



RICHTIG GENIESSEN

FÜR ZWEI



Gemeinsam im eigenen Tempo



RICHTIG GENIESSEN

FÜR ZWEI



Gemeinsam im eigenen Tempo

DU BIST SCHWANGER - HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!



Auf geht's in eines der größten Abenteuer deines Lebens. Das Ziel ist klar – der Weg dahin vielleicht noch nicht? Keine Sorge, das ist ganz normal!

Ganz besonders, wenn du zum ersten Mal Mama wirst. Ein Baby zu bekommen, ist das Natürlichste auf der Welt.

Die ersten 1000 Tage mit deinem kleinen Liebling beginnen bereits mit der Empfängnis. Alles, was du für dich und deine Gesundheit tust, kann auch die gesunde Entwicklung deines Babys beeinflussen. Was du genau bei deiner Ernährung in der Schwangerschaft beachten solltest, haben wir hier für dich zusammengestellt.

Die Tipps können dir bei einer ausgewogenen Ernährung helfen und so die gesunde Entwicklung deines Babys unterstützen.

Klingt ganz einfach – und das ist es auch. Deine Frauenärztin/ dein Frauenarzt teilt die Schwangerschaft in drei Abschnitte zu drei Monaten (Trimester) ein. Damit die Broschüre für dich besonders übersichtlich ist, haben wir sie ebenfalls nach diesem Schema strukturiert.

Egal, was dir am Herzen liegt, wir helfen dir gerne weiter.

**Dein Milupa
Eltern & Baby Club**

@service@milupa.at
📞 08000 311 756
📘 Milupa Österreich
📷 Milupa_Österreich

PERSÖNLICH & KOSTENLOS FÜR DICH DA!



Rundum versorgt ...

1. TRIMESTER
WOCHE
0-12

... ist der kleine „Untermieter“ in deinem Bauch nun bis zum großen Tag der Geburt. Dein Stoffwechsel gibt deinem Baby Sauerstoff und wichtige Nährstoffe, die es zum gesunden Großwerden braucht.

Alle Weichen in deinem Körper sind also so gestellt, dass es deinem Baby an nichts fehlt. Erst an zweiter Stelle kommt die Versorgung deines eigenen Körpers. Vielleicht kennst du den Spruch „Das Baby holt sich, was es braucht!“. Da ist tatsächlich etwas Wahres dran.

Und wenn du während der Schwangerschaft abwechslungsreich isst und trinkst, stellst du sicher, dass dein Baby mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt ist und deine eigenen Reserven auch noch geschont werden.



Essen für zwei – wie geht das?



1. TRIMESTER
WOCHE
0-12

Was darf ich in der Schwangerschaft essen – und wie viel? Diese Fragen stellen sich viele werdenden Mamas. Schließlich soll das Baby ja alle Nährstoffe bekommen, die es für eine gesunde Entwicklung braucht! Auch wenn du nicht deine komplette Ernährung in der Schwangerschaft umstellen musst, gibt es doch ein paar Dinge, die du beim Essen und Trinken beachten solltest.

Mama und Baby: von Tag 1 an unzertrennlich!

In den kommenden 9 Monaten werden du und dein Baby alles miteinander teilen. Eure wichtigste Verbindung: Die Nabelschnur. Sie versorgt dein Baby mit allen wichtigen Nährstoffen, wie Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Ballaststoffen. Sie sollten in der Schwangerschaft auf deinem Speiseplan stehen.



1 + 1 = Essen für zwei?

Gleich zu Beginn der Schwangerschaft steigt dein Bedarf an einigen Vitaminen und Mineralstoffen – bei Eisen sogar auf das Doppelte. Leider ist das keine Freikarte für hemmungsloses Schlemmen: Du brauchst in der Schwangerschaft nicht unbedingt mehr essen, sondern eher besser!

Wie sieht eine ausgewogene Ernährung in der Schwangerschaft aus?

1. TRIMESTER
WOCHE
0-12

Grundsätzlich gilt: Die Abwechslung macht's!
Mit einem bunten Mix aus den unterschiedlichen Lebensmittelgruppen liegst du richtig.

- Stärkehaltige Lebensmittel, wie zum Beispiel Kartoffeln oder Nudeln, aber auch Obst und Gemüse, sollten ein wichtiger Bestandteil deines Speiseplans sein.
- Es sollten täglich 3 Portionen Milchprodukte, wöchentlich 1-2 Portionen Fisch, 3 Portionen mageres Fleisch oder magere Wurst gegessen werden.
- Lebensmittel mit viel Fett und Zucker sind ernährungsphysiologisch weniger empfehlenswert und sollten nur selten konsumiert werden.
- Früchte, Gemüse, Vollkorn-Produkte, Bohnen und Hülsenfrüchte liefern dir und deinem Baby wichtige Nährstoffe.
Da darfst du also gerne zugreifen!
- Hochwertige pflanzliche Öle wie Olivenöl, Rapsöl oder Leinöl enthalten viele ungesättigte Fettsäuren und können daher in moderaten Mengen (1-2 EL täglich) konsumiert werden.

WUSSTEST DU SCHON,
dass deine Ernährung in der Schwangerschaft nicht nur Auswirkungen auf die Entwicklung deines Babys hat, sondern auch entscheidet, was deinem Baby später schmeckt?

Folsäure für Zellteilung und -neubildung

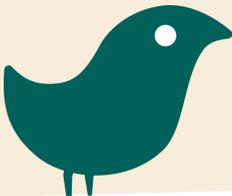


1. TRIMESTER
WOCHE
0-12

Dein Körper vollbringt während der Schwangerschaft eine wahre Meisterleistung – aus einer Zelle zu Beginn entsteht ein Mensch mit ungefähr 100 Milliarden Zellen.

Im ersten Schwangerschaftsdrittel werden dabei durch unentwegte Zellteilung alle wichtigen Organe bei deinem Baby angelegt. Ein spezielles B-Vitamin – die Folsäure – wird überall dort gebraucht, wo Zellen neu gebildet werden.

Folsäure steckt reichlich in allen grünen Gemüsesorten wie Spinat, Fenchel, Mangold, Brokkoli, Kohlsprossen, Vogersalat, Hülsenfrüchten (Linsen, Bohnen, Erbsen, Kichererbsen), Erdbeeren, Eiern und Weizenkeimen.



WUSSTEST DU SCHON,

dass Folsäure sehr hitzeempfindlich ist? Eine schonende Zubereitung deiner Mahlzeiten lohnt sich bei diesem wichtigen Vitamin besonders. Du kannst auch manche Gemüseportionen einfach (gut gewaschen) als Salat oder Rohkost essen.

Vitamin A fürs Immunsystem

1. TRIMESTER
WOCHE
0-12

Der Vitamin-A-Bedarf ist in der Schwangerschaft zwar leicht erhöht. Ein Zuviel an Vitamin A kann jedoch die Entwicklung des ungeborenen Kindes gefährden.

Daher also Finger weg von größeren Mengen Leber und Leberprodukten, wie Leberpastete oder Leberwurst. Die Vorstufe von Vitamin A – das Beta-Karotin – ist in Ordnung und steckt in rotem, gelbem und orangem Paprika, Spinat, Karotten, Mango, Aprikosen und Melonen.

Nährstoffe

Einige Nährstoffe verdienen in der Schwangerschaft besondere Aufmerksamkeit. Mehr Infos dazu kannst du auf den folgenden Seiten und auf www.milupa.at finden.

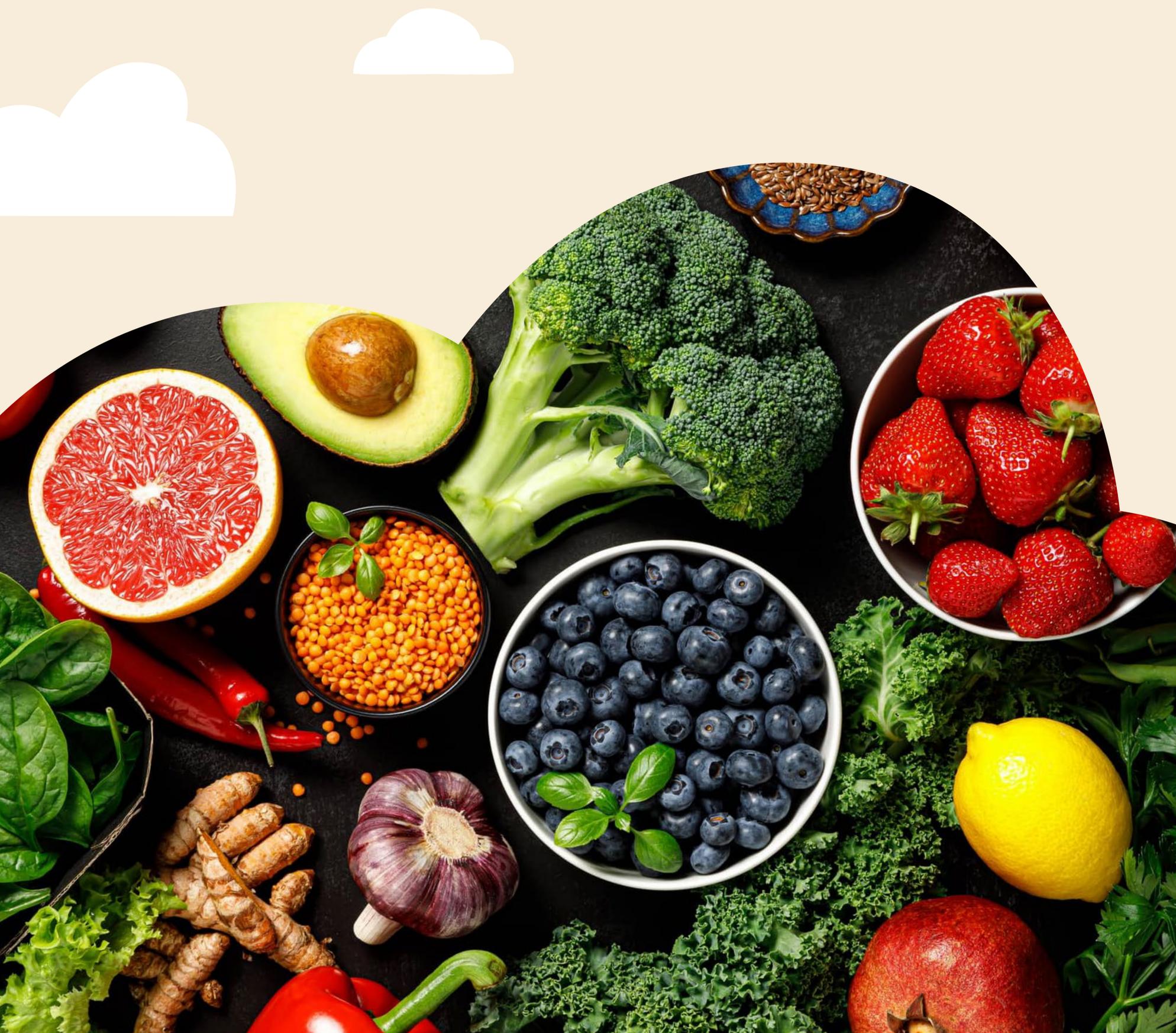


Eisen für die Blutzellen

1. TRIMESTER
WOCHE
0-12

Eisen ist zuständig für Blutbildung und Sauerstofftransport und leistet wertvolle Dienste für die Gehirnentwicklung deines Babys. Besonders wichtig sind gut gefüllte Eisenvorräte kurz vor der Geburt, denn der Blutverlust während und nach der Geburt geht auch mit entsprechenden Eisenverlusten einher.

Reichlich Eisen steckt übrigens in Rindfleisch, Amaranth, Hirse, Quinoa, Weizenkeimen, Linsen und Bohnen.



Jod für eine normale Schilddrüsenfunktion



1. TRIMESTER
WOCHE
0-12

In vielen Fällen wird das Baby durch die Nährstoffzufuhr über die Plazenta ausreichend mit Jod versorgt. Außer, du leidest selbst unter Jodmangel, dann fehlt auch dem Baby Jod. Deshalb ist es wichtig, dass du ausreichend Jod in deine tägliche Ernährung integrierst. Seefisch ist zum Beispiel eine gute Jodquelle.

Am besten sprichst du auch zusätzlich mit deinem Arzt/ deiner Ärztin darüber, in welcher Menge du Jod täglich zu dir nehmen sollst und ob ein Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll ist. In diesen Meerestieren steckt besonders viel Jod:

- Seelachs und Polardorsch
- Dorsch
- Krabben
- Rotbarsch und Bismarckhering



WICHTIG!

Verzichte in der
Schwangerschaft auf rohen
Fisch (z.B. Sushi, Graved
Lachs, Austern)!

ALLES IM RUNDEN BEREICH!



Eines gleich vorweg: Keine Frau sollte in der Schwangerschaft ihr Selbstwertgefühl vom Gewicht abhängig machen.

Es ist viel wichtiger, dass es dir und deinem Baby gut geht! Die wenigsten werdenden Mamas haben einen bewundernswerten Babybauch auf schlanken, wohlgeformten Beinen und darüber hinaus keine Anzeichen für ihre Schwangerschaft.

Ganz im Gegenteil: Von den anderen Umständen ist eben nicht nur dein Bauch betroffen. Und das ist auch gut so.

WUSSTEST DU SCHON,
dass man unmittelbar nach dem Erbrechen nicht Zähne putzen soll? Der durch die Magensäure aufgeweichte Zahnschmelz kann durch die Bürste leicht zerstört werden.



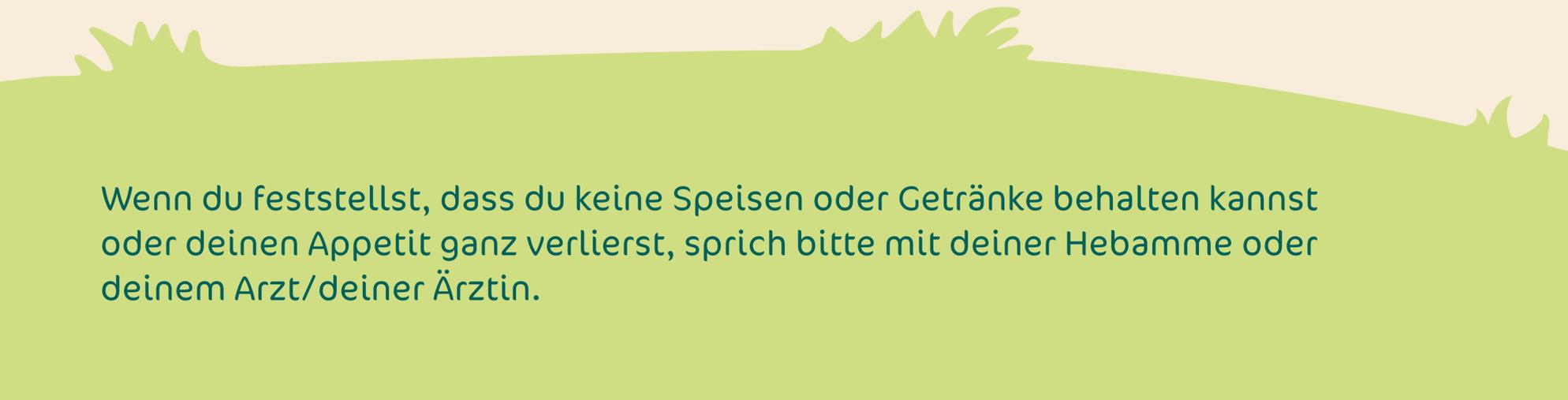
Der Schwangerschaftsübelkeit vorbeugen



1. TRIMESTER
WOCHE
0-12

Die Natur gibt uns Hinweise darauf, dass wir schwanger sein könnten, noch bevor die moderne Wissenschaft es bestätigt. Oftmals ist das Ausbleiben der Regel neben der Morgenübelkeit eines der ersten Anzeichen dafür, dass sich Nachwuchs ankündigt. Zum Glück gibt es eine Reihe von Mitteln, die den rebellischen Magen beruhigen können:

- Iss gleich nach dem Aufwachen, noch vor dem Aufstehen, ein paar Bissen: Eine Scheibe Knäckebrot oder trockene Kekse sind ideal und können helfen. Stehe nach Möglichkeit erst ca. 20 bis 30 Minuten danach auf.
- Kleine Häppchen verträgt der Magen besser: Versuche während des restlichen Tages wenig, dafür aber öfters zu essen. Ein leerer Magen verhindert die Übelkeit nicht. Kekse, Zwieback oder ein Stück Brioche werden meist gut vertragen.
- Kaue kandierten Ingwer oder trinke Ingwertee.
- Was dein Magen jetzt wahrscheinlich gar nicht mag: Koffein, Kohlensäure, extrem Süßes, Fettiges oder stark Gewürztes.
- Trinke reichlich: Besonders bei regelmäßigem Erbrechen ist es wichtig, Flüssigkeit schnell wieder nachzutanken. Wasser, Tee, Fruchtsäfte ... Was immer dir schmeckt (außer Alkohol und Energydrinks natürlich)!
- Sorge für ausreichend Ruhe und Entspannung. Mache ausgedehnte Spaziergänge an der frischen Luft.



Wenn du feststellst, dass du keine Speisen oder Getränke behalten kannst oder deinen Appetit ganz verlierst, sprich bitte mit deiner Hebamme oder deinem Arzt/deiner Ärztin.

BABY AN BORD: BYE-BYE ALKOHOL UND ZIGARETTEN!



Babygesundheit geht vor – lieber alkoholfrei bleiben!

Auch Alkohol wirkt sich direkt auf dein Baby aus. Er gelangt nämlich über deinen Blutkreislauf schnell in den deines Babys – ganz ohne Filterwirkung.

Das heißt, dass dein Baby fast den gleichen Alkoholgehalt im Blut hat wie du. Im Gegensatz zu dir brauchen Ungeborene aber zehnmal länger, um den Alkohol wieder abzubauen. Ihre Leber hat nämlich noch nicht die nötigen Enzyme. Regelmäßiger Alkoholkonsum in der Schwangerschaft kann schwerwiegende Folgen für dein Baby haben.

Generell wird deshalb schon von kleinen Mengen Alkohol während der gesamten Dauer der Schwangerschaft dringend abgeraten – dein Baby wird es dir danken!



Gerade wenn es etwas zu feiern gibt, fällt es in Gesellschaft schwer, keinen Alkohol zu trinken. Lass dir vom Barkeeper doch mal einen leckeren alkoholfreien Cocktail mixen! Auf www.milupa.at findest du alkoholfreie Cocktailrezepte.

Für zwei denken - auf Zigaretten verzichten!

1. TRIMESTER
WOCHE
0-12

Beim Rauchen inhalierst du neben Nikotin noch viele andere Giftstoffe, die sich auf deinen Stoffwechsel auswirken. Die Folge: Jeder Zug aus einer Zigarette führt dazu, dass deine Gebärmutter und Plazenta nicht so gut durchblutet werden.

Für dein Baby heißt das, dass es weniger Sauerstoff und Nährstoffe von dir bekommt. Viele Kinder von Raucherinnen entwickeln sich deshalb oft nicht altersgemäß. Auch steigt das Risiko einer Fehlgeburt oder vorzeitiger Wehen. Wenn die Babys dann zur Welt kommen, haben sie häufig ein niedrigeres Geburtsgewicht als Kinder von Nichtraucherinnen. Mit dem Verzicht auf Zigaretten tust du auch langfristig deinem Baby etwas Gutes.

Denn damit reduzierst du dein Risiko für diverse Erkrankungen wie Asthma, Allergien und späteres Übergewicht. Gründe genug also, um mit dem Laster endlich zu brechen.



NICHT FÜR ZWEI ESSEN, ABER DOPPELT SO GUT ERNÄHREN



Juchhu, das erste Schwangerschaftsdrittel ist überstanden. Ein Stück harter Arbeit liegt hinter dir. Herz, Lunge, Leber und Nieren sind nun bei deinem Baby schon vorhanden. Nun heißt es für dein Kleines: Wachsen, wachsen, wachsen!

Saure-Gurken-Zeit - sind Heißhungerattacken normal?

Du hast plötzlich unbändige Lust auf eine Riesenportion Eis – und kurz danach auf ein halbes Glas Essiggurken? Viele werdende Mamas überkommen in der Schwangerschaft auf einmal kuriose Essensgelüste – warum das aber so ist, weiß man noch nicht.

Vermutet wird hingegen vieles: Verantwortlich können vielleicht die ungestümen Schwangerschaftshormone sein. Oder dein Körper versucht dir damit zu signalisieren, dass er einen bestimmten Nährstoffbedarf hat, der noch nicht gedeckt ist. Deshalb darfst du den Heißhungerattacken ab und an auch ruhig nachgeben – ganz ohne schlechtes Gewissen.

Eiweiß - ein unentbehrlicher Nährstoff

2. TRIMESTER
WOCHE
13-26

Dein Baby wächst nun mehrere Zentimeter pro Monat und auch dein Körper verändert sich natürlich: Brüste, Gebärmutter und Plazenta vergrößern sich.

Der Bauch beginnt nun Woche für Woche merklich zu wachsen. Deshalb ist Eiweiß jetzt besonders wichtig für dich. Ab dem 4. Schwangerschaftsmonat steigt dein Eiweißbedarf deutlich an. Nun solltest du täglich 10 g mehr Eiweiß zu dir nehmen. Du deckst den Bedarf mit einer Extraportion Milchprodukt pro Tag oder mit zusätzlich 1 Portion Fisch, mageres Fleisch oder einem Ei wöchentlich.



UNSER TIPP:

Eiweißreiche Lebensmittel genussvoll miteinander kombinieren: z.B. Linsen mit Knödeln, Chili con (oder sin) carne mit Brot, Mais-Bohnen-Salat, Müsli aus Vollkornflocken mit Joghurt oder Bratkartoffeln mit Ei.

Pflanzliches Eiweiß ist enthalten in:

- Getreide (Mehl, Brot, Gebäck, Müsli)
- Kartoffeln und Nüssen
- Hülsenfrüchten (Bohnen, Erbsen, Linsen)

Tierische Eiweißlieferanten sind:

- Milch und Milchprodukte, Eier
- mageres Fleisch
- Fisch



WUSSTEST DU SCHON,
dass der Kalorienbedarf für
Schwangere etwas erhöht ist, aber
oft überschätzt wird? Im zweiten
Schwangerschaftsdrittel brauchst du
ca. 250 Kalorien mehr am Tag – das
entspricht ungefähr einem Graham-
weckerl mit zwei Scheiben mageren
Käse und einer Tomate.

Calcium und Vitamin D - für starke Knochen



Ab dem 4. Schwangerschaftsmonat verändern sich die Proportionen deines heranwachsenden Babys. Bis jetzt ist das Köpfchen besonders rasant gewachsen, nun holt der Körper auf.

Das weiche Skelett beginnt zu verknöchern, die Knochen werden länger und härter. Kommt der Nährstoff in deiner Ernährung zu kurz, bekommt dein Baby dennoch genug, indem es deinen Knochen entzogen wird.

Sorge täglich für eine ausreichende Calciumaufnahme durch:

- Milch
- Joghurt, Buttermilch
- Käse aus pasteurisierter Milch

So einfach sorgst du für die täglich empfohlenen 1000 mg Calcium:

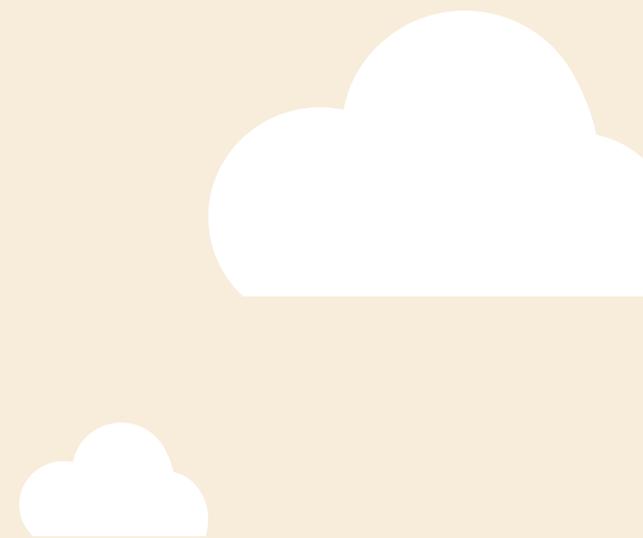
250 ml Trinkmilch	300 mg
15 g Parmesan	200 mg
250 g Fruchtjoghurt	250 mg
70 g Haselnüsse	100 mg
100 g Spinat	120 mg
20 g Rucola	30 mg

Insgesamt erreichst du damit 1000 mg

oder:

1 Becher Naturjoghurt (250 g)	300 mg
270 g Brokkoli	300 mg
1 l calciumreiches Mineralwasser	150 mg
1 EL Sesamsamen	70 mg

Insgesamt ergibt das sogar 1020 mg





2. TRIMESTER
WOCHE
13-26

Milchprodukte enthalten Calcium in geradezu verschwenderischen Mengen. Vitamin D aus Fisch, Eiern, Milch und Champignons sorgt dafür, dass die Calciumbausteine in die Knochen gelangen und dort „einzementiert“ werden. Nutze darüber hinaus gerne jede freie Minute an der frischen Luft und zeige deinen Bauch.

Sonnenlicht ist eine wichtige Vitamin D-Quelle – es ermöglicht die Vitamin D-Bildung in der Haut und sorgt für den Einbau von Calcium in deine Knochen.



Omega-3-Fettsäuren - für Babys Gehirn und Sehfunktion

2. TRIMESTER
WOCHE
13-26

Insbesondere ab der 13. Schwangerschaftswoche bzw. dem 4. Schwangerschaftsmonat und später in der Stillzeit ist es wichtig, reichlich Omega-3-Fettsäuren DHA (= Docosahexaensäure) zu tanken. Damit können sich das Gehirn und die Augen deines Babys optimal entwickeln.

Hinweis: Die positive Wirkung von DHA stellt sich erst ein, wenn zusätzlich zu der für Erwachsene empfohlenen Tagesdosis an Omega-3-Fettsäuren täglich 200 mg DHA eingenommen werden.

Eine besondere Lebensmittelgruppe solltest du deinem „Mittesser“ jetzt daher keinesfalls vorenthalten: Fisch, insbesondere Lachs, Makrele oder Hering.

Stelle diese im Idealfall zweimal pro Woche auf deinen Speiseplan. Thunfisch, Heilbutt oder Hecht solltest du wegen möglicher Schwermetallbelastung eher meiden. Solltest du Fisch überhaupt nicht mögen, sprich mit deiner Frauenärztin oder deinem Frauenarzt darüber, ob du die wertvollen Fischöle in Form von Kapseln aufnehmen kannst.



IM ENDSPURT NOCH JEDE MENGE ENERGIE SAMMELN!



Es liegen noch drei Monate vor dir, in denen du dich und dein Baby kulinarisch noch so richtig verwöhnen kannst. Die letzten Monate in der Schwangerschaft sind eine wundervolle Zeit, um eine intensive Mutter-Kind-Bindung aufzubauen, denn dein Kleines kann jetzt bereits hören, sehen und sogar schmecken, was du isst.

Im letzten Drittel der Schwangerschaft hat dein Baby seine Entwicklung so gut wie abgeschlossen. Herz, Leber, Darm & Co haben ihre Zielgröße erreicht und reifen bis zur Geburt weiter.

Babys Muskelaufbautraining wird verschärft, die Bewegungen werden immer koordinierter. Bis zum großen Tag wird es noch ordentlich an Gewicht zulegen. Auch das kindliche Gehirn wächst rasch. Gestalte auch weiterhin ganz bewusst einen abwechslungsreichen Speiseplan, der für ein Plus am Vitamin- und Mineralstoffkonto sorgt. Dein täglicher Energiebedarf steigt noch einmal um 250 kcal an. Du kannst deinen zusätzlichen Bedarf durch eine kleine Jause (z.B. Nüsse, Samen, ...) decken.



Magnesium - für eine normale Muskelfunktion

3. TRIMESTER
WOCHE
27-40

Im letzten Schwangerschaftsdrittel werden viele Mamas von (nächtlichen) Wadenkrämpfen geplagt. Wechselduschen, ausgiebige Spaziergänge und ein magnesiumreicher Speiseplan können dazu beitragen, Wadenkrämpfen vorzubeugen.

VIEL MAGNESIUM STECKT ZUM BEISPIEL IN:

Amaranth, Nüssen, Sesam und Sonnenblumenkernen, Bananen und Beerenobst, Fisch, magnesiumreichem Mineralwasser (> 50mg/l)



So beugst du Wassereinlagerungen vor

3. TRIMESTER
WOCHE
27-40

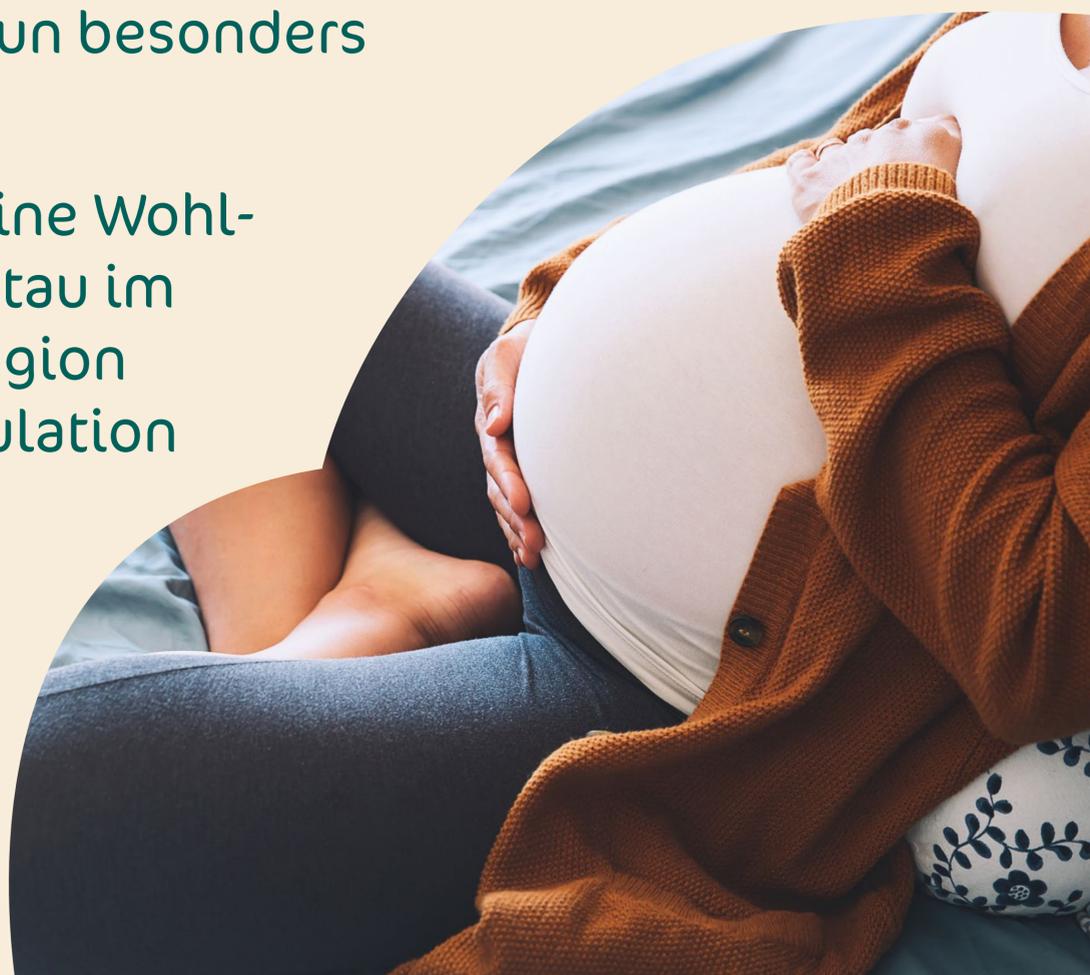
Geschwollene Beine, Hände und Füße sind keine Seltenheit im Endspurt der Schwangerschaft. Entgegen früheren Vermutungen ist allerdings nicht das Salz in der Ernährung schuld, sondern die hormonelle Achterbahnfahrt im Körper der Schwangeren.

Auch wenn Salz nicht der Übeltäter der Wassereinlagerungen (Ödemen) ist, solltest du damit sparsam umgehen. Salziges Knabbergebäck und tägliche Fertigsuppen können das Salzkonto und damit deine Nieren unnötig belasten.

Salze dein Essen sparsam und gib deinem Essen lieber mit Kräutern und anderen Gewürzen den besonderen Pepp. Teures Spezi­alsalz oder Meersalz bringt übrigens keinen Mehrwert. Normales jodiertes Salz ist völlig ausreichend.

Außerdem helfen vielleicht folgende Tipps, Ödemen vorzubeugen:

- enge Schuhe und Kleidung meiden
- nach längerem Stehen oder Sitzen die Beine hochlagern oder einen Spaziergang machen
- Schwimmen und Walken tun besonders gut und belasten nicht
- Stützstrumpfhosen sind eine Wohltat, sie verhindern einen Stau im Gewebe um die Knöchelregion und unterstützen Blutzirkulation zurück zum Herzen
- Beine und Hände nach dem Duschen kalt abrausen



Erste Hilfe bei Sodbrennen

3. TRIMESTER
WOCHE
27-40

Wie du bald merken wirst, ist die Zeit der Schwangerschaft eine unvergesslich schöne Zeit. Dass du deinen Bauch nun mit jemandem teilen musst, kann manchmal aber auch weniger angenehme Seiten haben. Saures Aufstoßen und Sodbrennen gehören dazu. Mit ein paar einfachen Tricks lässt sich die „Brandgefahr“ hinter dem Brustbein eindämmen. Das für die Schwangerschaft überaus wertvolle Hormon Progesteron fordert nicht nur den Darm sondern auch den Magen auf spezielle Weise heraus.

Ähnlich entspannend wie für die Bauchmuskeln wirkt es auf den Schließmuskel am oberen Mageneingang. Dies hat zur Folge, dass Magensäure leichter wieder zurück in die Speiseröhre fließen kann und dort unangenehmes Brennen (spürbar hinter dem Brustbein) und/oder saures Aufstoßen verursacht. Im letzten Schwangerschaftsdrittel kommt hinzu, dass die immer größer werdende Gebärmutter immer mehr Raum einnimmt und den Magen nach oben drückt. Sodbrennen mag zwar unangenehm sein, hat aber im Zuge der Schwangerschaft keinerlei bedenkliche Folgen und ist nach der Geburt rasch wieder verschwunden.

**Bitte sprich mit deinem Arzt/deiner Ärztin,
bevor du in Eigenregie ein Magenmittel nimmst!**

SODBRENNEN

Zahlreiche Tipps, wie du Sodbrennen und Co wirkungsvoll vorbeugen kannst, findest du auf www.milupa.at



So hilfst du der Verdauung auf die Sprünge

3. TRIMESTER
WOCHE
27-40

Eine Schwangerschaft stellt für den Körper einen absoluten Ausnahmezustand dar. Dass es ab und an im Bauch zwickt und die Verdauung verrücktspielt, ist häufig ganz normal. Trotzdem sind Verdauungsbeschwerden, insbesondere Verstopfungen, unangenehm. Durch die hormonelle Ausnahmesituation sind deine Verdauungsprozesse stark verlangsamt.

Die Natur möchte so sicherstellen, dass auch das letzte Vitamin und das letzte Mineral aus deiner Nahrung herausgeholt und deinem Baby zugute kommen. Der Nachteil: Dem Stuhl wird mehr Wasser entzogen, er wird härter und trockener.

Zeig Blähungen die rote Karte

Während der Schwangerschaft ist es ganz natürlich, dass die Muskulatur in der Bauchregion erschlafft. Leider ist davon auch der Darm betroffen. Daher sind Blähungen eher schwer zu kontrollieren. Wir empfehlen, Brokkoli-, Kohl-, Karfiol- und Bohnengerichte mit gemahlenem Kümmel oder Bohnenkraut zu würzen.

Außerdem kann es schon helfen, stilles Mineralwasser anstelle von prickelndem zu trinken – das reduziert auch unangenehmes Aufstoßen.



Dein Baby isst mit!

3. TRIMESTER
WOCHE
27-40

Sicher hast du schon einmal gehört, dass die Vorliebe für den süßen Geschmack angeboren ist. Hättest du aber gedacht, dass deine Essgewohnheiten bedeutenden Einfluss auf die späteren Essvorlieben und -abneigungen deines Babys haben?

Kinder, die bereits im Mutterleib Bekanntschaft mit verschiedenen Geschmackseindrücken gemacht haben, akzeptierten später auch viel eher neue, unbekannte Lebensmittel.



WUSSTEST DU SCHON,
dass Fruchtwasser Geschmacksstoffe der mütterlichen Nahrung enthält? Ab der 32. Schwangerschaftswoche reagiert das Ungeborene sogar auf einen veränderten Geschmack im Fruchtwasser. Bei süßem Geschmack schluckt es häufiger, bei bitterem Geschmack seltener.



Mit Milupa Eltern + Baby Service durch die

Höhen und Tiefen des Elternseins

Das Elternsein ist das schönste Gefühl – jedoch gibt es auch diese Tage, da findet man einfach keine Ruhe. Da suchst du erst den Schnuller, dann deine Gelassenheit und schließlich einfach jemanden, den du mal was fragen kannst.

Unser Milupa Eltern & Baby Service Team besteht aus Müttern, die auch schonmal die selben Fragen wie du hatten. Sie können dich als Ernährungswissenschaftlerin, Diätologin oder Hebamme mit nützlichen Tipps zu allen wichtigen Schwangerschafts-, Baby-, Mama- und Ernährungs-Themen unterstützen.

Hier kannst Du uns erreichen

 **08000 311 756**
Montag bis Freitag (gebührenfrei)
9–12 Uhr und 13–15 Uhr

 **Online Live-Chat**

 **Kontaktformular**
Schreibe uns auf www.milupa.at

 **www.facebook.com/milupa.oesterreich**

 **www.instagram.com/milupa_oesterreich**

 **service@milupa.at**

