

DR. ASTRID LAIMIGHOFER

# BABYERNÄHRUNG

Gesund und lecker durchs erste Jahr

RATGEBER KINDER

Mit über 40  
Rezepten  
für Breie und  
Fingerfood

**GU**

# GESUNDHEIT FÜR MUTTER UND KIND

EINE AUSGEWOGENE,  
ABWECHSLUNGSREICHE  
ERNÄHRUNG FÖRDERT NICHT NUR  
IHRE EIGENE GESUNDHEIT.  
WÄHREND SCHWANGERSCHAFT  
UND STILLZEIT TUN SIE AUCH  
IHREM BABY VIEL GUTES, WENN SIE  
AUF IHRE ERNÄHRUNG ACHTEN.



# ERNÄHRUNG IN DER STILLZEIT

Nach der Geburt gibt es zahlreiche Gründe, sich mit der eigenen Ernährung zu beschäftigen: Vielleicht sind Sie als stillende

Mutter unsicher, ob Sie sich richtig ernähren. Oder Ihnen geht es wie vielen jungen Müttern und Sie fühlen sich oft müde und schlapp. Und manche sind schlicht mit ihrer Figur unzufrieden und denken übers Abnehmen nach. Tatsache ist, dass die meisten Frauen nach der Geburt zwei bis vier Kilo mehr auf die Waage bringen als zuvor. Kilos, die der Körper übrigens ganz bewusst als Reserven für die Stillzeit angelegt hat. Beim Stillen geben Sie viele Vitamine und Nährstoffe über die Muttermilch an Ihr Baby ab. Eine ausgewogene

Ernährung ist daher jetzt besonders wichtig. Hinzu kommt, dass gerade die ersten Monate mit einem Baby viel Kraft und Nerven kosten, über die Sie nur verfügen, wenn Sie sich richtig ernähren.

## **Das brauchen Sie während der Stillzeit**

In der Stillzeit ist der Energiebedarf noch höher als während der Schwangerschaft und liegt mit den jetzt täglich benötigten zusätzlichen 550 bis 600 Kalorien deutlich über dem

Bedarf in nicht schwangerem Zustand. Doch egal, was und wie viel oder wenig Sie essen, Ihre Muttermilch versorgt Ihr Baby stets mit der gleichen Menge an Nährstoffen. Falls Sie Ihrem Körper diese nicht über die Nahrung zuführen, holt er sich die Nährstoffe aus Ihren eigenen Reserven. Das heißt: Wenn überhaupt jemand unterversorgt sein sollte, dann handelt es sich dabei nicht um Ihr Baby, sondern vielmehr um Sie selbst! Sollten Sie sich ständig müde und ausgepowert fühlen, kann dies ein erstes