



## Hier ein paar Tipps für die Ernährung in der Stillzeit

Generell sagt man heute nicht mehr, das muss man weglassen und das kann man in der Stillzeit essen.

Es gibt Kinder welche auf alles reagieren und manche Kinder vertragen alles.

Anfänglich sollte man blähendes Gemüse wie z.B. **Sauerkraut, Bohnen Erbsen, Broccoli, alle Hülsenfrüchte und Kohlsorten, Schwarzwurzel sowie Laucharten ( Zwiebeln , Knoblauch)** vermeiden.

Auch **Zucchini , Blumenkohl ,Paprika** und **Kohlrabi** können blähen.

Unbedenklich sind Pilze, Möhren ,Spargel, Blattsalat grüne Gurke, und Mais.

An Obst kann man Äpfel, Bananen, evt. Erdbeeren und Ananas essen. **Weintrauben, Pflaumen, Birnen** sind etwas mit Vorsicht zu genießen.

**Tomaten, Kiwi, Nektarinen, Orangen** sollte man einfach probieren, davon kann das Kind nur etwas **wund** im Windelbereich werden.

Es sollte wirklich einzeln ausprobiert werden, worauf das Kind reagiert und worauf nicht.

Auch mit **scharfem Essen** und bestimmten Fertiggerichten (Pasta auf Pizza, Fertigsoßen) sollte man etwas **aufpassen**.

Wichtig ist außerdem einmal **täglich eine warme Mahlzeit** und viel trinken (**2 bis 3 Liter pro Tag**) während der Stillzeit.

Während der Stillzeit sollte kein reiner Salbeitee, Pfefferminztee und Hagebuttentee getrunken werden.

Trinken kann man Tee, Milch, Malzbier, stilles Wasser, Saft gemischt mit stillem Wasser (außer Multivitaminsaft) und auch mal ein Glas Sekt oder Rotwein kann man sich genehmigen.

Deine Hebammen Grit und Carolin