



Für einen harmonischen
Start in die

Stillzeit

7 Ernährungs-Tipps die du kennen musst!

Mariella Lahodny-Bothe

Willkommen



Hallo, ich heiße Mariella

Ich bin selbst Mama einer kleinen Tochter, Ernährungswissenschaftlerin und beschäftige mich seit über 10 Jahren mit ausgewogener Ernährung in Schwangerschaft & Stillzeit, mit Beikost & Kinderernährung.

Die erste Zeit zu Hause mit deinem Baby ist wunderschön aber zugleich herausfordernd. Du bist mit so vielen Unsicherheiten und Fragen beschäftigt und manches läuft ganz anders als erwartet.

Damit ihr einen möglichst reibungslosen Start in die Stillzeit habt, habe ich für dich diesen kleine Leitfaden zusammengestellt. Darin möchte ich dir ein paar Tipps geben, wie du durch deine Ernährung die Milchproduktion förderst, trotz Schlafmangel genug Energie für den Tag hast und Heißhungerattacken vermeidest.

Also viel Spaß beim Schmökern!

Mariella Lahodny-Bothe



DU BIST NOCH SCHWANGER?



Hast du dir meine Tipps zum Stillen geholt während du noch schwanger bist? Toll! Wie aufregend! Bald ist es soweit und du wirst dein Baby (oder sind es Zwillinge?) im Arm halten.

Bis dahin kannst du die Zeit nutzen und genau jetzt **mit einigen Vorbereitungen beginnen**. Wenn dein Baby nämlich erst einmal da ist, wird der kleine Zwischenstopp beim Supermarkt zum Halbtagesausflug

Und glaube mir: 🤰 Du wirst so viel trinken wie noch nie in deinem Leben und gigantische Portionen verdrücken!

Milchproduktion ist eben eine Höchstleistung für deinen Körper!

Nutze Meal Prep

Wenn du in den letzten Tagen und Wochen vor der Geburt eine leckere Speise frisch kochst, mach doch einfach die doppelte Menge und frier 1-2 Portionen davon fürs Wochenbett ein.

Auf Seite 19 dieses Guides findest du eine Einkaufsliste mit nährstoffreichen Lebensmitteln. Such dir doch daraus deine Favoriten aus und leg dir einen kleinen Vorrat an.



MUTTERMILCH - EIN WUNDER DER NATUR

Muttermilch ist die perfekte Nahrung für dein Neugeborenes und das Einzige was es in den ersten 4-6 Lebensmonaten zu Essen oder zu Trinken benötigt. Die Muttermilch bleibt aber nicht einfach gleich - nein, sie verändert sich im Laufe der Stillzeit.

Noch vor der Geburt bildet sich das sogenannte Kolostrum. Das ist besonders kostbar. Auch wenn dein Baby nur wenige Tropfen davon trinkt, steckt es voller Immunzellen, die beim Aufbau seines Immunsystems helfen und ihm einen ersten Schutz vor allerlei Erregern bieten. Zudem versorgt es dein Baby mit Nährstoffen bis die eigentliche Muttermilch gebildet wird.

Bis zum Milcheinschuss kann es nämlich einige Tage nach der Geburt dauern. Die erste Milch ist besonders fettreich und meist gelblich und sieht ein wenig wie ungeschlagene gelbe Sahne (Schlagobers) aus. Sie hilft deinem Baby schnell zuzunehmen.

Ungefähr 2 Wochen nach der Geburt spricht man von "reifer Frauenmilch". Diese liefert alles was dein Baby im ersten halben Jahr braucht. Das tolle daran: Trinkt dein Baby nur kurz an einer Brust, erhält es wässrige Vordermilch, die seinen Durst löscht. Trinkt es länger an einer Seite, erhält es fette Hintermilch, die den Hunger stillt.

WELCHE ROLLE SPIELT DEINE ERNÄHRUNG IN DER STILLZEIT?

Dein Baby erhält über die Muttermilch Immunstoffe, Hormone, Pro- und Prebiotica, Energie (kcal), Kohlenhydrate, Fette, Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe - und das genau in der Menge, die es in den ersten 4-6 Lebensmonaten für eine optimale Entwicklung benötigt. Aber bei einigen Stoffen kommt es darauf an, ob du davon genügend zu dir nimmst. Bei verschiedenen B-Vitaminen (vor allem Vitamin B12), Jod und guten Fetten (Omega-3-Fettsäuren) ist der **Gehalt der Muttermilch von deiner eigenen Ernährung abhängig**.

Darüber hinaus, ist die **Milchbildung sehr anstrengend für deinen Körper**. Er benötigt sehr viel Energie, Vitamine, Mineralstoffe und Flüssigkeit. Bekommt dies dein Körper nicht, fühlst du dich bald ausgelaugt (nicht nur vom Schlafmangel). Auch die Milchbildung kann nachlassen oder nie richtig in Schwung kommen.

Mit ein paar einfachen und praktischen Tipps holst du dir all die Nährstoffe die du und dein Baby brauchen!



Keine Sorge, jetzt kommen **keine Ernährungsprädigten!**

In den ersten Wochen nach der Geburt sind wir Mamas im Ausnahmezustand - sowohl emotional als auch körperlich. Daher ist jetzt sicher **nicht die richtige Zeit für großartige Ernährungsumstellungen**. Ich möchte dir daher gar nicht erst erzählen was du jetzt alles am besten in welcher Menge essen solltest. Vielmehr möchte ich dir erprobte Tipps mitgeben, wie du gut über die ersten Wochen der Stillzeit kommst.

Also legen wir gleich los!

DAS MÄRCHEN VON DEN UNGEEIGNETEN LEBENSMITTELN

Bevor es nun wirklich mit den 7 Tipps losgeht, noch ein kleiner Ausflug in die Welt der Ernährungsmythen: Vielleicht kennst du die ehrendlangen Listen aus dem Internet, mit Lebensmitteln, die man als Stillende nicht essen darf? Good News: Die darfst du alle wegklicken!



Du darfst fast
alles essen!

Blähungen beim
Baby haben selten
etwas mit der
Ernährung der
Mutter zu tun!

Tatsächlich darfst du als Stillende so gut wie alles essen. **Nur Alkohol und größere Mengen Koffein solltest du vermeiden.** Vorsicht ist auch bei rohem Fleisch, Fisch und Ei geboten. Hier besteht einfach ein höheres Risiko für eine Lebensmittelinfektion.

Alle Gemüsesorten, Hülsenfrüchte, Milchprodukte und was es sonst noch so gibt, darfst du genießen.

Blähungen beim Baby haben fast nie etwas mit der Ernährung der Mutter zu tun. Ebenso kannst du durch das Weglassen von Lebensmitteln die Entstehung von Allergien nicht beeinflussen.

Solltest du dennoch feststellen, dass dein Baby auf bestimmte Lebensmittel, die du gegessen hast, in irgendeiner Art reagiert, besprich das bitte mit deinem Kinderarzt/deiner Kinderärztin.

EIN ÜBERBLICK ÜBER MEINE 7 TIPPS



Trinken, trinken, trinken!

Nur wenn du genügend trinkst, hat dein Körper ausreichend Flüssigkeit zur Verfügung um daraus Muttermilch herzustellen.



Suppen und Säfte sind deine Freunde

Sie liefern nicht nur Flüssigkeit sondern auch Nährstoffe und Energie. 100% Fruchtsäfte, Gemüsesäfte, Smoothies, Gemüsesuppen - sind ideal in den ersten Wochen nach der Geburt.



Halte Snacks bereit

Mehrere Zwischenmahlzeiten über den Tag verteilt liefern dir die Energie die du brauchst und helfen deinem Körper Nährstoffe aufzunehmen. Dadurch vermeidest du Schokofressanfälle und andere Heißhungerattacken.



Lieferdienst & Fertigprodukte - schlau wählen

Wenn du jetzt lieber Zeit mit deinem Baby verbringen möchtest als zu kochen, ist das ok. Im Supermarkt und bei Lieferdiensten findest du auch Gerichte, die dir wichtige Nährstoffe liefern.

EIN ÜBERBLICK ÜBER MEINE 7 TIPPS



Vergiss dein Gewicht

Vermeide Gewichtsvergleiche mit anderen Mamas!

Die Stillzeit ist nicht die richtige Zeit für Diäten. Du musst ausreichend essen damit dein Körper Muttermilch produzieren kann!



Fisch oder Mikroalgenöl für DHA

Weil die Omega-3-Fettsäure DHA so wichtig für dein Baby ist, solltest du 1-2x pro Woche fetten Fisch essen. Alternativ kannst du auch Fischölkapseln oder veganes Mikroalgenöl einnehmen. Oder du verwendest Leinöl mit DHA in der Küche.



Vitamin B12 bei pflanzlicher Ernährung

Isst du plant based, vegetarisch oder vegan? Dann solltest du Vitamin B12 Präparate einnehmen. Deine Muttermilch enthält sonst zu wenig von diesem wichtigen Vitamin.

7 TIPPS FÜR DIE STILLZEIT

1. Trinken, trinken, trinken

Bereits nach wenigen Wochen trinkt dein Baby recht große Mengen an Muttermilch. Um die **750 ml täglich trinken voll gestillte Säuglinge** mit 4 Monaten im Durchschnitt. Diese Flüssigkeit musst du vorher zu dir nehmen. Wenn du zu wenig trinkst, muss sich dein Körper selbst vor dem Austrocknen schützen und die Milchproduktion einschränken.

Die meisten Mamis verspüren in den ersten Wochen nach der Geburt einen beinahe **unbändigen Durst**. Achte auf derartige Signale deines Körpers!



Mein Tipp:

Stell dir ein großes Glas Wasser oder verdünnten Frucht-/Gemüsesaft an dem Ort bereit, an dem du am häufigsten stillst. Bei mir war der Durst nämlich direkt beim Stillen immer am größten. So hast du gleich etwas zu Trinken griffbereit.

Übrigens, ich bin auch immer noch schnell aufs WC gegangen, wenn meine Tochter Hunger bekommen hat. So eine **Stillmahlzeit** kann nämlich auch schon mal **45 Minuten in Anspruch nehmen** und viele Babys schlafen dabei ein. Es ist dann super unangenehm, wenn man schon ganz dringen auf die Toilette muss aber das Baby nicht wecken will. Und durch das ganze Trinken muss man eben auch öfter auf WC. Haha.

Übrigens, **vermeide koffeinhaltige Getränke**. 1-2 Tassen Kaffee, grüner oder schwarzer Tee pro Tag sind aber in Ordnung und sind wir mal ehrlich, bei dem Schlafmangel ein wahrer Segen ☺^{zzz}.

2. Suppen und Säfte sind deine Freunde

Würdest du gerade nicht stillen, würde ich dir raten hauptsächlich Wasser zu trinken. In der Stillzeit schwöre ich aber auf **verdünnte 100% Fruchtsäfte** (ohne Zuckerzusatz) **und Gemüsesäfte**.

Wieso? Weil du in der Stillzeit die zusätzliche Energie und Nährstoffe benötigst und du dir wahrscheinlich eh zu wenig Zeit zum Essen nimmst. Leg dir also am besten schon vor der Geburt einen kleinen Vorrat an Säften an.

Stehst du auf Smoothies? Dann nichts wie ran an die Mixer. Gib so oft wie möglich auch ein bisschen Gemüse mit hinein. Du kannst aus einem Smoothie auch eine vollwertige Zwischenmahlzeit machen. Hier findest du einige Bausteine für nährstoffreiche Smoothie:

Bausteine für nährstoffreiche Smoothies

Obst

- Erdbeeren
- Heidelbeeren
- Himbeeren
- Apfel
- Birne
- Mango
- Banane

Gemüse

- Gurke
- Spinat
- Die Blätter von Radieschen
- Die Blätter von Kohlrabi
- Selleriestangen
- jegliche Art von Salat

Eiweiß

- Naturjoghurt
- Sojajoghurt mit Kalzium
- Seidentofu
- Quark (Topfen)
- Skyr
- Buttermilch
- Sauermilch/Kefir

Sonstiges

- Haferflocken
- Hirseflocken
- Nussbutter
- Leinsamen oder Sesam
- Sonnenblumenkerne
- Kürbiskerne
- Chia

Suppen sind in der Stillzeit ganz hervorragend geeignet, weil sie einerseits Flüssigkeit liefern und andererseits ein einfacher Weg sind um **Gemüse schmackhaft zu verarbeiten**. Außerdem kannst du eine Suppe notfalls auch in einen Becher füllen und trinken. Wir Mamas haben ja manchmal einfach keine Zeit um uns zum Tisch zu setzen und dort in Ruhe zu essen.

Fertige Suppen findest du auch im Supermarkt. Greif hier lieber zu Suppen **aus dem Kühlregal** und wirf einen Blick auf die Zutatenliste. Diese sollte möglichst nur natürliche Zutaten und Gemüse enthalten.

Instant-Suppen (Packerlsuppen) sind leider meist eher nährstoffarm. Mit einem Brühwürfel (Suppenwürfel) und etwas frischem oder Tiefkühlgemüse kannst du aber **in wenigen Minuten eine Suppe zaubern** - notfalls auch mit einer Hand, wenn dein Baby in der anderen schläft 😊.

Basic-Suppen-Quickie

- 500 ml Wasser
- 1 Brühwürfel (Suppenwürfel)
- 1-2 Hände voll Gemüse (frisch oder TK)
- für Cremesuppen optional: ein Schuss (ca. 50 ml) Milch oder Sahne (pflanzlich oder tierisch)

1. Wasser zum Kochen bringen.
2. Anschließend Brühwürfel auflösen und Gemüse hinzufügen.
3. Ca. 10 min. leicht köcheln lassen.
4. Als klare Suppe mit Gemüseeinlage genießen oder pürieren und mit Milch/Sahne abschmecken.

Tipp: Wasche frisches Gemüse gründlich, schäle es eventuell und schneide es in grobe Stücke.



3. Halte Snacks bereit

In den ersten Monaten der Stillzeit benötigst du pro Tag **zusätzlich rund 500 kcal an Energie** wenn du voll stillst. Das entspricht in etwa einer großen Hauptmahlzeit. Viele Mamas essen aber in der ersten Zeit nach der Geburt weniger als in der Schwangerschaft. Ich weiß, ich weiß, man ist einfach so sehr mit seinem Baby beschäftigt - mir ging es ja auch nicht anders.

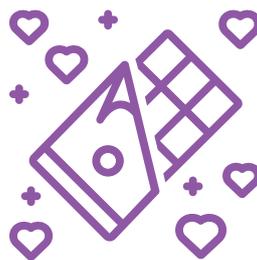
Für deinen Körper bedeutet das jedoch, dass er Angst hat zu verhungern. Daher greift er auf ein bewährtes Mittel zurück: **Heißhunger!** Er schreit nach schnell verfügbarer Energie (=Zucker) und viel Energie (=Fett). Also Schokolade und andere Süßigkeiten.

Mit Heißhunger sagt dir dein Körper, dass du zu wenig isst!

Hast du als Stillende auch Heißhungerattacken? **Dann isst du wahrscheinlich einfach zu wenig!** Greif gerne öfter am Tag zu Säften und schnapp dir zwischendurch Snacks.

Auf der folgenden Seite findest du einige Ideen für nährstoffreiche Snacks, die keine oder nur wenig Vorbereitungszeit benötigen.

Ok, ok, natürlich darfst du dir auch **ein bisschen Schokolade & Süßes gönnen**. Du hörst jetzt von mir auch nicht, dass du lieber nur dunkle Schokolade oder dieses und jenes wählen sollst. NEIN! Wähl dir bitte das aus, auf das du wirklich, wirklich Lust hast!



Ideen für Snack

Hier findest du einige Ideen für Snacks, die dir wichtige Vitamine und Mineralstoffe liefern. Natürlich soll dir meine Liste nur als Anregung dienen. Deinen Ideen sind keine Grenzen gesetzt.

Snacks ohne Vorbereitung

- Studentenfutter
- Trockenfrüchte und Nüsse
- Obst der Saison
- Joghurtdrink
- Cracker mit Samen (Leinsamen, Kübis-, Sonnenblumenkernen, etc.)
- Eingelegtes Gemüse (zB Essiggurken, Maiskölbchen)
- Smoothie*
- Quetschie aus dem Beikostregal



Snacks mit wenig Vorbereitungszeit

- Gemüsesticks mit Nussmus oder Humus
- Obststücke mit Nussmus
- Gurke mit Frischkäse
- Weintrauben mit Käse
- Avocado auf Vollkornbrot
- Vollkorntoast mit Pesto und Räuchertofu
- Knäckebrot mit Nussmus
- Naturjoghurt** mit Apfelmus und Haferflocken
- Naturjoghurt** mit frischem Obst
- Müsli
- Minimozzarella mit Cocktailtomaten + etwas Raps- oder Leinöl
- Pfannkuchen* mit Obst



*gibt es für gestresste Mamas auch fertig zu kaufen

**pflanzlich oder tierisch. Achte bei pflanzlichen Joghurts auf eine Kalzium-Anreicherung!

4. Lieferdienst & Fertigprodukte - schlau wählen

Ich glaube, viele von uns Mamis haben kurz nach der Geburt **keine Lust und Energie großartig zu kochen**. Wenn du jetzt öfter einmal beim Lieferdienst bestellst, oder dir im Supermarkt ein Fertigprodukt kaufst, ist das in Ordnung! **Versuche es dennoch mit Abwechslung** - also nicht immer nur Pizza. Hier findest du einige Tipps wie du nährstoffreiche Gerichte wählst.

Gemüse dabei?

bevorzuge Gerichte mit Gemüse, wie Wokgemüse mit Reis statt Burger mit Pommes



wenig Frittiertes

bevorzuge Gerichte mit gebratenem Gemüse/Fleisch/Fisch oder Tofu statt der frittierten Variante



TK oder gekühlt

wähle bei Fertiggerichten tiefgekühlte oder gekühlte Gerichte mit möglichst natürlichen Zutaten (Zutatenliste lesen). Instant-Gerichte, zu denen du nur noch Wasser hinzufügen musst, solltest du meiden.



Aufpeppen

Wenn alle Stricke reißen: Peppe die Gerichte mit Gemüse auf. Auf die TK-Pizza passen zB Mais, Paprika, Zucchini, frische Tomaten und Rucola.

5. Vergiss dein Gewicht

Die Stillzeit ist nicht zum Abnehmen gedacht. Supermodels sind da leider schlechte Vorbilder! Auch im Gespräch mit anderen Mamas geht es oft darum, wer wie viel wann nach der Geburt wieder abgenommen hat.

Ja, du wiegst **nach der Geburt ca. 6-8 kg weniger**. Aber dann sollte dein Gewicht wenn, nur langsam abnehmen. Und **nicht unterhalb deines Ausgangsgewichts** vor der Schwangerschaft sinken. Sonst nimmst du möglicherweise zu wenig Energie für eine ausreichende Milchproduktion auf und dir fehlen wertvolle Nährstoffe. Darüber hinaus werden beim Abnehmen **Giftstoffe**, welche im Fettgewebe eingelagert sind, **freigesetzt**. Diese gelangen zum Teil auch in die Muttermilch.

Eine Ausnahme gibt es: Hattest du in der Schwangerschaft große Wassereinlagerungen? Dann kann eine etwas größere Gewichtsabnahme nach der Geburt durchaus normal sein. Das überschüssige Wasser muss ja weg und wiegt pro Liter ein Kilogramm.

Vielleicht nimmst du auch gar nichts ab. Das ist ebenso normal! Jede Frau reagiert anders auf die hormonellen Veränderungen.

6. Fisch oder Mikroalgenöl für DHA

Omega-3-Fettsäuren sind wichtig für die **Entwicklung des Gehirns, der Augen, der Motorik und des Immunsystems deines Babys**. Der Gehalt an Omega-3-Fettsäuren in der Muttermilch hängt allerdings von der Aufnahme an Omega-3-Fettsäuren durch die Mutter ab.

Zwei dieser Omega-3-Fettsäuren, der alpha-Linolensäure und der Docosahexaensäure (DHA), sollten wir besondere Beachtung schenken. **alpha-Linolensäure** kann unser Körper nicht selbst herstellen. Allerdings sind Rapsöl, Leinöl, Walnussöl, viele Nüsse und Ölsaaten gute Quellen dafür.

Tipp: Nutze Rapsöl zum Kochen und Lein- oder Walnussöl für Salate.

DHA kann unser Körper zwar aus Alpha-Linolensäure umwandeln, allerdings in zu geringer Menge. Diversen Studien zeigen, dass ein **Großteil der Stillenden zu wenig DHA aufnimmt**. Daher ist bei diesen Frauen auch der Gehalt an DHA in der Muttermilch zu gering.

Die Deutsche, Österreichische und Schweizer Gesellschaft für Ernährung empfehlen Schwangeren und Stillenden **200 mg DHA pro Tag** über die Ernährung oder über Nahrungsergänzungsmittel aufzunehmen.

Eine der besten Quellen für DHA sind fetter Kaltwasserfisch und Mikroalgen.

Wenn du regelmäßig **1-2x pro Woche fetten Kaltwasserfisch** verzehrst, nimmst du wahrscheinlich genügend DHA auf. **Forelle, Saibling, Hering oder Lachs** sind hier eine gute Wahl. Im Zweifelsfall kannst du deine DHA Aufnahme auch mit **Fischölkapseln** aus der Apotheke unterstützen.

Eine weitere hervorragende Möglichkeit zur DHA Aufnahme stellt **Mikroalgenöl** dar. Dieses ist sowohl vegetarisch als auch vegan, nachhaltiger als Fisch und Schadstoff kontrolliert erhältlich.

Mikroalgen sind zudem der Ursprung von DHA in der Nahrungskette. Fische fressen Mikroalgen und lagern DHA in ihrem Fettgewebe ein.

Mikroalgenöl erhältst du als Nahrungsergänzungsmittel (als Kapseln oder flüssig) oder gemischt mit anderen Ölen. **Leinöl mit DHA-Anreicherung** findest du in fast jedem Naturkostladen. Mittlerweile gibt es auch schon Olivenöl mit DHA. Verwende **2 EL pro Tag** von diesem Ölgemisch für Salate, Smoothies und zum Verfeinern von Speisen.



Wusstest du, dass Thunfisch und Makrele zwar auch sehr gute DHA Quellen darstellen aber leider häufig mit Schwermetallen belastet sind? Diese Fische solltest du in der Stillzeit meiden.

7. Vitamin B12 bei pflanzlicher Ernährung

Ernährst du dich vorwiegend pflanzlich, plant based, vegetarisch oder vegan? Dann ist dieser Tipp für dich!

Da Vitamin B12 **ausschließlich in tierischen Lebensmitteln** vorkommt, sind gerade Vegetarierinnen und Veganerinnen häufiger von einer zu geringen Aufnahme und sogar von einem Mangel betroffen. Der **Gehalt an Vitamin B12 in der Muttermilch hängt jedoch von der Vitamin B12 Aufnahme der Mutter ab**. Dein Baby benötigt Vitamin B12 für viele verschiedene Entwicklungsprozesse aber insbesondere für die Entwicklung seines Nervensystems.

Während die meisten Veganerinnen mittlerweile täglich Vitamin B12 Präparate einnehmen, ist dies bei Vegetarierinnen nicht so häufig der Fall. Solltest du dich also selbst vegetarisch ernähren, wäre die Einnahme eines **Vitamin B12 Präparates in der Stillzeit** durchaus sinnvoll.

Es gibt allerdings keine einheitlichen Empfehlungen wie viel Vitamin B12 täglich eingenommen werden soll. **Zwei Mal täglich 5-10 µg** (Mikrogramm) **oder einmal täglich 50-200 µg** werden diskutiert. Zähneputzen mit Vitamin B12 angereicherter Zahnpasta kann zusätzlich die Vitamin B12-Versorgung verbessern.

Tipp:

Lass deinen Vitamin B12-Status durch eine einfache **Blutuntersuchung 1x pro Jahr** bestimmen. Dabei sollten ein Statusparameter wie **Holo-Transcobalamin** (Holo-TC) und ein Funktionsparameter wie **MMA** (Methylmalonsäure) **analysiert** werden.





HOL DIR HILFE

Manchmal verläuft der Start beim Stillen anders als erwartet. Das kann unterschiedliche Gründe haben.

Vielleicht benötigen dein Baby und du **Hilfe bei der richtigen Anlegetechnik** oder du hast **Schmerzen** beim Anlegen. Meine Tochter hatte beispielsweise ein zu kurzes Zungenbändchen. Statt sie darauf zu untersuchen wurden wir im Krankenhaus dazu genötigt zur Flasche zu greifen. ABER: Ich habe mir zu Hause Hilfe geholt und wir haben zu einer harmonischen Stillzeit zurück gefunden.

Warum ich dir das erzähle? Mit der richtigen Hilfe ist fast alles möglich. Und wenn Stillen bei euch tatsächlich nicht möglich ist, dann unterstützt dich eine ausgebildete Stillberaterin auch beim Abstillen.

Wo findest du nun derartige Hilfe?

Bei **IBCLC-zertifizierten Stillberaterinnen!** Diese haben immer eine medizinisch/naturwissenschaftliche Grundausbildung und eine spezielle Still-Zusatzausbildung. Hier findest du jemanden in deiner Umgebung:

Österreich: <https://www.stillen.at/kontakt/>

Deutschland: <https://www.bdl-stillen.de/>

Schweiz: <https://www.stillen.ch/>

DEINE PREPPING-EINKAUFLISTE

So, das waren nun meine 7 Tipps für besseres Essen in der Stillzeit! Zum Abschluss habe ich dir hier noch eine kleine Einkaufsliste zusammengestellt, mit Lebensmitteln die du für schnelle Mahlzeiten und Snacks auf Vorrat einkaufen kannst.

Damit wünsche ich dir viel Freude mit deinem Baby - beim gemeinsamen Kennenlernen, Kuschneln, Stillen, Lachen, Weinen und Entdecken!

- | | |
|--|--|
| ■ Leinöl mit DHA | ■ (Vollkorn-)Nudeln |
| ■ Rapsöl | ■ Kokosmilch |
| ■ Nüsse | ■ Bohnen, Kichererbsen in der Dose |
| ■ Nussmus (Mandel, Erdnuss, Cashew,...) | ■ passierte Tomaten |
| ■ Trockenfrüchte (Aprikosen, Datteln, Rosinen, Mango, Apfel,...) | ■ eingelegtes Gemüse |
| ■ Müsli | ■ 100% Fruchtsaft |
| ■ Haferflocken | ■ Gemüsesaft |
| ■ Quinoa-/Amaranth-Pops | ■ Fruchtms im Glas |
| ■ Ölsamen (Leinsamen, Sesam, Sonnenblumen-, Kürbiskerne, Chia,...) | ■ TK-Gemüse |
| ■ Cracker mit Saaten | ■ frisches Obst |
| ■ Knäckebrot | ■ frisches Gemüse |
| ■ Brühwürfel | ■ Tofu & Käse |
| ■ Reis | ■ Joghurt (tierisch oder pflanzlich + Kalzium) |
| ■ Hirse, Quinoa, Couscous,... | ■ Milch (tierisch oder pflanzlich + Kalzium) |
| | ■ Vollkornbrot |

WIE GEHT ES WEITER?

Gratis Beikost-Guide

Dein Baby wächst und wächst. Bald ist es soweit selbst feste Nahrung zu essen.

Hol dir dazu mein Freebie mit Wissenswertem zu Fingerfood und Breien sowie zur vegetarischen, veganen und zur gemischten Beikost



[zum Beikost-Guide](#)



[zum eBook](#)

eBook Beikost-Start

Willst du noch mehr über die Beikost erfahren? Dann hol dir mein eBook!

Darin erfährst du Schritt für Schritt wie du dein Baby an die erste Mahlzeit heranführst - egal ob vegetarisch, vegan, mit Mischkost, Brei oder Fingerfood.



DISCLAIMER

Achtung! Die Informationen in diesem Guide dienen rein zu Informationszwecken. Sie wurden nach bestem Wissen und Gewissen nach ernährungswissenschaftlichen Grundsätzen zusammen getragen und richten sich an gesunde Frauen mit gesunden reich geborenen Kindern. Eine Garantie für die Richtigkeit der Angaben kann nicht übernommen werden. Die Autorin übernimmt keine Haftung für Unfälle und Schäden. Bitte setze dein eigenes Urteilsvermögen ein, wenn du Tipps aus diesem Guide anwendest. Die Autorin ist nicht verantwortlich für die Inhalte der im Guide angeführten Links.

COPYRIGHT & TERMS OF USE

Der gesamte Inhalt dieses Dokuments ist Copyright-geschützt und geistiges Eigentum von Mariella Lahodny-Bothe, Bubble Foods e.U.

Es ist daher untersagt:

Inhalte aus dem Dokument oder das gesamte Dokument zu veröffentlichen oder zu reproduzieren. Du darfst es daher nicht - auch nicht auszugsweise - auf deine Website stellen, auf Social Media veröffentlichen, Inhalte aus dem Dokument für kommerzielle Zwecke nutzen, Inhalte aus dem Dokument verändern, verkaufen oder kopieren.

Ausnahme:

Du darfst Screenshots von maximal 3 Seiten des Dokuments auf deinem Blog, deiner Website oder deinen Social Media Kanäle nutzen, wenn du auf www.bubblefoods.at/freebie-stillzeit verlinkst. Du darfst dabei nicht den Eindruck erwecken, dass du das Dokument erstellt hast.

Für alle anderen Nutzungen hol dir bitte von Mariella eine schriftliche Genehmigung ein unter office@bubblefoods.at

IMPRESSUM

Erstellt durch: Mag. Mariella Lahodny-Bothe, MSc,
Ernährungswissenschaftlerin, Bubble Foods e.U., Engerthstraße
146/5/10, 1200 Wien, Unternehmensgegenstand und grundlegende
Richtung: Gesundheitsförderung und Information über
Ernährungsthemen
www.bubblefoods.at

Grafik und Layout: Erstellt mittels Canva®

Template: ©Designs bei Darovan

Fotos und Illustrationen: Foto von Mariella ©Anastasia Abramova-Guendel; CC-Lizenz und Canva-Pro-Lizenz-Inhalte

Wien, Dezember 2021