich, wenn das Essen ausgewogen zusammengestellt wird. Der „Fleisch-Baustein“ wird ersetzt durch einen Baustein mit Ei, Getreidevollkornprodukten, Hülsenfrüchten oder Sojaprodukten, z. B. einem Bratling aus Vollkorngetreide oder Linsen. Schwangere Vegetarierinnen, die keinen Fisch essen, sollten die Omega-3-Fettsäure Docosahexaensäure (DHA) supplementieren.

Von einer **rein pflanzlichen (veganen) Ernährung** wird in der Schwangerschaft abgeraten, weil sie nicht alle Nährstoffe in ausreichender Menge liefert.

Zusätzlich Folsäure und Jod von Anfang an

Folsäure



Jod





Zusätzlich Folsäure und Jod von Anfang an

Eine ausgewogene Ernährung (→ siehe F11) versorgt die Schwangere mit fast allen Nährstoffen, die sie und ihr Kind brauchen. Ausnahmen sind **Folsäure** und **Jod**. Sie müssen zusätzlich in Tablettenform ergänzt werden. Denn der Bedarf steigt von Beginn bzw. bereits vor der Schwangerschaft an und kann nicht mehr durch natürliche Lebensmittel gedeckt werden. Eine gute Versorgung ist wichtig für eine gesunde Entwicklung des Kindes.



Folsäurereiche Lebensmittel wählen + in den ersten 3 Monaten 400 µg Folsäure/Tag in Tablettenform

- Folsäure ist wichtig für Zellteilung und Wachstumsprozesse und somit für eine gesunde Entwicklung der Organe des Kindes.
- **Folsäurereiche Lebensmittel** wählen bedeutet:
 - täglich 3 Portionen **Gemüse** (z. B. Spinat, Kohl, Erbsen, Gurken, Tomaten),
 - täglich 2 Portionen **Obst** (z. B. Zitrus- und Beerenfrüchte),
 - bevorzugt **Vollkornprodukte** auswählen.
- **Zusätzlich einnehmen:** 400 µg Folsäure täglich
 - bereits bei Kinderwunsch und
 - in den ersten 3 Schwangerschaftsmonaten.



Jodreiche Lebensmittel wählen + in der ganzen Schwangerschaft 100(–150*) µg Jod/Tag in Tablettenform

- Jod ist wichtig für eine gesunde geistige und körperliche Entwicklung des Kindes.
- **Jodreiche Lebensmittel** wählen bedeutet:
 - **Jodsalz** verwenden und damit hergestellte Produkte wie Brot und Fleischwaren bevorzugen.
 - täglich 3 Portionen **Milch(-produkte)** (z. B. Jogurt, Buttermilch, Käse).
 - 2 Portionen **Meeresfisch** (z. B. Seelachs, Kabeljau) als beste natürliche Jodquelle pro Woche.
- **Zusätzlich einnehmen:** 100(–150*) µg Jod täglich
 - während der gesamten Schwangerschaft,
 - bei einer Über- oder Unterfunktion der Schilddrüse den Arzt bzw. die Ärztin um Rat fragen.

* bei jodarmer Ernährung



Ziele der Präsentationstafel

- Werdende Eltern kennen jod- und folsäurereiche Lebensmittel.
- Sie kennen die Empfehlungen zur Supplementierung von Jod und Folsäure.

Häufige Fragen:

Müssen Schwangere Eisentabletten einnehmen?

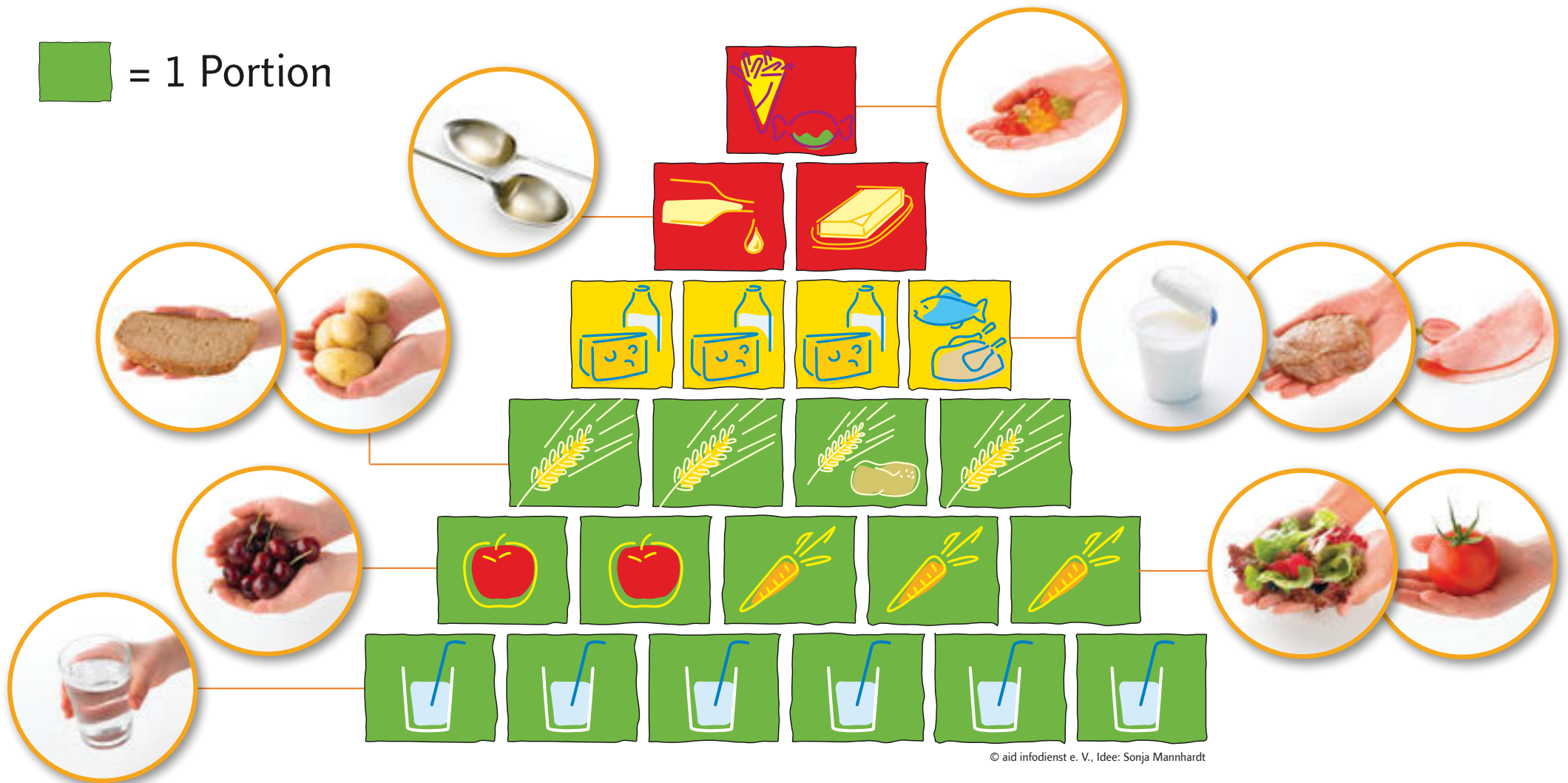
Nein, die meisten Schwangeren nicht. Für Wachstum und Blutversorgung des Kindes wird zwar mehr Eisen benötigt, die Schwangere spart aber Eisen ein, weil die Menstruation aussetzt. Der Arzt oder die Ärztin kontrolliert den Eisenstatus bei den Vorsorgeuntersuchungen. Nur bei Bedarf verordnet er/sie Tabletten. Von Natur aus liefern Fleisch und Fleischwaren sowie Fisch und Geflügel, Gemüse wie Spinat, Fenchel, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen sowie Vollkornprodukte Eisen.

Brauchen Schwangere Multivitamin-tabletten?

Nein. Multivitamin-tabletten können eine ausgewogene Ernährung auch nicht ersetzen. Manche Präparate enthalten Vitamine und Mineralstoffe in ungünstiger Zusammensetzung. Einige Nährstoffe wie **Vitamin A** können in hohen Mengen dem ungeborenen Kind schaden. Deshalb nicht auf eigene Faust und nach eigenem Ermessen Vitamine einnehmen. Wer nicht darauf verzichten möchte, sollte dies mit dem Arzt bzw. der Ärztin besprechen.

Portionen mit der Hand abschätzen

 = 1 Portion





Portionen mit der Hand abschätzen

Die Abbildungen neben der Pyramide zeigen die richtige **Menge für eine Portion**. Sie wird mit den Händen, bei Getränken mit Trinkgläsern, bei Fetten und Ölen mit Esslöffeln gemessen.



Ziel der Präsentationstafel

- Werdende Eltern kennen die Portionsgrößen der Lebensmittelgruppen und orientieren sich daran.



1 Portion Getränke =

- ein großes Glas oder ein Becher (300 ml).



1 Portion Gemüse und Obst =

- Gemüse und Obst im Ganzen (z. B. Tomate, Kohlrabi, Gurke, Apfel, Banane): eine Handvoll.
- zerkleinertes oder tiefgefrorenes Gemüse, Salat und kleine Früchte (z. B. Erbsen, Feldsalat, Kirschen, Erdbeeren): zwei Hände, zur „Schale“ gehalten.



1 Portion Getreideprodukte =

- Brot (Brotscheibe): gesamte Handfläche mit ausgestreckten Fingern.
- Beilagen wie Kartoffeln, Nudeln und Müsli: zwei Hände voll.



1 Portion Milch und Milchprodukte =

- ein Glas (250 ml) Milch, ein Becher (150 g) Joghurt oder eine Scheibe (30 g) Käse.



1 Portion Fleisch, Fisch, Eier =

- Fisch: eine Handfläche.
- Fleischportion: etwas kleiner als eine Handfläche, etwa ein Handteller.
- Ei: 1 bis 2 Stück.



1 Portion Fette und Öle =

- Pro Tag 1,5 bis 2 Esslöffel für Öle und Streichfette, das entspricht 3 bis 4 Teelöffeln.



1 Portion Extras =

- Süßigkeiten und Knabbereien für einen Tag sollten in eine Hand passen bzw. entsprechen einem Stück (z. B. Schokoriegel).
- höchstens 200 kcal pro Tag.

Regelmäßig essen

Haupt- mahlzeiten

Frühstück



Mittagessen



Abendessen



Zwischen- mahlzeiten





Regelmäßig essen

Die 22 Bausteine aus der aid-Ernährungspyramide (→ siehe F11) verteilen sich auf mehrere (3 bis 5) Mahlzeiten pro Tag. Die Abbildung zeigt ein Beispiel für regelmäßige Mahlzeiten, verteilt auf **3 Hauptmahlzeiten** (Frühstück, Mittag-, Abendessen = großer Teller mit 3 unterschiedlichen Lebensmittelgruppen), und **bis zu 2 Zwischenmahlzeiten** (= kleiner Teller mit 2 verschiedenen Lebensmittelgruppen). Zur Vereinfachung nicht dargestellt: Streichfette, Süßigkeiten und Snacks (roter Bereich der Pyramide).



Empfehlungen zur Zusammenstellung von ausgewogenen Mahlzeiten

- **Zu jeder Mahlzeit**
 - 1 Getränk (1 Glas Wasser oder ungesüßtes Getränk wie Kräuter- oder Früchtetee). Auch zwischendurch trinken.
 - Mindestens 1 Portion Gemüse, Salat oder Obst.
- Mindestens die Hälfte des Tellers mit Lebensmitteln aus dem „grünen“ Bereich der Pyramide füllen.
- Auch für **Speisen außer Haus** anwenden. Gelegentliches Fast Food lässt sich z. B. unterwegs mit einem Stück Obst oder später zu Hause mit einem frischen Salat ergänzen.



Ziel der Präsentationstafel

- Werdende Eltern wissen, wie sich aus den 22 Bausteinen der Pyramide ausgewogene Mahlzeiten zusammenstellen lassen.

Beratungstipp: Die Abbildung mit den Tellern soll eine Orientierung geben und ist keine starre Vorgabe. Nicht jede Mahlzeit muss perfekt zusammengesetzt sein, die Gesamtbilanz der Woche sollte stimmen.

Häufige Frage:

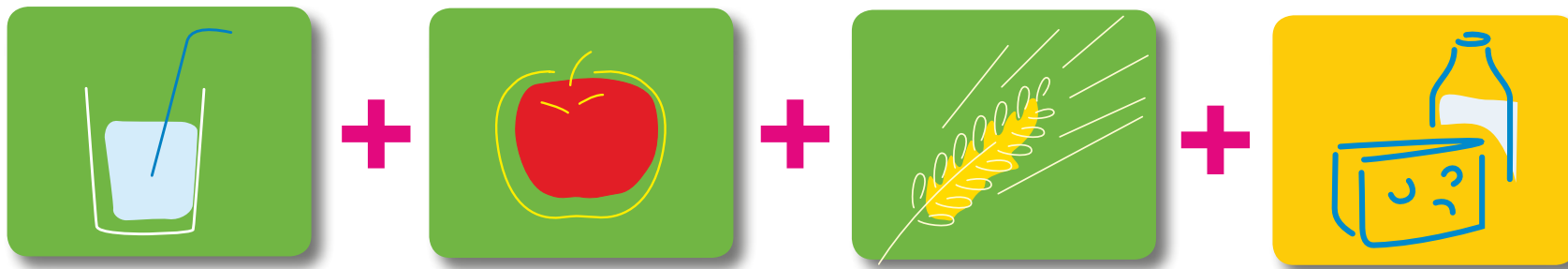
Müssen es immer 5 Mahlzeiten sein?

Nein, es reichen auch 3 oder 4 Mahlzeiten. Jede Schwangere hat ihre eigenen Vorlieben und Gewohnheiten. Wer lieber wenige größere Mahlzeiten isst, kann die Bestandteile der abgebildeten Zwischenmahlzeiten auf die Hauptmahlzeiten verteilen, z. B. 1 Portion Obst und 1 Portion Salat beim Mittagessen.

Bei Übelkeit, Sodbrennen und in der Spätschwangerschaft (Kind ist größer und kann auf den Magen drücken) hat es Vorteile, öfter kleine Mahlzeiten zu essen.

Frühstück leicht gemacht

in form
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



Öfter Vollkorn



Frühstück leicht gemacht



Aus diesen Bausteinen lässt sich ein ausgewogenes Frühstück zusammenstellen:

- Je 1 Baustein Getränke (grün), frisches Obst (grün), Getreide (grün), Milch(-produkt) (gelb).

Beispiele für geeignete Frühstücke:

- 1 Vollkornbrötchen (grün) mit Käse (gelb) und 1 Kiwi (grün), 1 Glas Apfelschorle (3 Teile Wasser, 1 Teil Apfelsaft) (grün).
- Müsli aus Getreideflocken (grün), frischem Obst (grün) und fettarmem Joghurt (gelb), eine Tasse Kaffee (grün).

Öfter Vollkorn

- Vollkornbrot enthält doppelt so viel Eisen, Folsäure und Magnesium wie Weißbrot. Es enthält auch viele **Ballaststoffe**. Dadurch sättigt es gut und beugt einer Verstopfung vor.
- Vollkornbrot muss das ganze Korn enthalten, aber nicht körnig sein. Es gibt es auch aus **fein vermahlenem Korn**.
- **Tipp:** Mindestens die Hälfte der Getreideprodukte in der Vollkornvariante essen.



Ziel der Präsentationstafel

- werdende Eltern kennen die Bestandteile eines ausgewogenen Frühstücks.

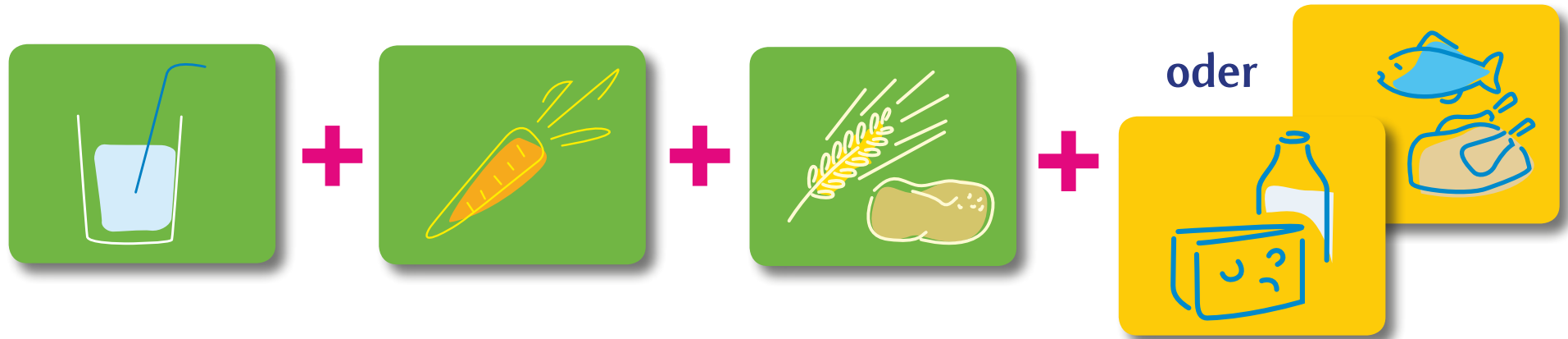
Beratungstipp: In der Beratung soll deutlich werden, dass die Schwangere aus einem breiten Angebot wählen kann und soll. Die eigenen Vorlieben bilden den „roten Faden“ bei der Zusammenstellung der Mahlzeiten. Offene Fragen erleichtern den Gesprächseinstieg, z. B. „Was haben Sie heute gefrühstückt?“, „Welche Brotsorten, Aufstriche, Aufschnitte bevorzugen Sie?“, „Wie könnten Sie Ihr Lieblingsfrühstück verändern, damit es einem ausgewogenen Frühstück entspricht?“

Häufige Frage:

Müssen Schwangere auf Kaffee verzichten?

Schwangere dürfen bis zu 3 Tassen Kaffee pro Tag trinken. Neben Kaffee enthalten auch Cola-Getränke sowie schwarzer und grüner Tee Koffein. Wichtig: Auf die Gesamtmenge an Koffein achten. Energydrinks, die oft große Mengen davon enthalten, sollten nicht getrunken werden.

So kann eine warme Hauptmahlzeit aussehen





So kann eine warme Hauptmahlzeit aussehen

Jeden Tag sollte eine warme Mahlzeit auf dem Speiseplan stehen. Das steigert die Vielfalt an Lebensmitteln. Es kann ein warmes Mittag- oder ein warmes Abendessen sein.



oder

Mit diesen Bausteinen lässt sich eine ausgewogene warme Hauptmahlzeit zusammenstellen:

- Je 1 Baustein Getränke (grün), Gemüse (grün), Getreide bzw. Beilagen (grün), Fleisch, Fisch oder Ei (gelb), alternativ Milch(-produkt) (gelb).
- Eine kleine Handvoll Süßes (rot, nicht dargestellt) als Nachtisch darf es gelegentlich geben.

Beispiele für geeignete warme Hauptmahlzeiten:

- Kartoffelpüree (grün) mit Spinat (grün), Lachs (gelb). Dazu 1 Glas Wasser.
- Salat aus Couscous (grün), Tomaten und anderem Gemüse (2x grün) mit Kräuterquark (gelb). Dazu ein Glas Wasser.

Gemüse und Obst sind die Hauptsache

- Gemüse und Obst enthalten viele **Vitamine und Mineralstoffe**, aber wenig Energie (hohe **Nährstoffdichte**).
- Sie liefern **Ballaststoffe**, die eine gute Verdauung unterstützen.
- Gemüse und Obst frisch, Obst möglichst immer und Gemüse etwa die Hälfte roh essen.
- Alternativ: tiefgekühltes Gemüse oder Obst ohne weitere Zutaten. Tiefkühlobst und -gemüse vor dem Verzehr immer auf $> 70^{\circ}\text{C}$ erhitzen. Das beugt Lebensmittelinfektionen vor.
- Ein Glas Frucht- oder Gemüsesaft ersetzt ab und zu eine Obst- oder Gemüseportion.



Ziel der Präsentationstafel

- Werdende Eltern kennen die Bestandteile einer ausgewogenen warmen Hauptmahlzeit.



Öl und Fett nur sparsam verwenden

- 2 Portionen Fett am Tag, davon mind. 1 Portion Öl und nicht mehr als 1 Portion Butter/Margarine.
- Pflanzenöle (z. B. **Rapsöl**) bevorzugen. Es enthält lebensnotwendige Fettsäuren (z. B. Omega-3-Fettsäuren).
- Am besten mit dem **Esslöffel dosieren**.
- Salate mit Essig-Öl-Dressing zubereiten. Ein Esslöffel Öl pro Person.

Häufige Fragen:

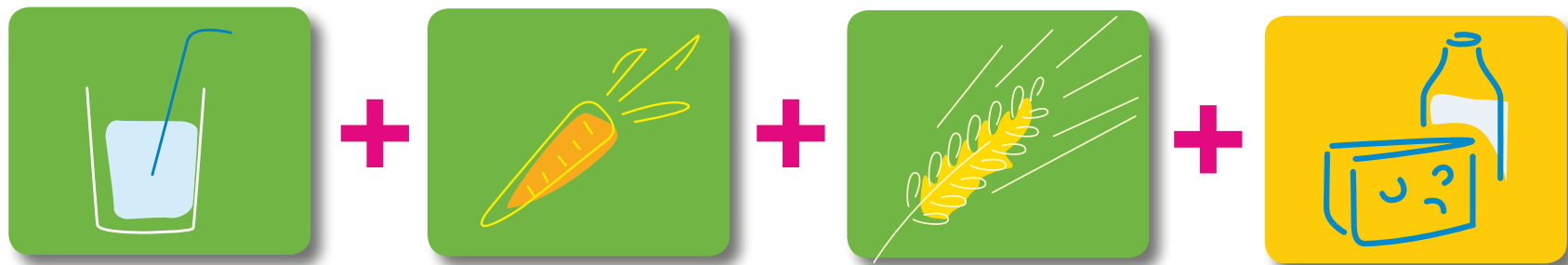
Sind Eistees und Cola geeignete Getränke?

Nein! Eistees enthalten viel Zucker und damit viel Energie. Sie löschen nicht den Durst. Cola und viele Eistees enthalten zusätzlich Koffein (→ siehe F15).

Wie sind Shakes und Smoothies zu bewerten?

Sie enthalten meist viel Energie und Zucker. Sie sind teilweise (deutlich) stärker konzentriert als Fruchtsaft, der Wasseranteil ist also geringer. Deshalb am besten dazu Wasser trinken. Zur Vorbeugung von Lebensmittelinfektionen außer Haus industriell hergestellte und verpackte Produkte verzehren oder zu Hause frisch zubereitete Smoothies trinken.

So kann eine kalte Hauptmahlzeit aussehen





So kann eine kalte Hauptmahlzeit aussehen



Ziel der Präsentationstafel

- werdende Eltern kennen die Bestandteile einer ausgewogenen kalten Hauptmahlzeit.



Mit diesen Bausteinen lässt sich eine ausgewogene kalte Hauptmahlzeit zusammenstellen:

- Je 1 Baustein Getränke (grün), Gemüse (grün), Getreide (grün), Milch(-produkt) oder Fleisch/Wurst (gelb).

Beispiele für geeignete kalte Hauptmahlzeiten:

- 1 Scheibe Vollkorn- bzw. Schwarzbrot (grün) mit Kräuterquark (gelb), dazu ein Tomaten-Gurken-Salat (grün). Eine Tasse ungesüßter Kräutertee (grün).
- 1 Vollkornbrötchen (grün) mit einem Salatblatt (grün), gekochtem Schinken oder einer Scheibe Käse (gelb), Radieschen und frischer Kresse (grün). Dazu ein Becher fettarme Milch (gelb) und ein Glas Apfelsaftschorle (3 Teile Wasser, 1 Teil Saft).

Milch(-produkte): Am besten fettarm

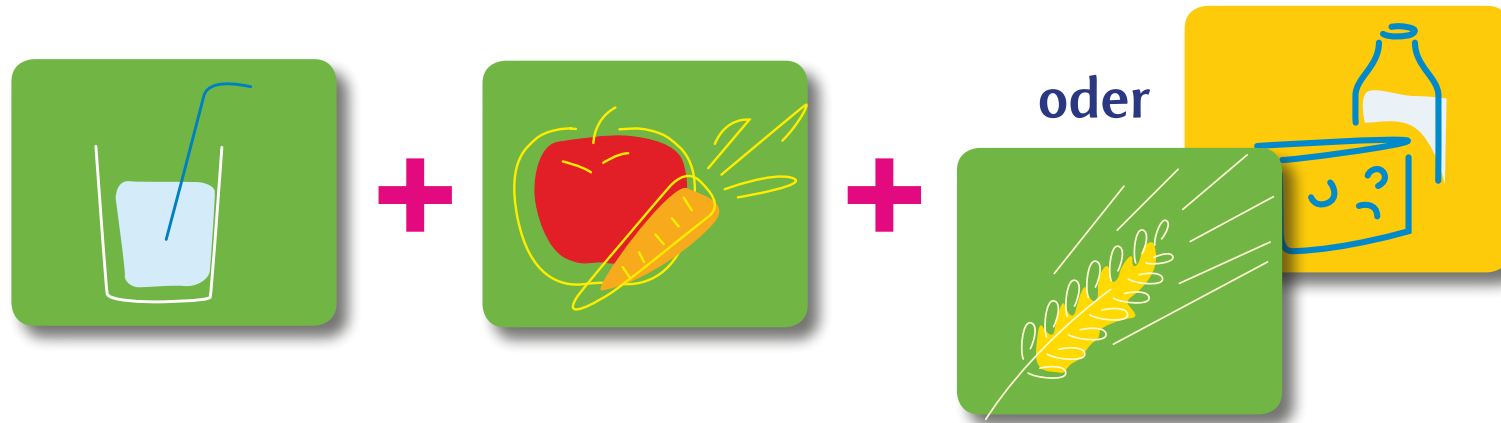
- Milch, Käse und Jogurt liefern Eiweiß, Kalzium für die Knochen, Vitamine und Fett.
- Um nicht zu viel Energie aufzunehmen, bevorzugt **fettarme Varianten** wählen:
 - Trinkmilch, Jogurt und Dickmilch mit 1,5% Fett.
 - Fettarmen Käse (Fettgehalt: 30 bis 40% Fett in der Trockenmasse [F.i.Tr.]) bevorzugen.



Häufige Frage:

Was müssen Schwangere bei Milch und Milchprodukten beachten?
Immer Milch(-produkte) aus **pasteurisierter** bzw. **wärmebehandelter** Milch verwenden. Keine Rohmilch trinken. Sie kann Lebensmittelinfektionen auslösen. Das gilt auch für daraus hergestellte Käsesorten, mit Ausnahme von Hartkäse. Rohmilchprodukte tragen den Hinweis „mit Rohmilch hergestellt“. Bei unverpackten Käsesorten aus der Käsetheke beim Verkaufspersonal nachfragen (→ siehe F19).

Gutes für zwischendurch





Gutes für zwischendurch

Auch und gerade bei den Zwischenmahlzeiten ist es nicht egal, wie sie zusammengesetzt sind. Viele Schwangere nehmen „zwischendurch“ und nebenbei viel Energie und zu viel Süßes auf. Das wirkt sich ungünstig auf den Blutzuckerspiegel und das Gewicht aus.



+



+



oder



Aus diesen Bausteinen lässt sich eine ideale Zwischenmahlzeit zusammenstellen:

- Je 1 Baustein Getränke (grün), Obst oder Gemüse (grün), 1 Getreideprodukt (grün) oder Milchprodukt (gelb).

Beispiele für geeignete Zwischenmahlzeiten:

- 1 Joghurt (gelb) mit frischem Obst (grün), 1 Glas Saftschorle aus 3 Teilen Wasser, 1 Teil Saft (grün).
- Möhrensticks (grün) mit Kräuterquark (gelb) und 1 Glas Wasser (grün).

Getränke: Wasser steht an erster Stelle

- Zu jeder Mahlzeit und zwischendurch trinken: mindestens 6 Gläser (à 300 ml).
- Die besten Durstlöscher sind Leitungs- und Mineralwasser.
- Auch geeignet: Roibostee, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees.
- Fruchtsäfte besser als Schorlen, gemischt aus etwa 3 Teilen Wasser und 1 Teil Saft, statt pur trinken.
- Beim Sport, an heißen Tagen oder bei Flüssigkeitsverlusten (z. B. bei Erbrechen) mehr als 6 Gläser trinken.



Ziel der Präsentationstafel

- Werdende Eltern kennen die Bestandteile von ausgewogenen Zwischenmahlzeiten.

Häufige Fragen:

Welche Getränke besser nicht?

Süßgetränke wie Limonaden und Malzbier gehören zu den Extras (rot). Sie sind aufgrund des **Zuckergehaltes** nicht zum Durstlöschchen geeignet (Zutatenliste beachten!). Bitter Lemon und Tonic Water enthalten den Pflanzeninhaltsstoff Chinin, der in größeren Mengen dem Kind schaden kann. Milch eignet sich ebenfalls nicht zum Durstlöschchen, weil sie viel Energie und Eiweiß liefert.

Ist Leitungswasser sicher?

Trinkwasser wird streng überwacht, ist daher von guter Qualität und sicher. Das Wasser aus der Leitung morgens bzw. nach längeren Standzeiten ablaufen lassen, bis das Wasser gleichmäßig kalt aus der Leitung kommt. Wasser aus Bleileitungen nicht trinken.

Auf Nummer sicher gehen

in form
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Hände waschen



Gemüse und Obst waschen



Tierisches nicht roh essen



Fleisch und Fisch durchgaren



Rohes getrennt lagern und verarbeiten



Frisch zubereitet
schmeckts am
besten!





Auf Nummer sicher gehen

Schwangere sollten sich besonders gut vor **Lebensmittelinfektionen** schützen, denn bestimmte Erkrankungen können auch dem ungeborenen Kind schaden. Zwar ist das Risiko, tatsächlich zu erkranken, sehr gering, doch zur **Sicherheit** sollten werdende Eltern folgende Tipps berücksichtigen:



Hände waschen:

- Vor der Zubereitung von Speisen, nach der Verarbeitung roher Lebensmittel, vor dem Essen, nach jedem Toilettengang und Tierkontakt: Hände immer gründlich mit warmem Wasser und Seife waschen.



Gemüse und Obst waschen:

- Gemüse, Blattsalate, frische Kräuter, Obst vor der Zubereitung gründlich waschen.
- Mit Erde behaftete Lebensmittel wie Karotten, Kartoffeln erst waschen, dann schälen und nochmals waschen.
- Vorgeputzte und geschnittene Salatmischungen, Feinkostsalate und Antipasti aus Salatbars besser meiden.



Tierisches nicht roh essen:

- Keine Rohmilch, rohes Fleisch, Rohwurst und -schinken, rohen Fisch, Meerestiere oder Eier und daraus hergestellte Lebensmittel, die nicht ausreichend erhitzt wurden, essen! Sie können Erreger enthalten, die erst beim Erhitzen abgetötet werden.
- Auch Weichkäse (wie Camembert) und Räucherfisch besser nicht essen.



Fleisch und Fisch durchgaren:

- Tierisches richtig erhitzen (innen > 70 °C für mind. 2 Minuten, wenn vorhanden, sauberes Fleischthermometer verwenden).
- Faustregel: Durcherhitztes Fleisch ist im Inneren grau, nicht mehr rosa. Fleischsaft ist dann farblos und klar.



Ziele der Präsentationstafel

- Werdende Eltern kennen und beachten Empfehlungen zum hygienischen Umgang mit Lebensmitteln.
- Sie wissen, wie sie Lebensmittelinfektionen vermeiden können.



Rohes getrennt lagern und verarbeiten:

- Das gilt für frisches Gemüse, mit Erde behaftete Lebensmittel, rohe Eier, rohes Fleisch und rohen Fisch.
- Alle Gegenstände, die damit in Berührung gekommen sind, mit heißem Wasser und Spülmittel gründlich reinigen.



Frisch zubereitet schmeckts am besten!

- Wer selber kocht und immer frisch zubereitet, weiß, wie (hygienisch) die Speise zusammengesetzt ist und reduziert damit auch das Risiko für Lebensmittelinfektionen.
- Die Mahlzeit kann nach eigenem Geschmack und eigenen Vorlieben zubereitet werden.

Häufige Frage:

Welche Lebensmittelinfektionen sind problematisch?

Vor allem **Listeriose** und **Toxoplasmose**. Letzteres wird durch Parasiten hervorgerufen, Listeriose durch Bakterien (Listerien). Beide können während der Schwangerschaft zu schweren Erkrankungen und Komplikationen beim ungeborenen Kind führen. Sie treten aber selten auf.



Zum Nachlesen:

Schützen Sie sich vor Lebensmittelinfektionen in der Schwangerschaft, Bestell-Nr. 346, bestellung@aid.de

BFR-Merkblätter: Verbrauchertipps zu Listeriose und Toxoplasmose, www.bfr.bund.de/de/publikationen/merkblaetter_fuer_verbraucher-512.html

Alkohol und Qualm – Nein, danke!

Alkohol und
Zigaretten?
Ohne uns!

Schön, dass du
mit mir aufgehört
hast!





Alkohol und Qualm – Nein, danke!

Alkohol und Zigaretten? Ohne uns!

- Über Plazenta und Nabelschnur gelangt **Alkohol** schnell in den **Blutkreislauf** des ungeborenen Kindes: In wenigen Minuten hat es den gleichen Alkoholpegel wie die Mutter.
- Die **Leber** des Kindes ist noch unreif. Sie kann den Alkohol nicht oder nur in geringem Umfang abbauen. Der Alkohol wirkt beim Kind daher länger als bei der Mutter und kann seiner Entwicklung schaden.

Am sichersten: ganz auf Alkohol **verzichten!**

- **Rauchen** (aktiv und passiv) schadet dem ungeborenen Kind.
- Tabakrauch erhöht das **Risiko für Allergien** (allergische Atemwegserkrankungen).
- Rauchen **verringert** die **Durchblutung** der Plazenta: Das Kind wird schlechter mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt.
- Je häufiger die Mutter Zigarettenrauch einatmet, desto gravierender sind die Folgen für das Kind.

Nicht rauchen und nicht in Räumen aufhalten,
in denen geraucht wird/wurde.



Ziel der Präsentationstafel

- Werdende Eltern kennen die schädliche Wirkung von Alkohol und Tabakrauch für das ungeborene Kind.

Schön, dass du mit mir aufgehört hast!

- Die Schwangerschaft ist für beide Partner eine gute Gelegenheit, mit dem Rauchen aufzuhören. **Gemeinsam** fällt das Aufhören leichter!
- Das gilt auch für Alkohol.

Beratungstipp: Falls werdende Eltern es nicht schaffen, mit dem Rauchen aufzuhören, sollten sie durch die Beratung befähigt werden, die Belastung von Mutter und ungeborenem Kind möglichst gering zu halten: Nicht in Anwesenheit der Schwangeren rauchen, nicht in der Wohnung oder im Auto rauchen. Wenn überhaupt, dann nur bei weit geöffnetem Fenster und weit weg von der Schwangeren.

Beratungsangebote zum Rauchausstieg:

www.rauchfrei-info.de

Online-Programm zur Unterstützung beim Tabak- oder Alkoholverzicht: **www.iris-plattform.de**.

Häufige Frage:

Schadet Alkohol in der Frühschwangerschaft?

Alkohol ist in jeder Phase der Schwangerschaft kritisch. Das Risiko, dem Kind zu schaden, ist bei hohem und häufigem Alkoholkonsum am höchsten. Wenn Frauen nur wenig Alkohol getrunken haben, bevor sie von der Schwangerschaft wussten, ist das Risiko einer Schädigung des Kindes gering.

Stillen lohnt sich!

in form
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Selten genug,
dass das Beste mal
nix kostet!

Dass Stillen vor
Brustkrebs schützt,
ist cool!

Stillen macht
glücklich – wegen der
Hormone!

Echt praktisch, immer
alles dabei zu haben!

Stillen
verbindet uns.





Stillen lohnt sich!

Wer sich bereits während der Schwangerschaft für das Stillen entscheidet, bringt alles mit für einen guten Stillstart. Bei Stillfragen helfen Hebammen und Still- und Laktationsberaterinnen weiter (Adressen siehe unter Rat & Hilfe, Seite II)

Pluspunkte fürs Stillen:

Selten genug, dass das Beste mal nix kostet!

- Stillen **spart Kosten** für die industriell hergestellte Säuglingsmilch, für Fläschchen, Sauger, Strom für die Zubereitung, Reinigung oder die Fahrt zum Einkaufen.

Dass Stillen vor Brustkrebs schützt, ist cool!

- Stillen senkt das Risiko für **Brust- und Eierstockkrebs**.
- Durch das Stillen zieht sich auch die **Gebärmutter** besser zusammen und bildet sich schneller zurück.

Stillen macht glücklich – wegen der Hormone!

- Beim Stillen schüttet der Körper bestimmte Hormone aus, die entspannen und sogar glücklich machen. Damit schützt Stillen vor dem **Baby-Blues**.



Ziel der Präsentationstafel

- Werdende Mütter sind motiviert, nach der Geburt mit dem Stillen zu beginnen.

Stillen verbindet uns!

- Stillen fördert die **Mutter-Kind-Beziehung**: Das Kind spürt und riecht die Mutter. Es fühlt sich geborgen. Die Mutter spürt die Vertrautheit ebenfalls.

Echt praktisch, immer alles dabei zu haben!

- Stillen spart Arbeit und Zeit: Es muss nichts vorbereitet, angerührt, warm gemacht und keine Flaschen und Sauger gespült werden.
- Unterwegs ist immer **alles dabei**. Fläschchen, Nahrung, heißes Wasser sind überflüssig. Muttermilch ist sauber verpackt und hat immer die richtige Temperatur.



So gelingt das Stillen



Unser Kind
bekommt
Muttermilch!





So gelingt das Stillen

Unser Kind bekommt Muttermilch!

- Stillen ist nicht nur Sache der Mutter. Unterstützt der **Partner** das Stillen, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass die Mutter mit dem Stillen beginnt und länger stillt als Frauen, die nicht vom Partner unterstützt werden.
- Der Partner sollte von Anfang an mit angesprochen werden!

Die wichtigsten Maßnahmen für einen guten Stillstart:



Früher Hautkontakt

- Kann das Kind gleich nach der Geburt auf die nackte Haut (Bauch) der Mutter, beginnt es (wenn es wach ist) direkt nach der Brust zu suchen und zu saugen.



Gemeinsam in einem Zimmer

- Ist das Kind von Anfang an bei der Mutter im Zimmer, kann sie es jederzeit anlegen, wenn es danach verlangt. Dadurch pendelt sich die Milchbildung rasch ein.



Ziel der Präsentationstafel

- werdende Eltern wissen, wie sie einen guten Stillstart fördern können.

Stillprofis unterstützen

- **Hebammen** beantworten Fragen rund ums Stillen und helfen beim Stillstart – auch zu Hause. Sie bereiten werdende Mütter auf die Geburt vor, begleiten sie während der Geburt und kommen zur Nachsorge.
- **Still- und Laktationsberaterinnen** geben Tipps und unterstützen rund ums Stillen auch schon vor der Geburt.

Häufige Fragen:

Kann jede Mutter stillen?

So gut wie jede Frau kann stillen. Egal wie groß die Brust ist oder welche Form die Brustwarzen haben – die Aufgabe der Brust ist die Ernährung des Kindes, und darauf ist sie spezialisiert.

Aufs Stillen vorbereiten?

Brustwarzen rubbeln, zwicken, bürsten, um sie abzuhärten – das schadet mehr, als es nützt. Der Körper bereitet sich von selbst auf das Stillen vor.

Wie lange sollte ausschließlich gestillt werden?

Mindestens bis zum Beginn des 5. Monats, höchstens bis zum Beginn des 7. Monats sollte Muttermilch die einzige Nahrung für das Kind sein. Auch Teilstillen ist wertvoll. Mit der Beikost weiterstillen, so lange Mutter und Kind es wünschen.

Allergien schon in der Schwangerschaft vorbeugen

Nein, danke!



2x (Meeres-)Fisch/Woche



Bewusst genießen statt verzichten



Ein gesundes Nest bauen



Stillen – schon jetzt informieren





Allergien schon in der Schwangerschaft vorbeugen

Wenn ein Elternteil, beide Elternteile oder ein Geschwister des Kindes bereits eine Allergie hat, besteht ein erhöhtes **Allergierisiko**. Es gibt keine Maßnahme, die Allergien beim Kind sicher verhindert, das Risiko kann aber mit einfachen **Vorsorgemaßnahmen** vermindert bzw. das Auftreten allergischer Erkrankungen hinausgezögert werden:



Nein, danke!

- Tabakrauch erhöht das Risiko für Allergien besonders stark. Auch das Passivrauchen zählt!
- Mit Beginn der Schwangerschaft für eine **rauchfreie Umgebung** sorgen: selbst nicht rauchen.



2x (Meeres-)Fisch/Woche

- Regelmäßig 2x wöchentlich Meeresfisch, davon 1x fettreichen Fisch (z. B. Hering, Makrele, Lachs, Sardine) essen.
- **Fettreicher Meeresfisch** scheint vor Allergien zu schützen.



Bewusst genießen statt verzichten

- Eine ausgewogene und **abwechslungsreiche Ernährung der Mutter** kommt auch dem ungeborenen Kind zugute.
- Eine Diät oder das Meiden bestimmter Lebensmittel, die häufig Allergien auslösen, schützt nicht vor Allergien. Im Gegenteil: Sie kann zu einem Nährstoffmangel führen und dem Kind schaden.
- Liegt eine Allergie vor, nur die Lebensmittel meiden, die die Schwangere selbst nicht verträgt. Eine qualifizierte Ernährungsberatung hilft, die Ernährung ausgewogen zu gestalten.



Ein gesundes Nest bauen

- Bei Renovierungsarbeiten **lösungsmittelarme Farben und Lacke** verwenden.
- **Schimmel** in der Wohnung erhöht das Risiko für Asthma, Schnupfen oder Neurodermitis. Vorhandene Schimmelschäden beseitigen lassen.
- Regelmäßiges Lüften mit weit geöffnetem Fenster (**Stoßlüften**) sorgt für Frischluft und dafür, dass „feuchte Stellen“ in der Wohnung gar nicht erst entstehen. An einer viel befahrenen Straße nur zu verkehrsarmen Zeiten lüften.
- Allergiegefährdete Kinder wachsen besser in einer katzenfreien Umgebung auf. Deshalb am besten keine Katze als neues Haustier anschaffen.



Stillen – schon jetzt informieren

- Allergene, die unter dem Schutz der Muttermilch eingeführt werden, scheinen seltener Allergien auszulösen.

Häufige Frage:

Was ist bei Fisch zu beachten?

Empfohlen werden z. B. Lachs, Hering und Makrele. Nicht empfehlenswert sind Thunfisch oder Schwertfisch, weil diese mit Schadstoffen (Schwermetallen) belastet sein können.



Ziel der Präsentationstafel

- Werdende Eltern wissen, wie sie bereits während der Schwangerschaft zur Allergievorbereitung beitragen können.

Schwangerschaftsdiabetes – früh erkennen und vorbeugen

Check beim Frauenarzt



Ernährung



Bewegung





Schwangerschaftsdiabetes – früh erkennen und vorbeugen

Ein Schwangerschaftsdiabetes (**Gestationsdiabetes mellitus GDM**) ist eine Störung des Stoffwechsels, die durch Erbanlagen oder Hormone während der Schwangerschaft ausgelöst wird. Übergewicht, ungesunde Ernährung und zu wenig Bewegung begünstigen die Entstehung. Wird ein GDM **rechtzeitig entdeckt**, kann er **gut behandelt** werden. Unbehandelt dagegen kann er bei der Mutter zu Schwangerschaftskomplikationen und beim Kind zu einem ungünstigen Stoffwechsel, Übergewicht und Diabetes im Kindes- oder Erwachsenenalter führen.

Die 3 wichtigsten Säulen zur **Prävention und Behandlung**:



Check beim Frauenarzt

- Im ersten Schwangerschaftsdrittel wird untersucht, ob ein **Diabetes** oder bestimmte **Risikofaktoren** wie Diabetes in der Familie oder Übergewicht vorliegen.
- Wird kein Diabetes festgestellt, folgen unterschiedliche Untersuchungen zu verschiedenen Zeitpunkten:
 - **Bei** mindestens einem **Risikofaktor** wird im ersten Schwangerschaftsdrittel mittels Blutuntersuchung der Blutzuckerspiegel kontrolliert.
 - **Ohne Risikofaktoren:** Zwischen 24. und 28. Schwangerschaftswoche erfolgt ein Screening auf GDM anhand eines Blutzuckerbelastungstests. Er wird für alle Schwangeren zur Sicherheit empfohlen.

Beratungstipp: Alle Schwangeren, die nicht bereits Diabetikerinnen sind, sollten sich ärztlich auf GDM untersuchen lassen. Dies ist in den neuen bzw. geänderten „Mutterschafts-Richtlinien“ als Kassenleistung im Vorsorgeprogramm festgelegt.



Ziele der Präsentationstafel

- Werdende Mütter nehmen die Vorsorgeuntersuchungen zum Schwangerschaftsdiabetes wahr.
- Sie kennen Maßnahmen zur Prävention und Behandlung.

Ernährung

- Es gelten dieselben Empfehlungen nach der aid-Ernährungspyramide (→ siehe Folie 11) wie für alle anderen.
- **Besonderheiten für Schwangere mit GDM:**
 - Mindestens 3 Portionen Gemüse und – wegen des Zuckergehaltes – höchstens 2 Portionen Obst am Tag.
 - Immer Vollkorn-Getreideprodukte auswählen. Vollkornprodukte lassen den Blutzuckerspiegel langsamer ansteigen als Weißmehlprodukte.
 - Süßigkeiten/süße Snacks nur in kleinen Mengen und möglichst nach einer Mahlzeit essen.
- Zuckergesüßte Getränke meiden.



Bewegung

- **Regelmäßige körperliche Bewegung und Sport** helfen die Energiebilanz auszugleichen.
- **Moderates Ausdauer- oder Krafttraining** bewirken, dass weniger Insulin benötigt wird, um den Blutzucker aus dem Blut in die Körperzellen zu schleusen. Das senkt den mütterlichen und kindlichen Blutzuckerspiegel.

Hinweis: Die Umstellung der Ernährung und des Bewegungsverhaltens reichen in 80 bis 90 % der Fälle zur Behandlung eines leichten Schwangerschaftsdiabetes aus.

Rat & Hilfe – nützliche Adressen

Rund um Schwangerschaft und Familienplanung

Ansprechpartnerinnen und -partner für die Beratung zur Familienplanung und Schwangerschaft in der Nähe sind zu finden bei:

Berufsverband der Frauenärzte e. V.
www.frauenaeerzte-im-netz.de

Deutscher Hebammenverband e. V.*
Telefon: 0721 981890
E-Mail: info@hebammenverband.de
www.hebammenverband.de

Nationales Zentrum Frühe Hilfen
Telefon: 0221 89920
E-Mail: redaktion@fruehehilfen.de
www.fruehehilfen.de

Online-Beratung:

www.profamilia.de
Expertinnen und Experten beantworten hier online Fragen zur Familienplanung und Schwangerschaft.

*auch Fragen zum Stillen

Rund um Ernährung in der Schwangerschaft

Adressen von qualifizierten Ernährungsberaterinnen und -beratern in der Nähe sind zu erhalten bei:

Berufsverband Oecotrophologie e. V.
Telefon: 0228 289220
E-Mail: vdoe@vdoe.de
www.vdoe.de

Verband der Diätassistenten –
Deutscher Bundesverband e. V.
Telefon: 0201 94685370
E-Mail: vdd@vdd.de
www.vdd.de

Deutsche Gesellschaft für
Ernährung e. V.
Telefon: 0228 3776600
E-Mail: webmaster@dge.de
www.dge.de

Deutsche Gesellschaft der qualifizierten
Ernährungstherapeuten und Ernährungs-
berater – QUETHEB e. V.
Telefon: 08682 954400
E-Mail: info@quetheb.de
www.quetheb.de

Online-Beratung:

www.was-wir-essen.de**
Expertinnen und Experten des aid
infodienst beantworten hier online
Fragen zur Ernährung in der
Schwangerschaft.

**auch Fragen zur Allergievorbeugung

Rund ums Stillen

Ansprechpartnerinnen und -partner für eine Stillberatung in der Nähe sind zu finden bei:

Arbeitsgemeinschaft Freier
Stillgruppen e. V.
E-Mail: geschaeftsstelle@afs-stillen.de
www.afs-stillen.de

Berufsverband Deutscher Laktations-
beraterinnen IBCLC e. V.
Telefon: 0511 87649860
E-Mail: sekretariat@bdl-stillen.de
www.bdl-stillen.de

La Leche Liga Deutschland e. V.
Telefon: 02241 1453996
E-Mail: info@lalecheliga.de
www.lalecheliga.de

Online-Angebote:

www.stillen-info.de
Gemeinsame Seite von der Deutschen
Liga für das Kind in Familie und Gesell-
schaft e. V. und der Nationalen Stillkom-
mission am Bundesinstitut für Risiko-
bewertung mit Links zu verschiedenen
Still-Organisationen

Rund um Allergie

Adressen von Allergieexpertinnen und -experten in der Nähe sind zu erhalten bei:

Deutscher Allergie- und
Asthmabund e. V.
Telefon: 02161 814940
E-Mail: info@daab.de
www.daab.de

Arbeitskreis Diätetik in der
Allergologie
Telefon: 089 33995732
E-Mail: info@ernaehrung-allergologie.de
www.ak-dida.de

Online-Beratung:

info@pina-infoline.de
Präventions- und Informationsnetzwerk
Allergie/Asthma e. V.

info@daab.de
Deutscher Allergie- und
Asthmabund e. V.

info@allum.de
Informationsangebot Allergie,
Umwelt und Gesundheit

Rund um Bewegung

Online-Beratung:

www.sportundschwangerschaft.de
Ein Coaching-Team der Sporthochschule
Köln beantwortet hier online Fragen zu
Sport und Schwangerschaft.

Rund um Alkohol und Rauchen

Bundeszentrale für gesundheitliche
Aufklärung
Telefon: 0221 89920
E-Mail: poststelle@bzga.de
www.bzga.de

Online-Beratung:

www.rauchfrei-info.de
Beratungsangebote zum Rauchausstieg
der Bundeszentrale für gesundheitliche
Aufklärung

www.iris-plattform.de
Hilfen für Schwangere beim Verzicht auf
Alkohol und Tabak. Internetportal ge-
fördert durch das Bundesministerium für
Gesundheit.



Weitere Informationen und
Beratungsangebote unter:
www.gesund-ins-leben.de



Medienübersicht Schwangerschaft



**Handlungsempfehlungen
Ernährung in der Schwangerschaft**
Fachinformation für Multiplikatoren¹
Bestell-Nr.: 3589



Stillen – was sonst?
A1-Poster für die Elternberatung¹
Bestell-Nr.: 3466



Flyer für die Elternberatung²
Bestell-Nr.: 340



Fit durch die Schwangerschaft
A1-Poster für die Elternberatung¹
Bestell-Nr.: 3607



Flyer für die Elternberatung²
Bestell-Nr.: 348



**Mama, das wünsch' ich
mir von dir!**
Aufkleber für den Mutterpass²
Bestell-Nr.: 3330

**Fortbildung für Fachkräfte:
„Ernährung und Bewegung
in der Schwangerschaft“**
[www.gesund-ins-leben.de/
fuer-fachkraefte/fortbildungen/](http://www.gesund-ins-leben.de/fuer-fachkraefte/fortbildungen/)

www.gesund-ins-leben.de

Bestellung:
bestellung@aid.de
www.aid-medienshop.de

¹ kostenlos bis 10 Stück

² kostenlos bis 100 Stück

^{1, 2} größere Bestellmengen auf Anfrage