

ERNÄHRUNG IN DER STILLZEIT

Euer Baby kennt aus dem Bauch die alltäglich gegessenen Nahrungsmittel und ist mit ihnen vertraut. Also könnt ihr erst mal weiter essen, wie bisher. Falls Bauchweh oder ein wunder Po auftreten sollten, rechnet ihr 6 Stunden nach Auftreten zurück, um den Verursacher herauszufinden ... Manche Kinder sind halt empfindlicher auf Nahrungsmittel als andere.

blähende Nahrungsmittel sind:

Kohl, Zwiebelgewächse, Hülsenfrüchte, frische Hefeprodukte, Steinobst, Vollkornbrot aus verschiedenen Getreidesorten, Paprika, Weintrauben, kohlenstoffhaltige Getränke

wund machende Nahrungsmittel sind:

Zitrusfrüchte, rote Früchte, Paprika, rohe Tomaten, scharfe Gewürze, Zitronensäure,

bedenkenloses Gemüse:

Karotten, rote Beete, Zucchini, Aubergine, Spinat, Mangold, Fenchel, Kürbis, Pastinaken, Salat

fraglich bedenkenloses Gemüse:

Steckrübe, Pilze, Schwarzwurzel, Gurke, Avocado

bedenkenloses Obst:

milde Äpfel, Banane, Melone

fraglich bedenkenloses Obst:

Birne, Blaubeeren

Ihr solltet regelmäßige Mahlzeiten zu euch nehmen und 300kcal mehr als sonst.

Ihr solltet täglich 2-3 Liter trinken, bestehend aus viel Wassere, Tee (kein Pfefferminz Tee oder Salbei Tee), nicht zu saure Schorlen, Milch.

Ihr solltet möglichst keine aufputschenden Getränke (wie Kaffee, schw./ grün./weiß. Tee, Cola, Alkohol) zu euch nehmen, denn das Kind trinkt mit.