



Essen und Trinken in der Stillzeit

Ingeborg Hanreich
1. Auflage 2014
48 Seiten
9 farb. Abb.
Format: 16 x 21 cm
ISBN: 978-3-901518-23-2
Preis: € 4,90 [A, DE], CHF 8,50

Erscheinungstermin: 30. April 2014

Unsere handliche Broschüre für die stillende Mutter bietet viele praxisnahe Tipps vom Essen und Trinken direkt nach der Geburt im Wochenbett bis hin zum Abnehmen nach der Stillzeit.

- Wie soll ich mich beim Babyblues ernähren?
- Wie vermeide ich Blähungen?
- Wie rege ich die Milchbildung an?

Darüber hinaus vermittelt das kleine Buch praktische Tipps für die Stillmahlzeit, damit die Ernährung der Mutter nicht zu kurz kommt. Anhand der sieben Lebensmittelgruppen wird im Überblick auf den durchschnittlichen Mehrbedarf und die Qualität hingewiesen.

Die Broschüre behandelt Nahrungsergänzungen und Allergieprävention. Sie gibt auch Anregungen zur Gewichtsabnahme bzw. -zunahme, wenn sich das Gewicht in der Stillzeit nicht an das Ausgangsgewicht angeglichen hat. Als ideale Ergänzung zu „Essen und Trinken im Säuglingsalter“ werden wichtige Informationen zum Stillen, zur Flaschenkost und zur Beikost geliefert.

Ingeborg Hanreich ist freiberuflich tätige Ernährungswissenschaftlerin und Stillberaterin. Als Kinderernährungsexpertin informiert sie Eltern und Fachkräfte in Seminaren sowie Beratungen. Sie ist Lektorin an der Fachhochschule Wien.

Verlag • Beratung • Information

Mag. Ingeborg Hanreich, IBCLC | Ernährungswissenschaftlerin und Stillberaterin
Esterhazygasse 7/2, A-1060 Wien | Tel.: (+43 1) 504 28 29-1, Fax: -4
E-Mail: office@hanreich-verlag.at | www.hanreich-verlag.at
UID-Nr.: ATU-37479108 | DVR: 0953121130398