



RICHTIG ESSEN IN DER STILLZEIT

Sie stillen gerade Ihr Baby. Deshalb braucht Ihr Körper mehr Energie. Hier lesen Sie, was für Sie und Ihr Baby jetzt gut ist.

Holen Sie sich zusätzliche Energie aus dem Essen.

Sie geben Ihrem Baby nur Ihre Muttermilch?

Dann essen Sie bitte zusätzlich 1 kleine Hauptmahlzeit oder 2 kleine Jausen. Das sind etwa 500 Kalorien mehr als vor der Schwangerschaft.



Beispiel kleine Jause:

1 Packung Buttermilch
(½ Liter) + 1 Apfel



TIPP

Essen Sie
regelmäßig.

Essen Sie auch
beim Stillen eine
Kleinigkeit.

Sie stillen nur ab und zu? Dann brauchen Sie weniger zusätzliche Energie.

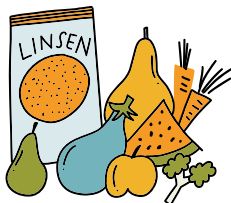
Essen Sie viele verschiedene Lebensmittel.

JEDEN TAG

Wasser
6 Portionen



**Gemüse, Obst
Hülsen-Früchte**
6 Portionen



**Getreide-Produkte,
Reis und Erdäpfel**
5 Portionen



**Milch und
Milch-Produkte**
4 Portionen



**Pflanzliche Öle,
Nüsse oder Samen**
2 bis 3 Esslöffel



Hinweis: Sie können auch 3 Portionen Milch-Produkte essen und zusätzlich 1 Portion Fisch, mageres Fleisch oder 1 Ei jede Woche.

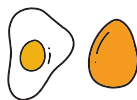
JEDE WOCHE



Fisch
1 bis 2 Portionen



Mageres Fleisch
bis zu 3 Portionen



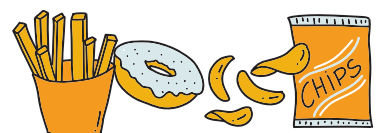
Eier
bis zu 3 Stück

WENIG



**Butter, Margarine,
Schmalz, Schlagobers**

SELTEN



**Süßes, Fettiges,
Salziges**

ACHTUNG! Manche Fische enthalten schädliche Stoffe wie zum Beispiel Quecksilber. Verzichteten Sie bitte deshalb auf Raubfische wie Thunfisch, Schwertfisch und Hecht.

VEGETARISCHE ERNÄHRUNG

Eine vegetarische Ernährung mit Eiern, Milch und Milch-Produkten ist möglich. Dabei müssen Sie und Ihr Baby **genug Vitamine und Mineralstoffe** bekommen.

VEGANE ERNÄHRUNG

Das ist beim Stillen wichtig: Bei einer **veganen Ernährung** **fehlen Ihnen wichtige Nährstoffe**. Lassen Sie sich deshalb bitte von einer Fachkraft für Ernährung beraten.

Hier erfahren Sie: **So viel ist eine Portion.**

www.richtigessenvonanfangan.at/de/lebensmittel-auswahl-nach-der-ernaehrungs-pyramide/



Trinken Sie genug und regelmäßig.

RICHTIG TRINKEN IN DER STILLZEIT

7 Portionen täglich:
**Wasser, Obstsäfte
und Gemüsesäfte
stark mit Wasser
verdünnt**



TIPP

Trinken Sie bitte beim Stillen, auch in der Nacht.

Kein Alkohol in der Stillzeit

Alkohol geht in die Muttermilch über. Über die Muttermilch kommt der Alkohol dann in den Körper des Babys. Trinken Sie bitte deshalb keinen Alkohol.



Trinken Sie bitte nur wenige Getränke mit Koffein wie zum Beispiel:

täglich **2 Tassen Filterkaffee** oder **2 Espresso** oder etwa **4 Tassen grünen** oder **schwarzen Tee**

Wenn das Baby nach dem Trinken von Koffein-Getränken unruhig wird, trinken Sie weniger davon.

Vermeiden Sie Nikotin und Zigaretten-Rauch.

Nikotin in der Muttermilch und Zigaretten-Rauch in der Luft sind für Ihr Baby gefährlich.

Rauchen Sie nicht und vermeiden Sie Passiv-Rauchen.

Verwenden Sie auch keine anderen Nikotin-Produkte.

Achtung! Lassen Sie Ihr Baby nicht in Räumen, in denen jemand raucht oder geraucht hat.



Nehmen Sie bitte nicht zu schnell ab.

Sie stillen gerade. Deshalb ist es normal, dass Sie abnehmen.

Einseitige Diäten, Fasten und zu schnelles Abnehmen sind aber ungesund.

Essen Sie gesund. Bewegen Sie sich auch regelmäßig. So bleiben Sie fit.



1. Sie haben Probleme beim Stillen? Dann holen Sie sich bitte Hilfe von einer Still-Beraterin. <https://www.stillen.at/stillberaterinnen/>

2. Sie fühlen sich belastet? Die Frühen Hilfen bieten Unterstützung: <https://fruehehilfen.at/>

3. Mehr Informationen zum Stillen bekommen Sie hier: www.richtigessenvonanfangan.at/de/vorteile-des-stillens/

