



Für das Wertvollste im Leben.

# Schön Schwanger

Richtige Ernährung und Pflege in der Schwangerschaft

Bei Fragen zur Ernährung und Pflege Ihres Babys steht Ihnen der HiPP Elternservice gerne von Montag bis Freitag zwischen 8:30 Uhr und 15:30 Uhr zur Verfügung.

Telefon: 00800 77700002  
E-Mail: [information@hipp.ch](mailto:information@hipp.ch)

 [hipp.ch/facebook](https://www.facebook.com/hipp.ch/facebook)

 [hipp.ch/instagram](https://www.instagram.com/hipp.ch/instagram)

Umfangreiche Infos zu relevanten Themen in der Schwangerschaft finden Sie auch unter [hipp.ch/schwangerschaft](https://www.hipp.ch/schwangerschaft)

## Inhalt

### Schwangerschaft

Essen für zwei? .....	4
Ausreichend trinken .....	6
Gewichtszunahme.....	7
Fragen & Antworten.....	8

### Pflege

Gepflegt schwanger.....	12
Babysanfte Massage.....	14

### Stillzeit

Muttermilch – ein Wunder der Natur.....	16
Schritt für Schritt zur Stillmeisterin.....	18
Rundum gut versorgt auch in der Stillzeit .....	20
HiPP BIO COMBIOTIK® .....	22

### HiPP Philosophie

Für eine lebenswerte Zukunft übernehmen wir Verantwortung .....	24
---	----



Bald ist es soweit...

## Liebe werdende Mama,

für Sie hat ein neuer, aufregender Lebensabschnitt begonnen: Sie bekommen ein Baby!

Unsere Experten haben für Sie Interessantes zur richtigen Ernährung in der Schwangerschaft zusammengestellt. Und da die Haut in der Schwangerschaft besonders intensive Pflege benötigt, haben wir auch das Thema Hautpflege nicht vergessen. Ausserdem finden Sie umfangreiche Informationen rund um das Thema Stillen.

Mit unserem Ratgeber möchten wir einen Beitrag dazu leisten, dass es Ihnen und Ihrem Baby rundum gut geht.

Herzlichst

Stefan Hipp

# Essen für zwei?

Nicht mehr, sondern besser essen heisst die Devise

Während der 40 Wochen einer Schwangerschaft hat der Körper grosse Aufgaben zu bewältigen: Das Kind wird komplett über die Nabelschnur ernährt und mit Nährstoffen versorgt. Der Körper befindet sich im Ausnahmezustand und läuft auf Hochtouren. Eine gesunde Ernährung sowie Vorsorgeuntersuchungen und Bewegung an der frischen Luft sind sehr wichtig.

Von einem guten Ernährungszustand profitieren Mutter und Kind gleichermaßen. Die Nährstoffe Folsäure, Jod, Eisen z.B. sind wichtig für die gesunde Entwicklung des Babys. Alles, was das Kind braucht, holt es sich aus dem Blutkreislauf der Mutter und zapft, wenn es sein muss, auch deren Reserven an. Sind die Vorräte ausreichend vorhanden, kann sich das Kind optimal entwickeln und der Mutter geht es gut. Da Sie in der Stillzeit einen erhöhten Nährstoffbedarf haben, sollten Sie in dieser Zeit auf eine ausgewogene Ernährung und ausreichende Nährstoffzufuhr achten.

## Die alte Regel „Essen für zwei“ stimmt nicht

Während der ersten drei Monate benötigt eine Schwangere in der Regel keine zusätzlichen Kalorien. Erst ab dem vierten Monat dürfen es am Tag ca. 275 kcal mehr sein. Das entspricht einer zusätzlichen Portion Müesli oder einem belegten Brötchen.

## Wie lässt sich eine „richtige“ Ernährung also bewerkstelligen?

Auf den Inhalt der Lebensmittel kommt es an: die Nahrung sollte möglichst vielseitig sein, Vitamine und Mineralstoffe, aber nicht übermässige Kalorien liefern. Nicht Quantität, sondern Qualität ist gefragt. Experten sprechen in diesem Zusammenhang von einer hohen Nährstoffdichte. Das bedeutet: täglich frisches Obst, Gemüse, Salate, Kartoffeln, Vollkornprodukte, fettarme Milchprodukte, ausserdem regelmässig Seefisch für die Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren und gelegentlich fettarmes Fleisch – das ist der ideale Speiseplan während der Schwangerschaft. Wichtig ist auch, genug zu trinken.

Bei Heissungerattacken greifen Sie am besten zu Obststückchen oder Gemüsesticks statt zu Schokolade oder Chips. Und essen Sie statt einer grossen Mahlzeit lieber mehrere kleine über den Tag verteilt. Auch mit einer bewussten Ernährung ist es bei einigen Nährstoffen nicht immer einfach, sie in ausreichender Menge aufzunehmen. Gerade bei der Versorgung mit Folsäure und Jod sowie der langkettigen Omega-3-Fettsäure DHA können Defizite entstehen. Unter Umständen wird Ihnen Ihr Arzt ein Nahrungsergänzungsmittel empfehlen.

## Ernährungs-Tipp

### Lieber weniger, aber öfter

Essen Sie nicht viel mehr als sonst, sondern besser. Gesunde Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Milch- und Vollkornprodukte, sowie mageres Fleisch und Fisch auf 5 bis 6 Mahlzeiten über den Tag verteilt, liefern wertvolle Nährstoffe.

Probieren Sie doch als gesunden Snack für zwischendurch unsere HiPP Früchte-Gläschen, natürlich ohne Zuckerzusatz.



# Ausreichend trinken



## Achten Sie darauf, genug zu trinken

Gerade in der Schwangerschaft braucht Ihr Körper das Wasser nicht nur als Transportmittel, sondern auch für die zusätzliche Bildung von Blut und Fruchtwasser und damit für die Versorgung des ungeborenen Kindes. Sinnvolle Getränke sind neben Leitungs- und Mineralwasser beispielsweise Fruchtsaft- oder Gemüsesaftchorlen und ungesüsste Kräuter- und Früchtetees. Aufgrund des angenehm fruchtig-frischen Geschmacks wird der HiPP Bio Schwangerschaftstee sogar gerne bei Unwohlsein getrunken. Der Genuss von Bohnenkaffee und schwarzem Tee sollte möglichst auf 2-3 Tassen täglich reduziert werden, da zu viel Koffein nachteilige Wirkungen für Mutter und Kind haben kann. Schränken Sie den Genuss

von gezuckerten Fruchtsaftgetränken und Limonaden ein, da in ihnen unnötige Kalorien stecken. Ausserdem ist es sehr wichtig, der Gesundheit Ihres Kindes zuliebe ganz auf Alkohol und Rauchen zu verzichten.

Trinken ist oft reine Übungssache – häufig wird es schlichtweg vergessen. Greifen Sie zu festen Tageszeiten zu Getränken, die Ihnen schmecken, wie z.B. gleich am Vormittag, in der Mittagspause und zu Beginn des Feierabends. Auch wer keinen Durst hat, braucht Flüssigkeit. Deshalb immer eine Flasche Wasser oder eine Kanne Tee griffbereit haben. Besonders in der Stillzeit erhöht sich der Flüssigkeitsbedarf noch weiter.

## Täglicher Flüssigkeitsbedarf (DGE Referenzwerte für Wasser)

	Frau, nicht schwanger	Schwangere	Stillende
Getränke	1.440 ml	1.470 ml	1.710 ml
Über feste Nahrung	875 ml	890 ml	1.000 ml
Summe	2.315 ml	2.360 ml	2.710 ml
<b>Gestiegener Bedarf</b>		<b>+ 45 ml</b>	<b>+ 395 ml</b>



# Gewichtszunahme

Viele stellen sich die Frage, wie viel zusätzliche Pfunde erlaubt und „normal“ sind. Generelle Aussagen dazu gibt es jedoch nicht, da jede Schwangerschaft ganz individuell verläuft.

Wer sich von der Waage abhängig macht, tut sich keinen Gefallen. Denn schliesslich kontrolliert der Gynäkologe Ihr Gewicht bei jeder Routineuntersuchung und schätzt ein, ob es sich im wünschenswerten Bereich befindet.

Viele Frauen leiden in den ersten drei Monaten an Übelkeit und Schwangerschaftserbrechen, so dass die Zunahme ohnehin kaum ins Gewicht fällt. Manche Frauen verlieren in dieser Zeit sogar ein paar Pfunde. Im zweiten und dritten Schwangerschaftsdrittel liegt die wöchentliche Gewichtszunahme (je nach Ausgangsgewicht) zwischen 300 und 500 Gramm. Kurz vor der Geburt kann der Energiebedarf auch wieder sinken, da die Bewegung eingeschränkt ist. Doch auch hier gilt: Die tat-

sächlich benötigte Energiemenge kann bei jeder Schwangeren unterschiedlich sein.

## Absolut tabu während der Schwangerschaft ist eine Diät!

Ein hohes Gewicht vor der Schwangerschaft bedeutet nicht, dass Sie nun abnehmen sollen. Dadurch könnte die Nährstoffversorgung des Babys beeinträchtigt werden. Ausserdem gelangen – ähnlich wie beim Rauchen – bei einer Diät jede Menge Schadstoffe in den Blutkreislauf und damit auch zu Ihrem ungeborenen Kind.

Mehr Infos unter [hipp.ch/gewichtskurve](http://hipp.ch/gewichtskurve)

## Gewichtszunahme in der Schwangerschaft

BMI* vor der Schwangerschaft	normale Gewichtszunahme in der Schwangerschaft
< 18,5 kg/m <sup>2</sup>	12,5 - 18 kg
18,5 - 24,9 kg/m <sup>2</sup>	11,5 - 16 kg
25 - 29,9 kg/m <sup>2</sup>	7 - 11,5 kg

\*BMI = Gewicht (kg) / (Körpergrösse (m) x 2) → Bsp.: 60kg/(1,70m x 1,70m) = 20,8kg/m<sup>2</sup>



## Fragen & Antworten

### Was tun bei Übelkeit?

Am Anfang der Schwangerschaft stellen sich die Hormone um und darauf kann jede Frau unterschiedlich reagieren. Typische Reaktionen auf diese Umstellung des Körpers sind Übelkeit und Erbrechen. Meistens passiert das morgens direkt nach dem Aufstehen und hält manchmal sogar bis zum Abend an. Hier hilft eventuell schon vor dem Aufstehen eine Klei-

nigkeit zu essen. Denn die erste Mahlzeit des Tages kurbelt den Blutzuckerspiegel kräftig an und kann der Übelkeit den Garaus machen. Oft reicht eine Kleinigkeit wie eine Banane, ein Zwieback oder getrocknetes Obst. Und das sollten Sie den Tag über beibehalten. Ein leerer Magen reagiert oft mit Übelkeit. Geben Sie ihm keine Chance. Wenn es ganz schlimm kommt, fragen Sie bitte Ihren Arzt um Rat.

### Was hilft bei Sodbrennen?

Beim Sodbrennen tritt Magensäure aus dem Magen in die Speiseröhre und verursacht einen brennenden bis stechenden Schmerz hinter der Brust. Dieses Phänomen kann in der Schwangerschaft auftreten, aber verschwindet danach wieder vollständig. Der ohnehin gereizte Magen darf auf keinen Fall noch mehr gereizt werden. Alkohol und Nikotin sind sowieso tabu! Ideal sind 5-6 kleine Mahlzeiten am Tag, wovon die letzte frühzeitig zu sich genommen werden sollte.

Jede Frau muss selbst herausfinden, durch welche Speisen oder Getränke Sodbrennen am stärksten hervorgerufen wird, um diese dann vorübergehend weglassen zu können. Dies können z.B. süsse, scharfe oder fettreiche Mahlzeiten sein. Auch Kaffee verursacht häufig Sodbrennen. Hilfreich können hier Lebensmittel sein, die beruhigend auf den Magen wirken, wie Joghurt, Milch, gekochter Spinat, Möhren und Kartoffeln. Ein bewährtes Hausmittel gegen Sodbrennen ist es, mit leicht erhöhtem Oberkörper zu schlafen, so dass die Magensäure nicht in die Speiseröhre zurück fließen kann.

### Was tun bei Verstopfung?

Fast jede Schwangere hat Probleme mit der Verdauung: harter Stuhlgang und Verstopfung sind an der Tagesordnung. Die Gründe dafür sind unterschiedlich:

- Der Darm wird durch den Einfluss der Hormone immer „ruhiger“ und bewegt sich „langsamer“.
- Die Gebärmutter macht sich breit und schiebt den Darm einfach zur Seite.
- Es wird oft zu wenig getrunken. Statt der empfohlenen 1,5 bis 2 Liter erreichen viele Schwangere nur die halbe Menge Flüssigkeit. Der Griff zur Wasserflasche sollte selbstverständlich werden.

### Kurbeln Sie Ihre Verdauung an durch:

- Früchte- und Kräutertees.
- Ballaststoffe: sie stecken in Vollkornprodukten, Müesli, frischem Obst und Gemüse. In Kombination mit Flüssigkeit quellen diese auf und machen den Darminhalt weich.

[weiter auf der nächsten Seite »](#)

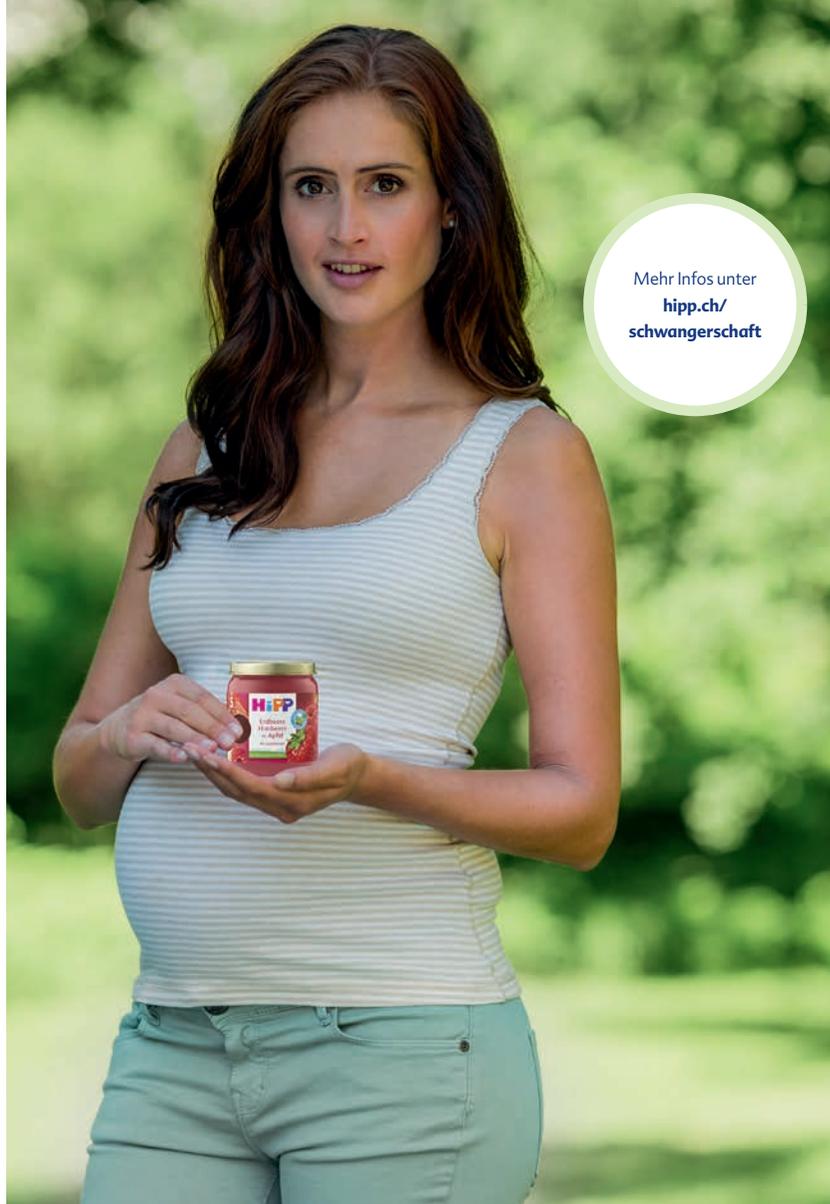
- Milchsäurebakterien: diese sind in Milch- und Joghurtprodukten zu finden.
- Leichter Ausdauersport fördert die Darmtätigkeit und trägt somit zu einer besseren Verdauung bei.

**Sollten jedoch diese Massnahmen nicht ausreichen, ist es notwendig, einen Arzt aufzusuchen!**

### Darf ich Sport treiben?

Hier heisst es eindeutig: ja! Denn Schwangerschaft und Geburt verlangen Höchstleistungen vom Körper: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und innere Ruhe sind die perfekte Vorbereitung auf die Geburt. Ideal sind Sportarten wie Walking, Schwimmen, Radfahren, Wandern oder Yoga. Nicht geeignet sind Sportarten wie Reiten, Surfen oder Alpin Ski, da hier die Sturzgefahr zu gross ist. Ebenso Squash, Tennis und Golf, da diese ruckartige Bewegungen erfordern.

**Neue Untersuchungen beweisen:** Frauen, die sich während der Schwangerschaft mässig aber regelmässig sportlich betätigen, bringen im Durchschnitt kräftigere und gesündere Kinder zur Welt als inaktive.



Mehr Infos unter  
[hipp.ch/  
schwangerschaft](http://hipp.ch/schwangerschaft)

### Warum bin ich ständig müde?

Einfach nur schlafen! Das würden die meisten Schwangeren während der ersten 3 Monate der Schwangerschaft am liebsten ständig tun. Der Hauptgrund dafür sind die Hormone. Durch die ganzen Veränderungen, denen der Körper in dieser Zeit ausgesetzt ist, produziert er besonders viel Progesteron. Dieses wirkt beruhigend auf den Körper und gibt Ihnen das Gefühl von Müdigkeit. Auch die ganzen Nebentätigkeiten, die der Körper zu bewerkstelligen hat, verlangen ihm einiges ab.

Bei vielen schwangeren Frauen wird es ab dem vierten Monat besser. Der Körper hat sich dann allmählich an die Veränderungen gewöhnt und man hat wieder mehr Energie. Jedoch kann in den letzten Wochen der Schwangerschaft eine neue Müdigkeitswelle eintreten. Durch den immer dicker werdenden Bauch wird der Alltag beschwerlicher und auch zum nächtlichen Durchschlafen findet man oft keine passende Position mehr bzw. die Harnblase hat weniger Platz und man muss häufiger auf die Toilette gehen.

# Gepflegt Schwanger



In der Schwangerschaft verändert sich die Haut jeder Frau. Während die Gesichtshaut aufgrund der besseren Durchblutung oft schöner und frischer wirkt, benötigt die Haut an Brust, Bauch und Oberschenkeln jetzt Ihre ganz besondere Aufmerksamkeit: Das weibliche Bindegewebe ist von Natur aus so strukturiert, dass es sich stark dehnen kann. Spezielle Hormone sorgen für eine gesteigerte Lockerung des Gewebes. So kann sich die Haut dem zunehmenden Platzbedarf des wachsenden Kindes anpassen.

Trotzdem kommt es, insbesondere im Bereich von Bauch, Brust und Hüfte, häufig zu Überdehnungen des Gewebes. Dehnungs- oder Schwangerschaftsstreifen werden sichtbar. Durch den Zug auf die Bauchdecke und die hormonellen Veränderungen kann die Haut zudem austrocknen und insbesondere gegen

Ende der Schwangerschaft am Bauch stark spannen und jucken. Intensive Pflege hilft, die Elastizität der Haut zu bewahren.

## Schutz und reichhaltige Pflege ist jetzt genau das, was Ihre Haut braucht

HiPP Pflegeprodukte sind hier die richtige Wahl. Sie sind frei von unerwünschten Stoffen und besonders mild.

HiPP Babysanft enthält Bio Mandelöl, das aus reifen Mandeln aus kontrolliert biologischem Anbau gewonnen wird. Aufgrund seiner Zusammensetzung zählt es zu den hochwertigsten Pflegeölen. Es ist reich an hautfreundlichen ungesättigten Fettsäuren, die die Haut besonders pflegen und schützen.



# Babysanfte Massage

Gerade in der Schwangerschaft fördern Massagen nachweislich die Durchblutung der Haut und regen den Hautstoffwechsel an. Die intensive Pflege der Haut hilft, ihre Elastizität zu bewahren.

## Bauchmassage

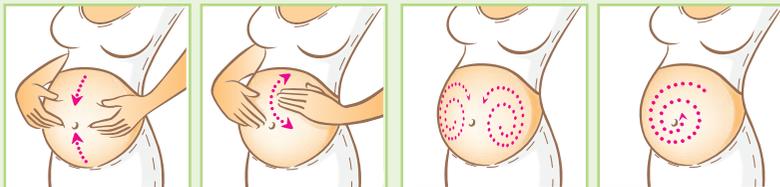
Tragen Sie HiPP Babysanft Pflegeöl grossflächig auf die Haut auf. Wenn der Bauch noch nicht zu gross ist, empfiehlt sich eine sanfte Zupfmassage, die das Bindegewebe sanft lockert: Nehmen Sie kleine Hautpartien vorsichtig zwischen Daumen und Zeigefinger und ziehen Sie diese behutsam hoch. Rollen Sie die Haut gegebenenfalls leicht zwischen den Fingern. Kurz halten, loslassen und verstreichen. Wenn Sie dabei kreisförmig fortfahren, erreichen Sie am ehesten alle Partien Ihres Bauches.

**Bitte beachten:** Bei Neigung zu vorzeitigen Wehen sollten Sie vor einer intensiven Massa-

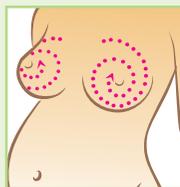
ge Rücksprache mit Ihrer Hebamme oder Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt halten, da das Massieren die unerwünschte Wehentätigkeit zusätzlich anregen kann.

Wenn der Bauch straffer wird oder wenn Ihnen die Zupfmassage nicht gefällt, können Sie das Öl auch einfach auf der Haut verteilen und sanft einreiben oder leicht einkneten. Dabei die Fingerspitzen von den Seiten oder von unten in kreisförmigen Bewegungen führen. Um Dehnungsstreifen optimal vorzubeugen, sollten die besonders betroffenen Hautstellen wie Bauch, Hüfte und Oberschenkel spätestens ab dem dritten Schwangerschaftsmonat zwei

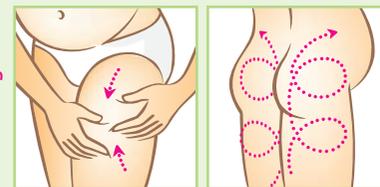
Bauchmassage:



Brustmassage:



Hüftmassage:



## Hebammen-Tipp

Zur Vorbereitung auf die Geburt empfehlen Hebammen regelmässige Damm-Massagen. Diese fördern die Durchblutung und damit die Geschmeidigkeit des Gewebes und können sehr gut mit dem HiPP Babysanft Pflegeöl durchgeführt werden. Bei weiterführenden Fragen zu Schwangerschaft und Stillzeit können Sie sich vertrauensvoll an Ihre Hebamme wenden.

bis drei Mal täglich massiert werden. Zudem können Sie den Bauch mit einem trockenen Waschlappen oder einer weichen Körperbürste massieren.

## Brustmassage

Die Haut an der Brust muss sich in der Schwangerschaft ebenfalls stark dehnen. Zur gezielten Pflege tragen Sie täglich etwas HiPP Babysanft Pflegeöl auf und verteilen es mit kreisenden Bewegungen spiralförmig vom

Brustansatz zur Brustmitte hin. Den Bereich der Brustwarzen aussparen.

## Hüftmassage

Auch Hüfte, Gesäss und Oberschenkel sollten Sie bei Ihrer täglichen Massageroutine nicht vernachlässigen. Kaltes Abbrausen fördert die Durchblutung der Haut. Und nach der Geburt unterstützen Massagen die Rückbildung des Gewebes.



Während der Schwangerschaft wird Ihr Baby komplett über die Nabelschnur versorgt. Daher ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung gerade in den Schwangerschaftsmonaten besonders entscheidend.

Doch auch, wenn Ihr kleiner Liebling bereits geboren ist, ist es wichtig, dass Sie sich bewusst und abwechslungsreich ernähren.

Denn wenn Sie gut mit Nährstoffen versorgt sind, wird auch Ihr Baby über Ihre Milch optimal versorgt, ohne dass Ihr Körper auf Reserven zurückgreifen muss.

Stillzeit

## Muttermilch – ein Wunder der Natur

### Muttermilch ist ein wahres Wunder der Natur

Sie enthält wertvolle Nähr- und Aufbaustoffe, wie z.B. leicht verdauliches Eiweiß und mehrfach ungesättigte Fettsäuren (LCP), die die Entwicklung von Gehirn- und Nervenzellen sowie das Sehvermögen unterstützen.

Des Weiteren enthält Muttermilch probiotische Milchsäurekulturen. Das sind gute Milchsäurekulturen, die sich in Babys Darm ansiedeln, sich schützend an die Darmwand legen und unerwünschte Keime verdrängen. Daneben sorgt Muttermilch durch präbiotische Ballaststoffe für eine gesunde Darmflora

und optimale Abwehrkräfte in den ersten Lebensmonaten. Zudem ist Stillen der beste Schutz vor Allergien.

### Doch Stillen ist weitaus mehr!

Solange Sie Ihr Baby stillen, ist es besonders geschützt. Denn Muttermilch enthält viele wertvolle Stoffe, die wichtig für eine gesunde Entwicklung Ihres Lieblings sind. Mit jedem Anlegen an Ihre Brust geben Sie Ihrem Baby das Gefühl von Nähe und Geborgenheit. Genießen Sie die enge Beziehung zwischen sich und Ihrem Baby und nehmen Sie sich ausreichend Zeit für dieses besondere Erlebnis.

# Schritt für Schritt zur Still-Meisterin

Grundsätzlich können Sie im Sitzen, Liegen, Stehen oder im Umhergehen und unter verschiedensten Bedingungen stillen. Hauptsache, Sie haben es bequem und entspannen sich während der Stillmahlzeit. Denn jegliche Form der Anspannung beeinträchtigt die Auslösung des Milchspendereflezes und behindert den Milchfluss.

## Hilfreiche Tipps:

- Stellen Sie sich ein Getränk für sich in greifbare Nähe
- Halten Sie einige kleinere Kissen oder ein Stillkissen als Stütze für sich und Ihr Baby parat. Beim Anlegen führen Sie immer Ihr Baby zur Brust und nicht umgekehrt die Brust zum Kind
- Stützen Sie sich so ab, dass Sie Ihre Schultern und Arme während des Stillens entspannen können, das ist wichtig für den Milchspendereflex
- Variieren Sie die Stillpositionen immer wieder. Das schont Brustwarzen, Muskeln und Gelenke.

## Stillen im Liegen

Wenn Sie im Liegen stillen, stellen Sie das Bett flach oder legen sich auf die Seite. Am bequemsten ist es, wenn Sie Ihren Rücken mit dem Stillkissen oder einer gerollten Decke abstützen und unter Ihrem Kopf ein Kopfkissen liegt, so dass Sie Ihr Baby entspannt anschauen können. Ihr Baby liegt ebenfalls in der Seitenlage nahe an Ihrem Körper, sozusagen „Bauch an Bauch“, und der Mund des Kindes befindet sich in Höhe der Brustwarze. Stützen Sie den Rücken Ihres Kindes mit einem zusammengerollten Handtuch oder der Bettdecke, damit es während des Trinkens nicht auf den Rücken rollt.



## Stillen im Wiegegriff

Beim Stillen im Sitzen legen Sie sich ein Kissen hinter den Rücken und ein grosses Kissen auf Ihren Schooss. Dann können Sie Ihr Baby leicht in Höhe der Brustwarze platzieren und Ihren

Arm bequem ablegen. Besonders entlastend ist es, wenn Sie Ihre Füße auf eine Fussbank stellen. Sitzen Sie im Bett, empfiehlt sich eine Knierolle. Falls Sie ein Stillkissen haben, legen Sie dieses U-förmig hinter Ihren Rücken und vor den Bauch. Ihr Baby liegt nun entweder in der Seitenlage auf dem Kissen, oder es liegt in Ihrem Arm, mit dem Kopf in Ihrer Armbeuge oder auf dem Unterarm. Auch hier befinden Sie sich „Bauch an Bauch“ in engem Kontakt. Ihr Arm wird vom Kissen oder einer Lehne gestützt. Ihr Oberkörper ist dem Kind zugeneigt. Das ist der sogenannte Wiegegriff, der von den meisten Frauen bevorzugt wird.



## Stillen im Rückengriff

Der Rückengriff ist sehr praktisch und leicht zu handhaben, ganz besonders, wenn Sie grosse Brüste haben, Ihr Baby sehr klein ist oder Zwillinge gleichzeitig gestillt werden. Wenn Sie im Rückengriff die rechte Brust anbieten, „klemmen“ Sie sich Ihr Baby unter den rechten Arm. Der Bauch des Kindes liegt eng an Ihrer rechten Seite und die Beine zeigen nach hinten. Kopf und Po des Kindes befinden sich in gleicher Höhe, und Ohr, Schulter und Hüfte liegen in einer Linie. Der Kopf ruht in Höhe der

Brustwarze in Ihrer rechten Hand. Stützen Sie Ihren Arm und die Hand mit Kissen ab, damit Ihnen das Kind nicht wegrutscht und der Arm entspannt liegen kann.



## Stillen im „Hoppe-Reiter-Sitz“

Diese aufrechte Stillposition ist sehr hilfreich, wenn Sie einen sehr starken Milchspendereflex haben. Dann ist es für Ihr Kind meistens nicht leicht, mit dem starken Milchfluss zurechtzukommen. Auch Kinder mit einer Gaumenspalte können so gut gestillt werden. Setzen Sie sich Ihr Baby auf den Schooss, so dass seine Beine rechts und links von Ihrem Körper sind. Ihr Kind schaut Sie nun an. Kleinere Kinder werden bei Bedarf mit einem Kissen auf die richtige Höhe zur Brust gebracht. Wenn nötig, können Sie den Kopf Ihres Kindes leicht nach hinten neigen, um es in eine gute Ansaugposition zu bringen.

## Stillen im Stehen

Manchmal lassen sich Babys beim Herumtragen leichter beruhigen. Dann können Sie auch im Stehen oder Gehen stillen. Achten Sie darauf, Ihr Kind dicht an sich heranzuziehen, damit es die Brustwarze gut fassen kann.



# Rundum gut versorgt — auch in der Stillzeit

Während der Stillzeit ist der Energiebedarf, aber auch der Bedarf an wichtigen Nährstoffen wie Vitaminen und Mineralstoffen deutlich erhöht. Jetzt dürfen es gern ein paar Kalorien mehr sein. Das gilt besonders in den ersten

4 Monaten, wenn Sie voll stillen. In dieser Zeit benötigen Sie ca. 635 Kalorien pro Tag mehr. Danach hängt Ihr Energiebedarf davon ab, ob Sie weiter voll stillen oder schon Beikost zufüttern. Individuell kann der Kalorienbedarf

Nichts geht über das Stillen! Muttermilch ist das Beste für Ihr Kind. Über die Muttermilch erhält das Kind die wichtigen Nähr- und Wirkstoffe, die es für eine gesunde Entwicklung braucht. Deshalb ist auch in der Stillzeit eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung von grosser Bedeutung.

von Frau zu Frau unterschiedlich sein. Richtig liegen Sie, wenn Sie Ihr Gewicht halten bzw. maximal 500 Gramm pro Monat abnehmen. Auch wenn Sie in der Schwangerschaft deutlich zugenommen haben, sollte in der Stillzeit das Gewicht nicht mit strengen Reduktionsdiäten bekämpft werden. Diese beeinträchtigen die Milchbildung und Ihre Gesundheit. Bevorzugen Sie in der Stillzeit nährstoffreiche Lebensmittel, die Ihnen vielseitig Eiweiss, wichtige Fettsäuren, Vitamine und Mineralstoffe liefern: Gemüse, Obst, Vollkorn- und Milchprodukte, mageres Fleisch sowie Fisch. Ein abwechslungsreicher Speiseplan bringt nicht nur Ihnen, sondern auch Ihrem Baby viele Vorteile: Je nachdem, was Sie essen, schmeckt Ihre Muttermilch immer ein bisschen anders. So lernt Ihr Baby bereits in der Stillzeit eine breite Geschmacksvielfalt kennen — eine ideale Vorbereitung auf die folgende Beikostzeit.

Nicht immer ist eine ausgewogene Ernährung in der Stillzeit ausreichend zu bewerkstelligen.

Der Rhythmus Ihres Babys spielt sich erst nach und nach ein und auch Sie brauchen Zeit, um sich an die neue Situation zu gewöhnen. So kann es schon mal vorkommen, dass Ihr Baby genau dann trinken will, wenn Sie kochen oder essen möchten.

Manche Mütter haben in der Stillzeit Bedenken, dass ihr Baby auf Lebensmittel, die sie selbst gegessen haben, zum Beispiel mit Blähungen oder Wundwerden reagiert. Hier gilt: ausprobieren. Ein generelles Weglassen von Zitrusfrüchten oder bestimmten Gemüsesorten ist oft nicht notwendig und schränkt Ihren Speiseplan nur unnötig ein. Auch der Verzicht auf besonders allergene Lebensmittel wie Milch oder Fisch ist nicht notwendig. Studien haben gezeigt, dass dies keinen Nutzen zur Allergievorbeugung beim Kind hat.

## Stillen macht durstig

Für die Milchbildung benötigen Sie viel Flüssigkeit. Trinken Sie deshalb regelmässig, zum Beispiel zu Ihren Mahlzeiten, sowie zu jeder Stillmahlzeit Ihres Babys. Geeignete Getränke sind Wasser, ungesüsste Kräuter- und Früchte-tees sowie Saftschorlen.

## Vorsicht bei Genussmitteln!

Einschränken sollten Sie den Genuss von Bohnenkaffee oder schwarzem Tee. 2-3 Tassen sollten es pro Tag maximal sein. Alkohol und Nikotin sollten Sie Ihrem Baby zuliebe ganz meiden.

Mehr Infos zu  
diesem Thema unter  
[hipp.ch/combiotik](http://hipp.ch/combiotik)

# HiPP BIO COMBIOTIK® —

Die Nr.1\* Bio-Babymilch, auf die Eltern vertrauen.

## Nach dem Vorbild der Natur — Für zufriedene Bäuchlein.

HiPP BIO COMBIOTIK® Milchnahrungen wurden mit der ganzen Sorgfalt und Erfahrung unserer HiPP Ernährungsexperten entwickelt.

Die beste Produktqualität hat für uns oberste Priorität, denn mit HiPP BIO COMBIOTIK® sollen Sie sich sicher fühlen, die richtige Wahl für sich und Ihr Baby getroffen zu haben — für einen glücklichen Start ins neue Familienleben.

n.d. **6.**  
MONAT



- ✓ **L. fermentum:** natürliche Milchsäurekulturen, die ursprünglich aus Muttermilch gewonnen wurden. Muttermilch enthält eine Vielzahl natürlicher Kulturen, die individuell unterschiedlich sein können.
- ✓ **Einzigartig und nur bei HiPP:** HiPP BIO COMBIOTIK® enthält Metafolin®, eine Folatquelle nach dem Vorbild der Natur. Erfahren Sie mehr unter [hipp.ch/milchnahrung](http://hipp.ch/milchnahrung)
- ✓ **Vitamine C & D:** tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.
- ✓ **Vitamin D:** wird für ein gesundes Wachstum und eine gesunde Entwicklung der Knochen bei Kindern benötigt.

Stillen ist das Beste für Ihr Baby. Nach Rücksprache mit Ihrer Klinik oder Ihrem Kinderarzt können unter Berücksichtigung der Wachstums- und Entwicklungsbedürfnisse des einzelnen Säuglings, Folgenahrungen zusammen mit Bekost bereits zu einem früheren Zeitpunkt als nach dem 6. Monat eingeführt werden. Beachten Sie die wichtigen Hinweise und Zubereitungsanweisungen auf den Packungen.

\* Deutschland: NielsenIQ, LEH+DM+E-Com. Total, Absatz in kg, Bio Folgemilch 2, MAT KW9/22;  
Österreich: NielsenIQ, LH+DFH inkl. HiL, Absatz in kg, Bio Folgemilch 2, MAT KW8/22  
Metafolin® ist eine eingetragene Marke der Merck KGaA, Darmstadt, Deutschland. HiPP COMBIOTIK® ist die einzige Milchnahrungsmarke mit Metafolin®.



Mehr Infos unter  
[bioweitergedacht.ch](http://bioweitergedacht.ch)

# Für eine lebenswerte Zukunft übernehmen wir Verantwortung

Bereits in der Schwangerschaft achten Sie darauf, dass Ihr Baby nur das Beste bekommt: Sie ernähren sich ausgewogen und gesund. Wahrscheinlich ist es Ihnen auch wichtig, dass die Produkte biologisch sind und nachhaltig erzeugt wurden und zum Beispiel auch das Tierwohl nicht zu kurz kommt.

Bio Qualität und Nachhaltigkeit sind für HiPP keine Modethemen, sondern Unternehmens-Philosophie. HiPP macht Bio aus Überzeugung seit über 60 Jahren. Dies umfasst nicht nur die Rohstoffherzeugung, sondern auch nachhaltiges Wirtschaften, Tierwohl, die Verantwortung für die Natur und die Erhaltung der Artenvielfalt.

## Wussten Sie schon, dass...

### ...HiPP selbst produziert?

HiPP produziert seine Gläschen, Quetschbeutel und Milchnahrungen selbst - unter anderem im bayerischen Pfaffenhofen, wo auch der Firmensitz ist - während viele andere Babynahrungs-Händler auf Fremdproduktion zurückgreifen. Die eigene HiPP Forschungs- und Entwicklungsabteilung und strenge Qualitätssicherung garantiert Ihnen als Eltern höchste Sicherheit. Dabei bietet HiPP grösste Vielfalt bei der Gläschenauswahl. Bei HiPP finden Sie alles, was Babys schmeckt. Probieren Sie zum Beispiel unsere Gläschenorte HiPP Grantapfel-Acerola in Apfel-Himbeere oder

viele andere Sorten mit leckeren Früchten wie Mango, Pfirsich, Orange, Holunderblüte, Kiwi oder Johannisbeere. HiPP bietet mehr als 140 süsse und herzhaft Gläschenvarianten für jeden Geschmack. HiPP Babynahrung kommt aus der Hand von Experten. Das schmeckt Kindern und überzeugt Ärzte und Hebammen.

### ...die Rohstoffe auf 1200 verschiedene Rückstände geprüft werden?

Bio Anbau stützt sich auf drei wesentliche Säulen: gesunder Boden, unbehandeltes Saatgut und natürliches Wachstum. Bevor ein Feld zu einem HiPP Bio Feld werden kann, kontrollieren Mitarbeiter den Boden. Es werden Proben genommen, die im Labor untersucht



werden. Nur wenn das Feld die strengen HiPP Anforderungen erfüllt, kommt es für den HiPP Bio Anbau in Frage.

Selbstverständlich ist das Saatgut weder chemisch behandelt, noch gentechnisch verändert. Bevor der Landwirt etwa seine Bio Karotten an das HiPP Werk liefern darf, untersucht unser eigenes Labor Musterproben auf bis zu 1200 mögliche Rückstände. Das ist weit mehr als der Gesetzgeber vorschreibt. Das HiPP Labor in Pfaffenhofen ist mit seiner modernen Rückstandsanalytik europaweit führend: Unser Labor würde beispielsweise ein Salzkorn im Schwimmbecken finden.

#### ...sich HiPP besonders für das Tierwohl einsetzt?

Da männliche Küken nicht zur Eierproduktion verwendet werden können, werden sie millionenfach getötet. Ethisch ist es für HiPP

nicht vereinbar, dass ein Tier nur wegen seines Geschlechtes sterben muss. HiPP schützt männliche Küken, indem sowohl die Eier als auch das Fleisch von den Bauern bezogen und verarbeitet werden. Das macht auch die Aufzucht männlicher Küken für die Bauern relevant — natürlich unter den besten Bedingungen: Unsere HiPP Bio Hühner bekommen die Zeit zum Wachsen, die sie brauchen — und das ist viel mehr als in der konventionellen Hühnermast. Die Hühner dürfen so viel Zeit wie möglich draussen auf den Weiden verbringen, sie finden stets frisches Wasser und Futter, welches aus von HiPP kontrollierten Futtermühlen stammt.

Auch Puten und Rinder werden artgerecht gehalten und verbringen die meiste Zeit ihres Lebens im Freien. Kälber beispielsweise bleiben acht Monate bei ihrer Mutter und trinken deren Milch.



#### ...ein Schmetterling nach Claus Hipp benannt wurde?

HiPP engagiert sich für den Schutz der Artenvielfalt mit zahlreichen Projekten und kooperiert dabei mit Partnern aus Naturschutz und Wissenschaft. Bei der Erforschung von Schmetterlingen und Insekten in den Tropen,

die durch HiPP unterstützt wurde, wurde ein neuer Grünspanner entdeckt. Die Wissenschaftler taufen ihn *Rhodochlora claushippi*. Mit dieser Namenspatenschaft werden die Verdienste von HiPP um die nachhaltige Produktion von Nahrungsmitteln und den Schutz der Artenvielfalt gewürdigt.



## Gewusst?

Wussten Sie, dass es ohne die Bestäubung durch Insekten und Schmetterlinge 75% der Pflanzen, die für die menschliche Ernährung wichtig sind, nicht geben würde?



Was ist bei der  
Hautpflege in der  
Schwangerschaft  
zu beachten?

Melden Sie sich mit all Ihren Fragen von der Schwangerschaft  
bis ins Kleinkindalter bei unserem

## HiPP Elternservice

wir helfen gerne weiter!

Telefon: 00800 77700002  
E-Mail: [information@hipp.ch](mailto:information@hipp.ch)

Montag  
bis Freitag  
8:00 Uhr bis  
17:00 Uhr

