

# Was Schwangere brauchen



## Buntes und Gesundes

Viel Gemüse, Obst und Vollkorn. Dazu Milchprodukte. Weniger Fleisch und Fisch – nicht roh. Vegetarisch geht's auch.

## Wasser

Trinken ist wichtig, vor allem Wasser. Auch der tägliche Kaffee ist okay. Süßes lieber selten und keine Energydrinks.



## Keinen Rauch und keinen Alkohol

Beides schadet dem Baby, auch in kleinen Mengen.

## Bewegung

Spaziergehen, Walken oder Schwimmen: Ein aktiver Alltag und Bewegung halten Mutter und Kind fit.



## Infos über Babys Essen

Stillen schützt die Gesundheit von Mutter und Kind. Jetzt ist es an der Zeit, sich über die Ernährung des Babys zu informieren.



[gesund.ins.leben](https://gesund.ins.leben)



[gesund-ins-leben.de/  
schwangerschaft](https://gesund-ins-leben.de/schwangerschaft)

© BLE 2024  
Artikel-Nr. 3330  
[ble-medienservice.de](https://ble-medienservice.de)

