



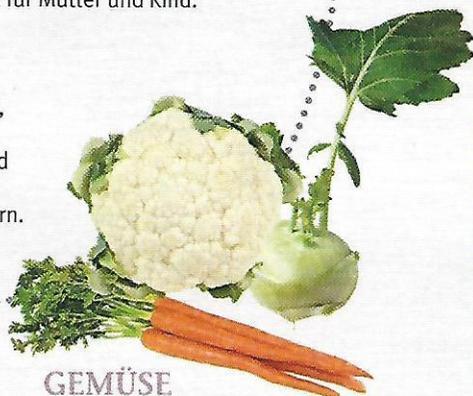
SPEISEÖL

Einfach ungesättigte Öle, wie Oliven- und Rapsöl, bieten u.a. Omega-3- und -6-Fettsäuren, die die Gehirnentwicklung fördern.



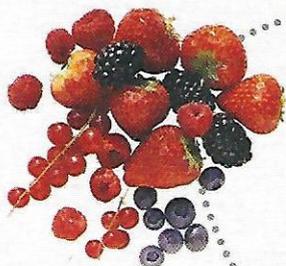
VOLLKORNBROT

Mineralstoffe, Vitamine, Kohlenhydrate und Spurenelemente – Vollkornbrot macht nicht nur satt, sondern ist auch gesund für Mutter und Kind.



GEMÜSE

Vitamine, Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe sind für das Wohlergehen von Mutter und Kind wichtig. Besonders gut werden Möhren, Blumenkohl, Gurke, Kartoffeln, Kohlrabi oder Sellerie vertragen.



BEEREN

Saisonal erhältliches, frisch gepflücktes Beerenobst liefert viele Vitamine und Mineralien.



FISCH Die European Food Standard Agency (EFSA) empfiehlt Stillenden, zwei Portionen fetthaltigen Seefisch, z.B. Makrele, Lachs oder Hering, pro Woche zu essen.

NÄHRSTOFFLIEFERANTEN: Tees und Säfte, die für stillende Frauen entwickelt wurden, weisen wichtige Spurenelemente und Vitamine auf.



Stillsaft Rote Früchte
babydream
750 ml
Erfüllt die Bedürfnisse von Schwangeren und stillenden Müttern durch Eisen und Jod, Folsäure und Zink, Vitamin C, B1 und B6. Ohne Zuckerzusatz.



Stillsaft
HiPP Mama
500 ml
Der Stillsaft hilft Ihnen, den in der Stillzeit ansteigenden Bedarf an Eisen, Jod und weiteren Vitaminen auf wohl-schmeckende Weise zu decken.



Bio-Stilltee*
HiPP Mama
20 Stück
Der Bio-Stilltee kann bereits gegen Ende der Schwangerschaft und über die gesamte Stillzeit verwendet werden.
* nicht in allen Filialen erhältlich



Dr. Andrea Trappe (52) ist Ökotrophologin und qualifizierte Diät- und Ernährungsberaterin des Verbandes für Ernährung und Diätetik (VFED).

EXPERTEN-INTERVIEW

„Kein bewusstes Abnehmen während der Stillzeit“

Wie viele Kalorien sollte eine stillende Mutter pro Tag zu sich nehmen?

Der Mehrbedarf kann zwischen 300 bis 600 Kalorien liegen. Dies ist u.a. davon abhängig, ob die Mutter voll stillt oder auch zufüttert. Je nachdem, wie viel Kilogramm die Mutter in der Schwangerschaft zugenommen hat, kann der Mehrbedarf mit zusätzlicher Nahrung oder aus den „Reserven“ der Schwangerschaft gedeckt werden.

Worauf sollten Mütter in der Stillzeit besser verzichten?

Auf Abmagerungskuren, Extremsport, Alkohol und Nikotin. Ansonsten können ungünstige Abbauprodukte in die Muttermilch übergehen. Anstatt Kaffee und Schwarztee empfehle ich Müttern koffeinfreie Getränke.

Wie merkt man, dass Babys Lebensmittel nicht vertragen?

Teilweise merkt man dies schon nach einer halben Stunde. Das Unbehagen des Babys kann bis zu sechs Stunden anhalten. Ein roter Po, Blähungen, Hautausschläge oder Unruhe können Hinweise auf Unverträglichkeiten sein. Fragen Sie bei einem Verdacht den Kinderarzt.

Webtipp

Mehr Informationen zum Powerpaket Muttermilch erhalten Sie unter:
www.rossmann.de/babywelt/stillen