



**EU-CELL Vitalstoffe**  
Ein Geschenk für das Leben



## Die richtige Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit

### **Ihr Baby stellt besondere Anforderungen an Ihre Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit.**

Sie müssen von nun an für eine optimale Ernährung von zwei Individuen sorgen, denn die gesamte Ernährung, die das Ungeborene/Neugeborene benötigt, bekommt es durch die Nabelschnur oder durch die Muttermilch.

Eine bedarfsgerechte Ernährung spielt eine wichtige Rolle für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes, aber auch für Ihr Wohlbefinden als Schwangere.



**Beachten Sie die Grundregeln der Ernährung in der Schwangerschaft: Eine Schwangere sollte nicht dursten und nicht hungern.**

**Aber: Essen Sie nicht „für zwei“!**

In den ersten drei Monaten der **Schwangerschaft** benötigen Sie keine zusätzlichen **Kalorien**. **Ab dem 4. Monat können es bis 300 Kalorien pro Tag mehr sein.**

In der **Stillphase** benötigen Sie **bis zu 650 Kalorien pro Tag mehr!**

Passen Sie Ihre Ernährung dem veränderten Nähr- und Vitalstoffbedarf (Makro- und Mikronährstoffe) an. Nachfolgend erhalten Sie detaillierte Hinweise für eine richtige Ernährung in der Schwangerschaft und in der Stillphase.