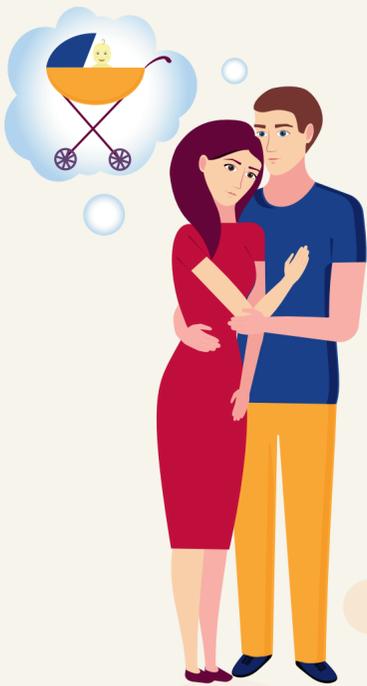


Ernährung

bei Kinderwunsch, Schwangerschaft & Stillzeit



KINDERWUNSCH: TIPPS ZUM ERFOLG

- Vorbereitung:
 - Alkohol reduzieren, Rauchen aufgeben, Drogen vermeiden.
 - Folge den Ernährungsrichtlinien: Omega-3, Omega-6, Obst, Gemüse, Wasser.
 - Halte ein gesundes Gewicht durch Bewegung.
- Ergänzung:
 - Folsäure und Vitamin D in Betracht ziehen.
 - Bei Schwierigkeiten mit der Empfängnis auf Defizite testen.

SCHWANGERSCHAFT: NÄHREN UND GEDEIHEN

- Genieße die Reise:
 - Feiere die magische 12-Wochen-Marke.
 - Wähle relevante Bücher für Anleitung.
- Essentials während der Schwangerschaft:
 - Alkohol strikt vermeiden.
 - Schwangerschaftspräparate erwägen: Magnesiumcitrat, Folsäure.
- Jod:
 - Täglich 100-150 Mikrogramm einnehmen.
 - Jodtabletten in Apotheken erhältlich.
- Was zu vermeiden ist:
 - Keine rohen Tierprodukte; Koffein begrenzen.
 - Nicht rauchen oder Alkohol trinken.
- Übelkeitsmanagement:
 - Öfter dafür kleinere Portionen essen.
 - Ingwerbonbons probieren; bei Bedarf Arzt konsultieren.
- Gewichtsmanagement:
 - Empfohlene Richtlinien befolgen.
 - BMI-Rechner verwenden; Gynäkologen konsultieren.



STILLZEIT: SICH SELBST PFLEGEN

- Erholung und Ernährung:
 - Fokus auf postpartaler Pflege.
 - Spezifische Nahrungsergänzungen während des Stillens in Betracht ziehen.
- Tipps für eine ausgewogene Ernährung:
 - Ausreichend trinken.
 - Vorwiegend Gemüse, Obst, Vollkorn, mageres Eiweiß.
 - Fette sparsam verwenden; Süßigkeiten und Snacks begrenzen.

