

VORWORT

SCHWANGERSCHAFT

Was muss ich wissen? 8

Schwangerschaft ist keine Krankheit. An dieser Erkenntnis hat sich bis heute nichts geändert. Der weibliche Körper ist in den meisten Fällen bestens dafür gerüstet, die zusätzliche Last zu tragen. Wir zeigen auf diesen Seiten, wie Sie sich und Ihrem Körper Gutes tun können, was sich ändert, was Sie brauchen und was Sie nicht brauchen.

Optimal ernährt 22

Rezepte für Gerichte, die Sie und das Ungeborene mit allem Nötigen versorgen, werden hier in Hülle und Fülle geboten: Getränke, Frühstück, Snacks, Suppen, Salate, süße und pikante Hauptgerichte sowie Desserts. Außerdem ein paar Gerichte für den Vorrat. Und für den süßen Heißhunger gibt es gesundes Gebäck, das Sie aufbaut.

STILLZEIT

Was muss ich wissen? 80

Wissen rund ums Wochenbett, damit Sie sich wohlfühlen, die Milch fließt und Ihr Baby zufrieden ist: Stilltipps; Infos zu wichtigen Nährstoffen; über den Umgang mit Wehwehchen bei Mutter und Kind; Kochen, Trinken und schließlich Abstillen und Abnehmen. Außerdem ein Plan für die ersten Löffelmahlzeiten des Babys.

Rezepte für Mutter (und Kind) 90

Gesundes Essen hilft Ihnen, den Babystress besser zu überstehen. Nicht nur Trinken (für den Milchfluss) ist wichtig, auch auf gesunde Nährstoffe aus wertvollen, frisch zubereiteten Lebensmitteln kommt es an. Zu jeder Tageszeit gelingt das mit den Rezepten aus diesem Kapitel. Am Ende isst Ihr Baby sogar mit: Unsere Mutter-und-Kind-Rezepte machen's möglich.

Beikostplan fürs Baby 120

Glossar mit wichtigen Informationen 144

Bücher, die weiterhelfen 148

Sachregister 149

Rezeptregister 150

Register zur Abhilfe bei Beschwerden 156

Impressum 158