



In der **Schwangerschaft...**

...gesund und fit von Anfang an.
7 Sachen zum richtig Machen
für Vater, Mutter und Kind

Sie und Ihr Kind brauchen frische Luft zum Atmen, Wachsen und Leben



Rauchen Sie nicht und halten Sie Ihre Umgebung rauchfrei

Machen Sie sich bereit, Ihr Kind möglichst 6 Monate voll zu stillen



Gestillte Kinder leben gesünder

Achten Sie auf Ihr psychisches Wohlbefinden



Stress schadet Ihnen und Ihrem Kind

Nutzen Sie alltägliche Bewegungssituationen



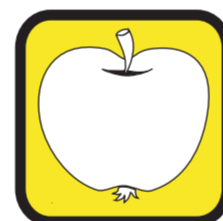
Bequemlichkeit kann nachteilig sein
Bewegung fördert die Entwicklung des Kindes

Wasser ist der beste Durstlöscher



Alkohol macht Eltern und Kinder krank
Softdrinks machen dick

Essen Sie abwechslungsreich und ausgewogen



Die Essmenge bleibt fast gleich

Treiben Sie gemäßigten Sport



Bewegung fördert das Wohlbefinden von Eltern und Kind

Sie legen bereits jetzt den Grundstein für ein gesundes Leben Ihres Kindes und können durch Einhalten dieser einfachen Regeln viele Risiken, Probleme und Krankheiten Ihres Kindes schon in der Schwangerschaft vermeiden...

...wenn nicht jetzt, wann dann?

Ansprechpartner bei Problemen in der Schwangerschaft sind
Ihr Gynäkologe / Ihre Gynäkologin oder Ihre Hebamme.
Nehmen Sie frühzeitig Kontakt auf.