



Ernährung in der Stillzeit:

Ausgewogen und abwechslungsreich ernähren: das trainiert das Immunsystem eures Babys und regt die Geschmacksknospen an

Euer **Bedarf an Folsäure steigt:** Tomaten, Rinderleber, Kichererbsen, Grünkohl und Orangen enthalten besonders viel des wichtigen B-Vitamins

Auf **ausreichende Jodversorgung** achten: Jod ist wichtig für die körperliche und geistige Entwicklung des Kindes. Zwei Mal wöchentlich Seefisch und Meerestiere zu essen ist gesund.

Etwa 500 Kalorien mehr sollten Stillende zu sich nehmen. Daher ruhig dem Hungergefühl nachgeben und zusätzliche Energie und Nährstoffe tanken.

Kalziumbedarf decken: am besten durch Milchprodukte und Mineralwasser mit Kalziumgehalt von mindestens 150 mg pro Liter

Keine Diät halten: das kann die Milchmenge negativ beeinflussen und Schadstoffe aus dem abgebauten Fettgewebe könnten in die Muttermilch gelangen

Viel Trinken: mit der Muttermilch gibt der Körper viel Flüssigkeit ab. Zum Ausgleich trinkt zu jeder Stillzeit ein großes Glas Wasser oder einen ungesüßten Kräuter- oder Früchtetee.

Koffein in Maßen ist erlaubt: am besten ihr trinkt euren Kaffee direkt nach dem morgendlichen Stillen.

Auf Alkohol weiterhin verzichten: die Leber eines Babys kann Alkohol noch nicht abbauen und die Giftstoffe greifen die Nervenzellen an.

