

# Essen, Trinken und Bewegen in der Schwangerschaft

Begleittext zum Heft ohne Worte

Für Multiplikator\*innen





# Begleittext für Multiplikator\*innen zum Heft ohne Worte „Essen, Trinken und Bewegen in der Schwangerschaft“

*Dieser Begleittext wurde für alle Personen entwickelt, die mit schwangeren Frauen in Kontakt stehen (Schwangerenberater\*innen, Hebammen/Entbindungspfleger, Frauenärzt\*innen, Ernährungsberater\*innen etc.).*

*Im Folgenden finden Sie einige Angaben zum Heft ohne Worte (Bestell-Nr. 0449) des BZfE sowie die Botschaften, die mit den Illustrationen vermittelt werden sollen. Die Botschaften wurden in verschiedene Sprachen übersetzt. Zusätzlich erhalten Sie Hintergrundinformationen und Erläuterungen zu den Empfehlungen.*

## **Zielgruppe sind Schwangere, die keine beziehungsweise nur geringe Deutschkenntnisse haben**

Das Heft richtet sich an schwangere Frauen und gegebenenfalls ihre Partner, die kein oder wenig Deutsch verstehen. Das können Personen sein, die vor einiger Zeit nach Deutschland eingewandert oder aktuell geflüchtet sind. Selbstverständlich spricht das Heft auch deutsche werdende Mütter und Väter an, die Bilder einem Text vorziehen.

Entsprechend der Zielgruppen sind im Heft drei unterschiedliche Frauentypen dargestellt: afrikanisch, arabisch und europäisch.

## **Botschaften werden über Illustrationen vermittelt**

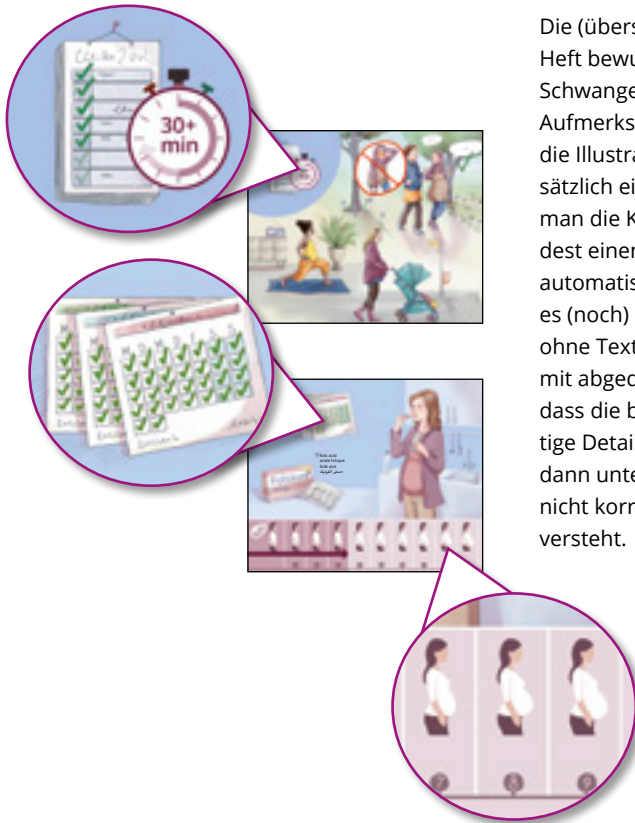
Bilder sind eine ideale Unterstützung, um Sprachbarrieren zu überwinden. Deshalb werden die Empfehlungen in diesem Heft zum Thema „Essen, Trinken und Bewegen in der Schwangerschaft“ ausschließlich über Illustrationen transportiert.

Ausnahmen sind einzelne Begriffe und Zahlen. Diese Begriffe wurden ins Arabische, Englische, Französische und Türkische übersetzt.



## Auf Elemente der Illustrationen hinweisen

Einige Illustrationen enthalten Elemente wie einen Zeitstrahl zur Schwangerschaft, Kalenderblätter (Monat/Woche) und Uhren (24 h). Indem Sie während der Beratung der Schwangeren auf die Elemente zeigen, machen Sie die Frauen auf bestimmte Zusammenhänge aufmerksam. Dadurch verstehen manche Personen die Zeichnungen unter Umständen schneller und/oder besser.



## Übersetzte Botschaften helfen, falls eine Illustration nicht oder falsch verstanden wird

Falls Sie beim Arbeiten mit dem Heft bemerken, dass eine Person eine Illustration nicht oder falsch versteht, können Sie die übersetzten Botschaften aus diesem Begleittext heranziehen. Die Übersetzungen finden Sie im Folgenden bei den Erläuterungen und Zusatzinformationen zu den einzelnen Bildern.

Die (übersetzten) Botschaften sind im Heft bewusst nicht abgedruckt. Die Schwangere oder der Partner soll die Aufmerksamkeit ausschließlich auf die Illustrationen richten. Sobald zusätzlich ein Text vorhanden ist, richtet man die Konzentration – oder zumindest einen großen Teil davon – meist automatisch darauf. Vermutlich, weil es (noch) ungewohnt ist, dass Bilder ohne Text auskommen. Wird ein Text mit abgedruckt, besteht die Gefahr, dass die betrachtende Person wichtige Details der Bilder übersieht und dann unter Umständen die Botschaft nicht korrekt oder nicht vollständig versteht.



## Empfehlungen stammen vom Netzwerk Gesund ins Leben

Die dargestellten Inhalte basieren auf den nationalen Handlungsempfehlungen Ernährung und Lebensstil vor und während der Schwangerschaft – Handlungsempfehlungen des bundesweiten Netzwerks Gesund ins Leben.<sup>1</sup> Sie wurden im Netzwerk Gesund ins Leben entwickelt und im Jahr 2018 aktualisiert. Gesund ins Leben ist ein Netzwerk aus Institutionen, Fachgesellschaften und Verbänden, die sich mit jungen Familien befassen. Das Ziel ist, (werdenden) Eltern einheitliche Botschaften zur Ernährung und Bewegung zu vermitteln, damit sie gesund leben und ihre Kinder gesund aufwachsen können. Mehr unter [www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de).

### Das Medium wurde umfangreich getestet

Die Illustrationen wurden hinsichtlich ihrer Verständlichkeit mit zahlreichen Personengruppen getestet:

- mit schwangeren Frauen, die nach Deutschland eingewandert oder geflüchtet sind,

- mit schwangeren Frauen, die in Deutschland (geboren und) aufgewachsen sind
- mit Männern von schwangeren Frauen,
- mit Personen, die direkt mit den schwangeren Frauen in Kontakt stehen oder sich mit der Zielgruppe befassen (zum Beispiel Hebammen/Entbindungspfleger, Frauenärzt\*innen, Vertreter\*innen von Schwangerschaftsberatungsstellen) sowie
- mit einem Institut, das sich auf das Testen der Verständlichkeit von Bildern spezialisiert hat. Dort wurden die Zeichnungen mit einer definierten Personengruppe erprobt, die der Zielgruppe entspricht.

Neben der Verständlichkeit haben die Testpersonen auch überprüft, ob der jeweilige kulturelle Hintergrund dargestellt ist.

### Mit dem Heft kann jeder arbeiten

Sie müssen beruflich nicht aus dem Bereich Ernährung stammen, um mit dem Heft arbeiten zu können.

Sie finden auf den folgenden Seiten zu jeder Illustration die Botschaft, die vermittelt werden soll. Wenn Sie sich intensiver mit der Thematik befassen möchten, erhalten Sie zusätzlich Erläuterungen zum fachlichen Hintergrund sowie weitere nützliche Informationen.

<sup>1</sup>kostenloser Download unter [www.gesund-ins-leben.de/inhalt/handlungsempfehlungen-29378.html](http://www.gesund-ins-leben.de/inhalt/handlungsempfehlungen-29378.html)



# Hintergrundinformationen und Erläuterungen



Das Titelbild zeigt, dass es in dem Heft um die Ernährung und Bewegung in der Schwangerschaft geht.



## BOTSCHAFT

Essen und trinken Sie während der Schwangerschaft nach der Ernährungspyramide:

- **reichlich** aus dem grünen Bereich (Gemüse, Obst, Vollkorngetreideprodukte),
- **mäßig** aus dem gelben (Milch und Milchprodukte, fettarmes Fleisch und fettarme Wurstwaren, fettreiche Meeresfische und Eier) und
- **sparsam** aus dem roten (Fette und Öle, Süßigkeiten und salzige Knabbereien, zuckerhaltige Getränke und fettreiche Snacks).

Ein Kästchen entspricht einer Portion, die mit der Hand beziehungsweise den Händen abgemessen wird.

## Zusätzliche Infos:

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung während der Schwangerschaft wirkt sich nicht nur kurzfristig positiv auf den Verlauf der Schwangerschaft und die Entwicklung des ungeborenen Babys aus, sondern ist auch langfristig gut für die Gesundheit und das Wohlbefinden von Mutter und Kind.

**Ausgewogen** heißt, dass die Lebensmittel in gewissen Mengen und Mengenverhältnissen verzehrt werden: zum Beispiel 5 Portionen Gemüse und Obst, aber nur 2 Portionen Fette und Öle. **Abwechslungsreich** bedeutet, dass innerhalb der Lebensmittelgruppe viel variiert wird, also zum Beispiel nicht nur Aubergine und Zucchini, sondern auch viele andere Gemüsearten gegessen werden. Wie das im Alltag einfach umgesetzt werden kann, zeigt die Ernährungspyramide des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE). Die Empfehlungen beziehen sich auf einen Tag.

Die Ernährungspyramide setzt sich aus **Bausteinen** zusammen. Jeder Baustein steht für eine **Portion**, zum Beispiel 3 Portionen Gemüse. Portionen werden ganz einfach **mit der Hand abgemessen**. Wie abgebildet ist, passen großteilige Lebensmittel – wie ein Brötchen, eine Scheibe Käse, ein Stück Fleisch/Fisch, eine Birne, eine große Tomate oder ein Stück Kuchen – in eine Hand und stehen damit für eine Portion. Für kleinteiliges wie Nudeln, Müsli, Beeren, Salat oder Erbsen benötigt man beide Hände, die zu einer Schale geformt

werden. Für Getränke ist das Glas die Portionsgröße, für Öle und Fette der Esslöffel.

Grundsätzlich gilt: Was in der Basis der Ernährungspyramide **grün** hinterlegt ist, kann **reichlich** verzehrt werden: Getränke, Gemüse und Obst sowie Brot, Getreide und Beilagen. Was **gelb** hinterlegt ist, wird **mäßig** gegessen oder getrunken: Milch und Milchprodukte, Fisch, Fleisch, Wurst und Eier. Es wird empfohlen, am Tag entweder Fisch oder Fleisch oder Wurst oder Ei zu essen. Hinzu kommen Tage mit vegetarischen Gerichten. Was in der Spitze der Ernährungspyramide **rot** hinterlegt ist, wird **sparsam** genossen: Fette und Öle sowie Süßigkeiten, gezuckerte Getränke, Salzgebäck und fettreiche Snacks.

### Zur Illustration:

- Die Uhr verdeutlicht, auf welchen Zeitraum sich die Empfehlungen der Ernährungspyramide beziehen.
- Die Zahlen neben den Ebenen der Ernährungspyramide zeigen, wie viele Portionen am Tag am besten gegessen/getrunken werden.
- In dem Baustein für Fisch, Fleisch, Wurst und Eier wird durch die Pfeile dargestellt, dass die Lebensmittel gegeneinander ausgetauscht werden können.
- Indem Sie Lebensmittel auf der rechten Hälfte der Doppelseite einkreisen oder durchstreichen, können Sie bei Bedarf Empfehlungen ergänzen. Besonders empfehlenswert sind beispiels-

weise kalorienfreie oder -arme Getränke wie Wasser, ungesüßter Kräuter- und Fruchtetee sowie gelegentlich großzügig mit Wasser verdünnter Saft, buntes Gemüse, Salat und buntes Obst, Vollkornreis (Naturreis), Vollkornnudeln, Vollkornbrot und -brötchen sowie Vollkorngetreideflocken, Milch und Milchprodukte, (fettreicher) Meeresfisch, mageres Fleisch und magere Wurst sowie pflanzliche Öle.

### Übersetzung der Botschaft

#### Englisch:

During pregnancy, eat and drink according to the food pyramid: abundantly from the green section (vegetables, fruit, wholemeal cereal products), moderately from the yellow section (milk and dairy products, low-fat meats and sausages, high-fat sea fish and eggs) and sparsely from the red section (fats and oils, sweets and salty nibbles, sugary drinks and fatty snacks).

One box corresponds to one portion which can be measured with one and/ or both hands.

#### Französisch:

Pendant la grossesse, mangez et buvez selon la pyramide alimentaire: abondamment dans la section verte (légumes, fruits, produits céréaliers complets) en modération dans la section jaune (lait et produits laitiers, viande faible en gras et saucisses faibles en gras, poisson de mer riche en gras et œufs) et avec parcimonie dans la section rouge (graisses et huiles, sucreries et goûters salés, boissons sucrées et snacks riches en graisses)

#### Türkisch:

Hamilelik süresince beslenme piramidine göre yemeniz ve içmeniz gerekenler: Yeşil ışık alanında bulunanlardan bolca (sebze, meyve, tam tahıllı ürünler), Sarı ışık alanında bulunanlardan ölçülü (süt ve süt ürünleri, yağsız et ve yağsız sosis ürünleri, yağ bakımından zengin deniz balıkları ve yumurta) ve Kırmızı ışık alanında bulunanlardan daha az (katı ve sıvı yağlar, tatlılar ve tuzlu atıştırmalıklar, şekerli içecekler ve yağlı çerezler).

Bir kutucuk, tek veya iki elle ölçülen bir porsiyona denk gelir.

#### Arabisch:

تناولي الطعام والشراب أثناء فترة الحمل طبقاً للهرم الغذائي التالي: كميات كافية من النطاق الأخضر (خضراوات، وفواكه، ومنتجات الحبوب الكاملة)، كميات معتدلة من النطاق الأصفر (الحليب، ومنتجات الألبان، واللحوم قليلة الدسم، ومنتجات النفاثق قليلة الدسم، والأسماك البحرية ذات الدهن العالي، والبيض)، كميات قليلة من النطاق الأحمر (الدهون، والزيت، والحلويات، والوجبات الخفيفة المالحة، المقرمشات)، والمشروبات المحتوية على السكر، والوجبات الخفيفة عالية الدهون). الصندوق الصغير يمثل حصة غذائية، ويمكن تقديرها باليد أو اليدين.





## Nährstoffbedarf

### BOTSCHAFT

**Bevorzugen Sie in der Schwangerschaft Lebensmittel, die viele Vitamine und Mineralstoffe enthalten wie zum Beispiel Gemüse, Obst, Vollkorngetreideprodukte, Milch und Milchprodukte (grüner und gelber Bereich in der Ernährungspyramide).**

### Zusätzliche Infos:

Während der Schwangerschaft steigt der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen/Spurenelementen deutlich an – meist erst ab dem 4. Monat. Der Mehrbedarf kann in der Regel über die Nahrung gedeckt werden (Ausnahmen: Folat und Jod), wenn sich die schwangere Frau an der Ernährungspyramide orientiert.

Das Einnehmen von Tabletten etc. kann eine ausgewogene Ernährung nicht ersetzen.

*Die Aussagen dieser Seite werden durch die Illustrationen zur Ernährungspyramide, zur Folsäure und zu Jod vertieft.*

### Zur Illustration:

Das grüne Häkchen und das rote Kreuz zeigen die unterschiedliche Qualität bei der Lebensmittelauswahl. Die abgebildeten Lebensmittel unterstützen die Botschaft.

### Übersetzung der Botschaft

#### Englisch:

During pregnancy, give preference to foods that contain many vitamins and minerals such as vegetables, fruit, wholemeal cereal products, milk and dairy products (green and yellow sections of the food pyramid).

**Französisch:**

Pendant la grossesse, donnez la priorité aux aliments qui contiennent beaucoup de vitamines et de minéraux, comme les légumes, les fruits, les produits céréaliers complets, le lait et les produits laitiers (sections verte et jaune dans la pyramide alimentaire).

**Türkisch:**

Hamilelik sırasında sebze, meyve, tam tahıllı ürünler, süt ve süt ürünleri gibi vitamin ve mineral açısından zengin gıdaları tercih edin (beslenme piramidindeki yeşil ışık alanı ve sarı ışık alanı).

**Arabisch:**

خلال فترة الحمل، تُفَضَّل الأطعمة التي تحتوي على العديد من الفيتامينات والمعادن، الخضراوات والفاكهة والحبوب الكاملة والحليب ومنتجات الألبان (النطاق الأخضر والأصفر في الهرم الغذائي).

**Energiebedarf****BOTSCHAFT**

**Essen Sie in der Schwangerschaft nicht mehr, sondern besser. Sie brauchen erst in den letzten Monaten mehr Kalorien - und dann nur bis zu 10 %.**

**Zusätzliche Infos:**

Wenn die Frau zu viele Kalorien über Essen und Getränke aufnimmt, wirkt sich das ungünstig auf den Verlauf der Schwangerschaft und auf die Gesundheit ihres Kindes aus. Deshalb lautet die heutige Empfehlung auch „für Zwei denken, auf keinen Fall für Zwei essen“.

Viele Frauen überschätzen ihren Energie-Mehrbedarf in der Schwangerschaft. Zwar braucht der Körper in dieser Zeit mehr Energie für das Wachstum des Babys, gleichzeitig bewegen sich die meisten Frauen allerdings deutlich weniger.

Der Mehrbedarf an Energie entspricht zum Beispiel:

- 1 Scheibe Vollkornbrot mit Schnittkäse (45 % Fett i. Tr.) und 1 Tomate (ca. 260 kcal)  
oder
- Müsli aus 1 kleinen Becher Joghurt, 1 Handvoll Beeren und 3 Esslöffeln Getreideflocken (ca. 240 kcal)  
oder
- 1 Teller Gemüsesuppe mit 40 g<sup>2</sup> Nudeln (ca. 250 kcal).

### Zur Illustration:

Dass die Frau erst gegen Ende der Schwangerschaft mehr Energie benötigt, wird durch den allmählich dunkler werdenden Pfeil in der Skala zum Schwangerschaftsverlauf gezeigt. Bei den Komponenten auf dem Teller wurde primär die Menge an Gemüse und sekundär die Menge der Beilage (zum Beispiel Bulgur, Reis, Nudeln, Kartoffeln, Couscous) erhöht; die Anzahl der Würstchen ist gleichgeblieben. Es verdeutlicht, dass die Steigerung der Qualität im Vordergrund steht und nicht die Quantität.

## Übersetzung der Botschaft

### Englisch:

During pregnancy, do not eat more but better. It is only during the last months of pregnancy that you need more calories – and only up to 10% more.

### Französisch:

Ne mangez pas plus pendant la grossesse, mangez mieux. Ce n'est qu'au cours des derniers mois que vous aurez besoin de plus de calories – et seulement jusqu'à 10% de plus.

### Türkisch:

Hamilelik sırasında daha fazla değil, daha iyi beslenin. Son aylarda sadece maks. %10 kadar daha fazla kaloriye ihtiyacınız var.

### Arabisch:

لا تتناولي في فترة الحمل طعامًا أكثر، ولكن تناولي الأفضل. تحتاجين فقط إلى المزيد من السعرات الحرارية في الأشهر الأخيرة – وهما لا يتجاوز نسبة 10%.



## BOTSCHAFT

**Bewegen Sie sich in der Schwangerschaft regelmäßig – im Alltag und beim Sport. Seien Sie mindestens an 5 Tagen in der Woche für mindestens 30 Minuten körperlich aktiv – am besten sogar jeden Tag.**

### Zusätzliche Infos:

Bewegt sich die schwangere Frau mit moderater Intensität<sup>3</sup>, ist die körperliche Aktivität für das ungeborene Baby und die werdende Mutter sicher. Ob es individuelle gesundheitliche Einwände gibt, sollte die Schwangere mit der Ärztin/dem Arzt besprechen.

Sich viel zu bewegen hat zahlreiche Vorteile: Es reduziert unter anderem das Risiko für eine Frühgeburt, einen Kaiserschnitt, Schwangerschaftsdiabetes, schwangerschaftsbedingten Bluthochdruck, übermäßige Gewichtszunahme, Inkontinenz, Rückenschmerzen und eine Wochenbett-Depression. Außerdem steigt durch die Bewegung das Wohlbefinden der schwangeren Frau.

Vor allem **Alltagsaktivitäten** sind für jede schwangere Frau machbar: kleine Einkäufe oder andere Besorgungen zu Fuß zu erledigen und nicht den Partner oder andere Personen gehen lassen, viel spazieren gehen anstatt auf der Couch zu sitzen, Treppen steigen anstatt mit dem Aufzug zu fahren, mit dem Kind (Ball) spielen anstatt beim Spielen zuzuschauen, weniger sitzen usw. Als Orientierung dienen 10.000 Schritte pro Tag.

**Gut geeignete Sportarten** (auch für Einsteigerinnen) sind: Radfahren, Schwangerschaftsyoga, Schwimmen/ Aquafitness, (Nordic-) Walking, Skilanglauf etc. Gesunde Schwangere können bis in Höhen von 2.000 bis 2.500 Metern körperlich aktiv sein – vor allem, wenn sie Höhen gewohnt sind.

**Ungeeignet sind:**

Sportarten mit einem hohen Sturz- und Verletzungsrisiko wie Mannschafts-, Kontakt- und Kampfsportarten oder Gerätetauchen. Frauen sollten in der Schwangerschaft keine neuen Sportarten mit ungewohnten Bewegungsabläufen beginnen.

Sportlich aktive Frauen können ihre bisherigen Tätigkeiten fortführen und intensiver trainieren als Einsteigerinnen – sofern die Schwangerschaft unkompliziert verläuft.

Sport ist eine gute Möglichkeit, um Kontakt zu anderen schwangeren Frauen zu knüpfen. In manchen

Städten gibt es sogar kostenlose Angebote wie „Fit im Park“. Alternativ werden inzwischen viele Apps mit speziellen Übungen für Schwangere angeboten. Sie sind ebenfalls kostenfrei und zudem mit wenig Aufwand verbunden, da die Übungen an jedem beliebigen Ort durchgeführt werden können. Mehr Informationen zum Sport in der Schwangerschaft bietet die Internetseite: [www.sportundschwangerschaft.de](http://www.sportundschwangerschaft.de).

**Zur Illustration:**

Die Stoppuhr und der Kalender zeigen, wie oft und wie lange schwangere Frauen sich am besten bewegen.

**Übersetzung der Botschaft****Englisch:**

Exercise regularly during pregnancy – in your daily life and during sports. Be physically active for at least 30 minutes, at least 5 days a week – preferably every day.

**Französisch:**

Faites régulièrement de l'exercice pendant la grossesse – dans la vie quotidienne et pendant le sport.

Soyez actif physiquement pendant au moins 30 minutes au moins 5 jours par semaine – même chaque jour, si possible.

**Türkisch:**

Hamilelik süresince günlük yaşamda ve spor esnasında hareketli olun. Haftanın en az 5 günü, hatta her gün 30 dakika süreyle fiziksel olarak aktif olun.

**Arabisch:**

مارسي الأنشطة الحركية بانتظام أثناء الحمل - في الحياة اليومية وفي الألعاب الرياضية. كوني نشطة بدنيًا لمدة لا تقل عن 30 دقيقة على الأقل 5 أيام في الأسبوع، بل ويفضّل أن يكون كل يوم.



## Folsäure

### BOTSCHAFT

**Nehmen Sie während der ersten 3 Monate der Schwangerschaft täglich 400 Mikrogramm ( $\mu\text{g}$ ) Folsäure<sup>4</sup> als Tablette ein.**

**Es ist wichtig, schon vor der Schwangerschaft Folsäure einzunehmen.**

**Wenn Sie vor der Schwangerschaft keine Folsäure eingenommen haben oder erst später als 4 Wochen vor der Schwangerschaft damit begonnen haben, nehmen Sie jetzt 800 Mikrogramm ( $\mu\text{g}$ ) Folsäure pro Tag.**

### Zusätzliche Infos:

Folat<sup>5</sup> ist unter anderem in Gemüse wie grünem Blattgemüse, Kohlsorten, Tomaten, Hülsenfrüchten und Obst wie Orangen, aber auch in Vollkorngetreideprodukten enthalten.

Schwangere Frauen benötigen mehr Folat, als sie mit der Nahrung aufnehmen. Das Vitamin ist vor allem wichtig für die Zellteilung und das Wachstum. Die Einnahme von Folsäure als Tablette kann das Risiko für **Neuralrohrdefekte<sup>6</sup>** („offener Rücken“ und Fehlbildung des Gehirns) reduzieren.

Der Verschluss des Neuralrohrs erfolgt in den ersten Wochen nach der Befruchtung. Wenn die Frau eine Schwangerschaft plant, nimmt sie

deshalb am besten mindestens 4 Wochen vor der möglichen Befruchtung täglich 400  $\mu\text{g}$  Folsäure ein. Der Aufbau des Folsäurespiegels im Blut dauert einige Zeit. Ist die Frau bereits schwanger und beginnt erst dann mit der Folsäureeinnahme, nimmt sie am besten eine größere Menge (800  $\mu\text{g}$  Folsäure/Tag).

### Zur Illustration:

Der Pfeil bei der Skala zum Schwangerschaftsverlauf und die Kalenderblätter mit den Häkchen weisen darauf hin, wie oft und wie lange Folsäure eingenommen werden sollte. Die Skala zum Schwangerschaftsverlauf wurde bei diesem Thema um die Phase „Kinderwunsch“ ergänzt.



## Übersetzung der Botschaft

### Englisch:

During the first 3 months of pregnancy, take 400 micrograms ( $\mu\text{g}$ ) of folic acid daily as a tablet.

It is important to take folic acid even before pregnancy.

If you did not take folic acid before your pregnancy or only started taking it later than 4 weeks prior to it, take 800 micrograms ( $\mu\text{g}$ ) of folic acid per day.

### Französisch:

Pendant les 3 premiers mois de la grossesse, prenez 400 microgrammes ( $\mu\text{g}$ ) d'acide folique par jour sous forme de comprimés.

Il importe de prendre de l'acide folique avant la grossesse.

Si vous n'avez pas pris d'acide folique avant la grossesse ou si vous avez commencé à le prendre plus tard que 4 semaines avant la grossesse, prenez-en 800 microgrammes ( $\mu\text{g}$ ) par jour.

### Türkisch:

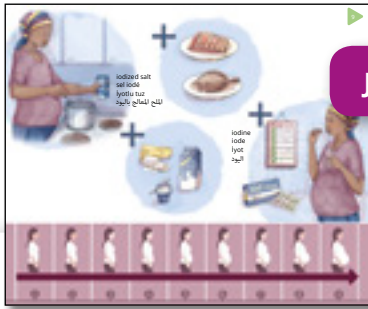
Hamileliğin ilk 3 ayında günlük 400 mikro gram ( $\mu\text{g}$ ) folik asit tableti kullanın.

Hamilelikten önce de folik asit alımı önemlidir.

Hamilelikten önce folik asit almadıysanız ya da hamilelikten 4 hafta öncesinden daha sonra almaya başladıysanız şimdi günde 800 mikro gram ( $\mu\text{g}$ ) folik asit alın.

### Arabisch:

تناولي 400 ميكروجرام من حمض الفوليك يوميًا في شكل أقراص خلال الثلاثة أشهر الأولى من الحمل، ومن المهم تناول حمض الفوليك قبل الحمل. في حالة عدم تناولك أي كميات من حمض الفوليك قبل الحمل أو بدأت في تناوله خلال أقل من أربعة أسابيع قبل بداية الحمل، فينبغي لك أن تأخذي 800 ميكروجرام من حمض الفوليك يوميًا.



Jod

## BOTSCHAFT

**Nehmen Sie während der Schwangerschaft täglich 100 (bis 150) Mikrogramm ( $\mu\text{g}$ ) Jod ein. Verwenden Sie zusätzlich beim Kochen Jodsalz und verzehren Sie regelmäßig Meeresfisch, Milch und Milchprodukte.**

### Zusätzliche Infos:

Jod ist insbesondere in Jodsalz (und damit hergestellten Produkten wie zum Beispiel Brot), Milch und Milchprodukten sowie Meeresfisch enthalten. Da die schwangere Frau allein über die Nahrung aber nicht ausreichend Jod aufnimmt, wird eine Ergänzung empfohlen.

Deutschland ist ein Gebiet mit mildem bis moderatem Jodmangel. In der Schwangerschaft steigt der Jodbedarf außerdem, da die Frau mehr Schilddrüsenhormone produziert und somit mehr Jod ausscheidet. Darüber hinaus benötigt der Körper der Frau zusätzlich mehr Jod für die Entwicklung des ungeborenen Babys. Selbst eine moderate Unterversorgung mit Jod kann sich ungünstig auf die geistige und körperliche Entwicklung des ungeborenen Kindes auswirken –

gerade in der frühen Schwangerschaft. Es gibt Hinweise darauf, dass auch die schwangere Frau mit einer moderaten Jodunterversorgung von der Jodeinnahme profitiert und ein geringeres Risiko hat, nach der Entbindung eine Überfunktion der Schilddrüse zu entwickeln.

**Meeresalgen, vor allem getrocknete Algen- und Tangprodukte**, können unterschiedliche und teilweise sehr hohe Mengen an Jod enthalten. Deshalb kann es selbst bei geringen Verzehrsmengen zu einer erhöhten Aufnahme von Jod kommen. Zusätzlich können in Algen Arsen und andere Kontaminanten vorkommen. Deshalb wird vom Verzehr abgeraten.

### Zur Illustration:

Der Pfeil zum Schwangerschaftsverlauf und der Wochenkalender geben an, wie oft und wie lange die schwangere Frau Jod einnehmen sollte.

## Übersetzung der Botschaft

### Englisch:

During pregnancy, take 100 (to 150) micrograms ( $\mu\text{g}$ ) of iodine daily. Also use iodised salt when cooking and consume sea fish, milk and dairy products regularly.

### Französisch:

Pendant la grossesse, prenez 100 (à 150) microgrammes ( $\mu\text{g}$ ) d'iode par jour. Utilisez également du sel iodé pour cuisiner et consommez régulièrement du poisson de mer, du lait et des produits laitiers.

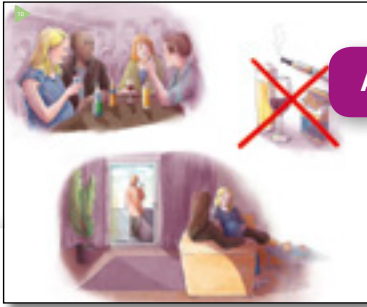
### Türkisch:

Hamilelik süresince günlük 100 (maks. 150) mikro gram ( $\mu\text{g}$ ) iyot alın. Pişirme esnasında iyotlu tuz kullanın ve düzenli olarak deniz balığı, süt ve süt ürünleri tüketin.

### Arabisch:

تناولي من 100 (إلى 150) ميكروغراماً من اليود يومياً أثناء الحمل، واستخدمي - بالإضافة إلى ذلك - ملح اليود عند الطهي، وتناولي بانتظام أسماك البحر والحليب ومنتجات الألبان.

*Die Aussagen dieser Seite werden durch die Illustration zur vegetarischen Ernährung und zur Ernährungspyramide vertieft.*



## Alkohol / Rauchen

### BOTSCHAFT

**Trinken Sie während der Schwangerschaft keinen Alkohol.  
Rauchen Sie in der Schwangerschaft nicht und halten Sie sich nicht in  
Räumen auf, in denen geraucht wird oder wurde.**

#### Zusätzliche Infos:

Alkohol und Rauch(en) können Mutter und Kind schaden:

Das ungeborene Baby trinkt mit.

**Alkohol** geht aus dem Blut der Mutter auf den Fetus über. Er kann in der Schwangerschaft unter anderem zu Fehlbildungen, Wachstumshemmung, Schädigung von Gewebe- und Nervenzellen sowie zu nicht reversibler Minderung der Intelligenz des Kindes führen und sich auf das Verhalten des Kindes (unter anderem Hyperaktivität) auswirken. Eine Empfehlung zu einer unbedenklichen Menge und/oder zu einem risikolosen Zeitfenster in der Schwangerschaft kann nicht gegeben werden. Deshalb sollten Schwangere während der gesamten Schwangerschaft keinen Alkohol trinken. Falls die Frau in der Zeit Alkohol getrunken hat, in der sie noch nichts von ihrer Schwangerschaft wusste, ist

sie möglicherweise verunsichert oder sie hat Angst. In diesem Fall ist eine sensible Beratung wichtig. Die ersten Wochen der Schwangerschaft verlaufen vermutlich nach dem Alles-oder-nichts-Prinzip. Entweder ist die Störung so stark, dass es zu einer Fehlgeburt kommt, oder der Embryo kann sich normal weiterentwickeln. Die Frau sollte aber ab sofort Alkohol meiden. Für viele Frauen ist es einfacher, in der Schwangerschaft auf Alkohol zu verzichten, wenn sie bereits während der Familienplanung keinen Alkohol mehr trinken. Weitere Infos finden Sie unter [www.bzga.de](http://www.bzga.de)

Das ungeborene Baby raucht auch mit. Die Schadstoffe im **Tabakrauch** werden über die Plazenta in den Blutkreislauf des ungeborenen Kindes übertragen. Sie reduzieren die Versor-

gung mit Sauerstoff und beeinträchtigen das Wachstum und die Reifung des ungeborenen Babys. Rauchen, egal ob aktiv oder passiv, kann das Risiko erhöhen für Früh- und Fehlgeburten, Fehlbildungen, vorzeitiges Ablösen der Plazenta, geringeres Geburtsgewicht, späteres Übergewicht und Allergien. Am besten hört die Frau bereits bei der Kinderplanung mit dem Rauchen auf, denn Rauchen kann auch die Fruchtbarkeit negativ beeinflussen. Zudem ist es für viele Menschen sehr schwierig, das Rauchen aufzugeben, sodass sie dafür einige Zeit (und unter Umständen

mehrere Versuche) brauchen. Falls es gar nicht anders geht: Jede Zigarette weniger ist gut für Mutter und Kind. Das Ziel sollte aber auf jeden Fall sein, das Rauchen aufzugeben. Zur Unterstützung des Rauchausstiegs: [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de).

**E-Zigaretten** sind keine Alternative, denn sie enthalten vielfach Nikotin. Auch für die Varianten ohne Nikotin werden gesundheitliche Bedenken diskutiert.

## Übersetzung der Botschaft

### Englisch:

Do not drink alcohol during pregnancy.  
Do not smoke during pregnancy and do not stay in rooms where people smoke or have smoked.

### Französisch:

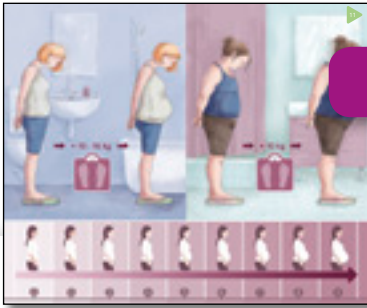
Ne buvez pas d'alcool pendant la grossesse.  
Ne fumez pas pendant la grossesse et ne restez pas dans les pièces où les gens fument ou ont fumé.

### Türkisch:

Hamilelik süresince alkol almayın.  
Hamilelik süresince sigara içmeyin ve sigara içilen veya içilmiş ortamlarda bulunmayın.

### Arabisch:

لا تشربي الكحوليات أثناء الحمل.  
لا تدخني أثناء الحمل، ولا تمكثي في غرف يدخن فيها الناس أو سبق لهم التدخين فيها.



**Gewicht**

## BOTSCHAFT

**Für normalgewichtige Frauen ist eine Gewichtszunahme in der Schwangerschaft von etwa 10 bis 16 kg angemessen.**

**Bei mäßigem und starkem Übergewicht ist eine geringere Gewichtszunahme wünschenswert – bis maximal 10 kg reichen aus. Untergewichtige Frauen sollten auf eine ausreichende Gewichtszunahme achten.**

### Zusätzliche Infos:

Erst ab dem 2. Schwangerschaftsdrittel nimmt die Frau in der Regel deutlich an Gewicht zu.

Das zusätzliche Gewicht setzt sich unter anderem zusammen aus dem zunehmenden Gewicht von Fetus, Plazenta und Fruchtwasser, mütterlichem Gewebe in Brust und Gebärmutter, Blut, extrazellulärer Flüssigkeit und Fettdepots.

Eine **übermäßige Gewichtszunahme** in der Schwangerschaft erhöht unter anderem das Risiko für Schwangerschaftsdiabetes, Bluthochdruck, Komplikationen bei der Geburt, sehr hohes Geburtsgewicht (fetale Makrosomie) und späteres Übergewicht des Kindes. Außerdem ist es so nach der Entbindung schwieriger, das zusätzliche Gewicht wieder abzunehmen.

### Für Frauen mit Übergewicht

(BMI<sup>7</sup> > 25 kg/m<sup>2</sup>) reicht eine Gewichtszunahme von 10 kg aus. Bei einer starken Gewichtszunahme steigt bei der Mutter und dem ungeborenen Kind das Risiko für Komplikationen. Reduktionsdiäten während der Schwangerschaft sind nicht empfehlenswert, da sie zu einem Mangel an Nährstoffen führen können und das ungeborene Baby dann nicht mehr ausreichend versorgt wird.

### Für untergewichtige Frauen

(BMI < 18,5 kg /m<sup>2</sup>) kann keine generelle Empfehlung zur Mindestgewichtszunahme gegeben werden. Untergewicht in der Schwangerschaft ist allerdings mit einem erhöhten Risiko für Frühgeburten, Fehlgeburten und ein niedriges Geburtsgewicht verbunden. Die Ärztin / der Arzt kann am besten beurteilen, ob die Schwangere ausreichend zunimmt.

<sup>7</sup> Body Mass Index (BMI) = Körpergewicht in kg/(Körpergröße in m)<sup>2</sup>.



### Zur Illustration:

Der dunkler werdende Pfeil beim Schwangerschaftsverlauf zeigt, zu welchem Zeitpunkt die schwangere Frau deutlich an Gewicht zunimmt.

Die Waagen geben an, welche Gewichtszunahmen angemessen beziehungsweise wünschenswert sind.

## Übersetzung der Botschaft

### Englisch:

For women of normal weight, gaining about 10 to 16 kg of weight during pregnancy is appropriate.

In case of moderate and severe overweight, a smaller weight gain is desirable – up to a maximum of 10 kg is sufficient. Underweight women should make sure they gain enough weight.

### Französisch:

Pour les femmes de poids normal, pendant la grossesse, un gain de poids d'environ 10 à 16 kg est approprié.

Dans le cas d'une surcharge pondérale modérée ou grave, un gain de poids plus faible est souhaitable – et suffira jusqu'à un maximum de 10 kg. Les femmes souffrant d'insuffisance pondérale devraient s'assurer qu'elles prennent suffisamment de poids.

### Türkisch:

Normal ağırlığa sahip kadınlar için hamilelikte 10 ila maks. 16 kg kilo alımı uygundur.

İri yapılı ve çok kilolularda daha az kilo alımı arzu edilir, maksimum 10 kg yeterlidir. Düşük kilolu kadınlar yeterince kilo almaya dikkat etmelidirler.

### Arabisch:

بالنسبة إلى السيدات ذوات الوزن الطبيعي، فإن زيادة الوزن أثناء الحمل من 10 إلى 16 كجم تقريباً تُعدّ زيادة مناسبة. أما النساء اللاتي يتمتعن بزيادة متوسطة أو كبيرة في الوزن، فمن المرغوب أن تكون الزيادة في الوزن (أثناء الحمل) طفيفة – بحيث لا تزيد عن 10 كجم بحد أقصى، بينما يجب على النساء اللاتي يعانين من النحافة المفرطة العمل على زيادة الوزن بصورة كافية.



## Lebensmittelinfektionen

### BOTSCHAFT

**Verzehren Sie in der Schwangerschaft keine rohen tierischen Lebensmittel wie rohes Fleisch, rohen Fisch, Rohmilch(-produkte) und rohe Eier. Garen Sie alle rohen tierischen Produkte gut durch.**

#### Zusätzliche Infos:

Erreger wie **Toxoplasmen**, **Listerien** und **Salmonellen** können vor allem beim ungeborenen Kind zu schweren Erkrankungen sowie zu Früh- und Totgeburten führen. Auch wenn Infektionen zum Glück selten vorkommen, ist Vorsicht gut.

Was Schwangere nicht essen sollten:

- rohes oder nicht durchgegartes Fleisch wie rosa Steak oder Entenbrust, Mett, Tatar, Carpaccio, Salami, Teewurst, Cervelatwurst, Mettwurst, rohen Schinken, Lachsschinken, Nusschinken, Sucuk,
- rohen oder nicht durchgegartem Fisch wie Ceviche, Sushi, Sashimi, Fisch-Carpaccio und Austern sowie geräucherten Lachs,

- Rohmilch und damit hergestellte Milchprodukte, aber auch Käse mit klebriger rot-gelber Rinde (wie Esrom) und halbfesten Käse mit Blauschimmel (wie Gorgonzola),
- rohe oder nicht durchgegartes Eier(-speisen) wie bestimmte Dessertcremes, selbstgemachte Mayonnaise, einseitig gebratene Spiegeleier, weich gekochte Eier.

Besser sind pasteurisierte Milch und Milchprodukte sowie Fleisch, Fisch und Eier, die durchgegart sind.

Neben der Auswahl der Lebensmittel sind die Lagerung und die Zubereitung zu beachten. So sollten zum Beispiel rohe von gegarten Produkten getrennt (zubereitet) werden.

### Zur Illustration:

Der Herd in der rechten Spalte signalisiert, dass hier gegarte Produkte gemeint sind.

## Übersetzung der Botschaft

### Englisch:

Do not consume raw animal foods such as raw meat, raw fish, raw milk (products) and raw eggs during pregnancy. Cook all raw animal products thoroughly.

### Französisch:

Ne mangez pas d'aliments crus d'origine animale tels que de la viande crue, du poisson cru, du lait (ou des produits laitiers) cru ni des œufs crus pendant la grossesse. Cuisez bien tous les produits animaux crus.

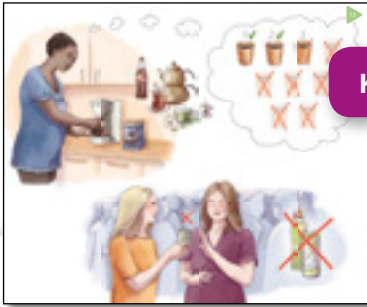
### Türkisch:

Hamilelikte çiğ et, çiğ balık, çiğ süt (ürünleri) ve çiğ yumurta gibi çiğ hayvansal gıdalar tüketmeyin. Çiğ durumdaki tüm hayvansal ürünleri iyice pişirin.

### Arabisch:

لا تتناولي أثناء فترة الحمل الأطعمة الحيوانية غير المطهوه مثل اللحوم النيئة والأسماك النيئة والحليب الخام (ومنتجات الألبان الخام) والبيض غير المطهوه، بل يجب طهي جميع المنتجات الحيوانية جيداً.

Merkblatt zu Listeriose  
und Toxoplasmose in der  
Schwangerschaft unter:  
[www.ble-medienservice.de](http://www.ble-medienservice.de)  
Bestell-Nr. 0346  
(kostenfreier Download)



**Koffein**

**BOTSCHAFT**

**Trinken Sie koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, schwarzen Tee oder Cola-Getränke während der Schwangerschaft nur in Maßen, zum Beispiel etwa 2 Tassen Kaffee am Tag. Auf Energydrinks sollten Sie ganz verzichten.**

**Zusätzliche Infos:**

Die gute Nachricht ist, schwangere Frauen können koffeinhaltige Getränke trinken. Da die Wissenschaftler\*innen jedoch noch nicht genau sagen können, ab welchen Mengen Koffein schädlich ist und wie

genau das Koffein die Entwicklung des ungeborenen Kindes beeinträchtigt, empfehlen sie maximal 200 mg Koffein pro Tag. Das entspricht zum Beispiel ungefähr 2 Bechern Kaffee (je 200 ml) oder 4 Tassen schwarzen Tee (je 200 ml) pro Tag.

Koffeingehalt ausgewählter Getränke:

Koffeinhaltiges Getränk	Portionseinheit	Koffein pro Portion
Filterkaffee	Becher (200 ml)	90 mg
Energydrink	Dose (250 ml)	80 mg
Espresso	Tasse (60 ml)	80 mg
Schwarzer Tee	Tasse (200 ml)	45 mg
Cola-Getränk	Dose (330 ml)	35 mg
Grüner Tee	Tasse (200 ml)	30 mg
Kakao-Getränk	Tasse (200 ml)	8 bis 35 mg

*Quelle: nach <http://www.bfr.bund.de/cm/343/fragen-und-antworten-zu-koffein-und-koffeinhaltigen-lebensmitteln-einschlie%C3%9Flich-energy-drinks.pdf>*

Auf **Energydrinks** sollten Frauen in der Schwangerschaft verzichten. Sie enthalten Koffein und weitere typische Inhaltsstoffe (wie zum Beispiel Taurin), deren Wechselwirkungen nicht vollständig geklärt sind.

## Übersetzung der Botschaft

### Englisch:

During pregnancy, drink caffeinated drinks, such as coffee, black tea or cola drinks, in moderation only, about 2 cups of coffee a day, for instance. You should completely refrain from drinking energy drinks.

### Französisch:

Pendant la grossesse, ne buvez des boissons caféinées comme le café, le thé noir ou le cola qu'avec modération, par exemple environ 2 tasses de café par jour. Vous devriez vous passer complètement de boissons énergisantes.

### Türkisch:

Hamilelik süresince kahve, siyah çay veya kolalı içecekler gibi kafein içeren içecekleri günde sadece 2 fincan olacak kadar ölçülü tüketin. Enerji içeceklerinden tamamen uzak durmalısınız.

### Arabisch:

لا تتناولي المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل القهوة أو الشاي الأسود أو مشروبات الكولا خلال فترة الحمل إلا بكميات معتدلة، على سبيل المثال حوالي فنجانين من القهوة يوميًا، ويجب عليك الامتناع تمامًا عن مشروبات الطاقة.



## Arzneimittel

### BOTSCHAFT

**Nehmen Sie Medikamente während der Schwangerschaft nur nach Rücksprache mit der Ärztin / dem Arzt ein.**

#### Zusätzliche Infos:

Diese Empfehlung bezieht sich auf verschreibungspflichtige und auch auf frei verkäufliche Produkte. Manche Inhaltsstoffe von Arzneimitteln können dem Kind schaden. Die überwiegende Zahl ist im Hinblick auf die Sicherheit in der Schwangerschaft nicht ausreichend untersucht. Muss die Mutter ein Medikament einnehmen, kann es ihr jedoch auch schaden, wenn sie es weglässt. Deshalb müssen die Ärztin / der Arzt und die Schwangere das Risiko für die Mutter im Falle einer Nichtbehandlung gegenüber dem Risiko für das ungeborene Kind abwägen.

Mehr Infos zur Anwendung von Arzneimitteln in der Schwangerschaft unter [www.embryotox.de](http://www.embryotox.de).

#### Übersetzung der Botschaft

##### Englisch:

During pregnancy, take any medication only after consulting your doctor.

##### Französisch:

Ne prenez vos médicaments pendant la grossesse qu'après avoir consulté votre médecin.

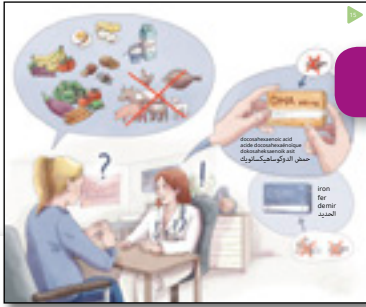
##### Türkisch:

Hamilelik süresince sadece hekime başvurarak ilaç alın.

##### Arabisch:

لا تتناولي أدوية أثناء الحمل إلا بعد استشارة الطبيب/ة.





## Vegetarisch

### BOTSCHAFT

**Falls Sie kein Fleisch und keinen Fisch essen (vegetarische Ernährung), kann Ihre Ärztin / Ihr Arzt feststellen, ob Sie zusätzlich Eisen ergänzen müssen.**

**Wenn Sie keinen Fisch essen, nehmen Sie während der Schwangerschaft täglich 200 mg Docosahexaensäure (DHA) ein.**

#### Zusätzliche Infos:

Es ist während der Schwangerschaft grundsätzlich möglich, mit einer ausgewogenen und bewusst zusammengestellten vegetarischen Ernährung den Bedarf an den meisten Nährstoffen zu decken – sofern die Frau Eier und Milchprodukte isst sowie Milch trinkt (ovo-lakto-vegetarisch). Eine gezielte Beratung ist zur Absicherung empfehlenswert.

Das Risiko für eine unzureichende Versorgung mit Eisen ist für Ovo-Lakto-Vegetarierinnen erhöht. Zu den kritischen Nährstoffen für schwangere Frauen, die sich bereits vor der Schwangerschaft über lange Zeit vegetarisch ernährt haben, zählen Vitamin B12, die Omega-3-Fettsäure DHA und eventuell Zink.

**Eisen** ist auch in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten (Hülsenfrüchten, (Vollkorn-)Getreideprodukten und einigen Gemüsearten wie Spinat, Brokkoli, Feldsalat, Möhren und Erbsen, aber es ist weniger gut verfügbar als das Eisen aus Fleisch und Fisch. Vitamin-C-reiche Lebensmittel wie zum Beispiel Paprika als Gemüse, ein Glas Orangensaft oder eine Kiwi als Dessert können die Aufnahme von Eisen unterstützen.

Der Bedarf an Eisen steigt während der Schwangerschaft; es wird mehr Eisen für den Fetus, die Plazenta und das größere Blutvolumen benötigt. Ein Eisenmangel erhöht das Risiko für eine Frühgeburt und ein geringeres Geburtsgewicht. Ob die schwangere Frau ein Präparat mit Eisen einneh-

men sollte, bespricht sie am besten mit ihrer Ärztin / ihrem Arzt.

**DHA** kommt in erster Linie in fettreichem Meeresfisch vor. Der Körper kann die Fettsäure nur in sehr geringem Maße selbst herstellen. DHA ist beim ungeborenen Kind wichtig für die Entwicklung der Sehfunktion und des Gehirns.

Bei einer **veganen** (rein pflanzlichen) **Ernährung** ist die Versorgung mit verschiedenen Nährstoffen kritisch. Über mehrere Jahre führt diese

Ernährungsweise zu einer Unterversorgung mit Vitamin B12, sofern das Vitamin nicht zum Beispiel über Tabellen ergänzt wird. Eine Unterversorgung mit Vitamin B12 kann während der Schwangerschaft das kindliche Nervensystem schwer und dauerhaft schädigen. Deshalb sollten sich schwangere Veganerinnen von einer qualifizierten und spezialisierten Ernährungsfachkraft beraten lassen, ein Präparat mit Vitamin B12 einnehmen und die Versorgung mit den kritischen Nährstoffen ärztlich überprüfen lassen.

## Übersetzung der Botschaft

### Englisch:

In case you eat neither meat nor fish (vegetarian diet), your doctor can determine whether you need to supplement iron.

If you do not eat fish, take 200 mg of docosahexaenoic acid (DHA) during pregnancy, daily.

### Französisch:

Si vous ne mangez pas de viande ou de poisson (régime végétarien), votre médecin pourra déterminer si vous avez besoin d'un supplément de fer.

Si vous ne mangez pas de poisson, prenez 200 mg d'acide docosahexaénoïque (DHA) par jour pendant la grossesse.

### Türkisch:

Et ve balık yemiyorsanız (vejetaryen beslenme), hekiminiz ilave olarak demir almanızın gerekli olup olmadığını tespit edebilir.

Et yemiyorsanız hamilelik süresince günlük 200 mg dokosaheksaenoik asit (DHA) alın.

### Arabisch:

إذا كنتِ لا تأكلين اللحم أو السمك (النظام الغذائي النباتي)، فيمكن للطبيب أن يقرر ما إذا كنتِ بحاجة إلى مكمل غذائي من الحديد، وإذا كنتِ لا ترغبين في تناول السمك، فتناولي 200 مجم من حمض الدوكوساهيكسانويك (DHA) يوميًا أثناء الحمل.



## Stillen

### BOTSCHAFT

**Informieren Sie sich bereits während der Schwangerschaft über das Stillen.**

#### Zusätzliche Infos:

Stillen ist das Beste für Mutter und Kind. Frauen, die sich unsicher fühlen und keine fachliche Unterstützung hatten (zum Beispiel durch eine Hebamme), brechen das Stillen häufig zu früh ab. Auch die feste Absicht, zu stillen, ein frühes Anlegen nach der Geburt und ein zeitiger Stillbeginn sind für ein erfolgreiches Stillen von großer Bedeutung. Maßnahmen zur Unterstützung des Stillens wirken sich positiv auf den Zeitpunkt aus, zu dem die Mutter mit dem Stillen beginnt, und auf die Dauer des Stillens. Das gilt auch für die positive Haltung des Partners. Deshalb sollte sich die Schwangere Unterstützung zum Stillen suchen, zum Beispiel bei einer Hebamme oder Laktations-(Still-)Beraterin. Auch Personen aus dem persönlichen Umfeld, die erfolgreich stillen, können hilfreich sein.

#### Übersetzung der Botschaft

##### Englisch:

Find out about breastfeeding already during your pregnancy.

##### Französisch:

Renseignez-vous déjà pendant la grossesse sur l'allaitement maternel.

##### Türkisch:

Henüz hamilelik esnasında emzirme konusunda bilgi edinin.

##### Arabisch:

استفسري عن الرضاعة بدايةً من فترة الحمل.



## Botschaften als Text

### Zusätzliche Infos:

Die Szene zeigt, dass die Botschaften aller Illustrationen im Internet als Text verfügbar sind und über welchen Link sie abgerufen werden können. Der Inhalt der Szene ist als (übersetzter) Text unter dem Bild zu finden.



## Krankenhaus

Die Illustration beendet das Heft.

## Heft ohne Worte – Essen, Trinken und Bewegen in der Schwangerschaft

20 Seiten, 1. Auflage 2019, Bestellnr: 0449  
kostenlos bis 100 Stück gegen 3,00 € Versandkostenpauschale  
auch zum Download



## Impressum

4709/2019

### Herausgeberin:

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)

Präsident:

Dr. Hanns-Christoph Eiden

Deichmanns Aue 29

53179 Bonn

Telefon: 0228 / 68 45 - 0

www.ble.de, www.bzfe.de

Nachdruck oder Vervielfältigung – auch auszugsweise – sowie Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur mit Zustimmung der BLE gestattet.

ISBN 978-3-830-81372-9

Erstauflage

© BLE 2019

### Idee, Text und Redaktion:

Nadia Röwe (M. Sc. oec. troph.), BLE

### Grafik:

www.berres-stenzel.de

### Illustrationen:

Martina Bürger, Münster

### Druck:

Bonifatius GmbH, Paderborn

Eine Einrichtung im Geschäftsbereich des



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

**in form**

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung



**Bundeszentrum  
für Ernährung**

Das Netzwerk Gesund ins Leben ist Teil der Initiative IN FORM und angesiedelt im Bundeszentrum für Ernährung (BzFE).

**Viele unserer Medien für die Beratung von Eltern zu den Themen  
„Schwangerschaft, Säuglinge und Kleinkinder“ gibt es in verschiedenen  
Sprachen zum kostenlosen Herunterladen:**

**[www.gesund-ins-leben.de/fremdsprachige-medien](http://www.gesund-ins-leben.de/fremdsprachige-medien)**

