

Amaz!n™ Prunes

Kalifornische Trockenpflaumen

Ratgeber für Schwangere und junge Mütter



Genießen Sie diese besondere Zeit in Ihrem Leben. Die Schwangerschaft ist eine Zeit voll freudiger Erwartung. Dabei kann diese Freude möglicherweise durch den Respekt und die leise Sorge vor der Verantwortung, einen anderen Menschen großzuziehen, getrübt werden. Bei der Entwicklung unseres Ratgebers hatten wir diese Sorge im Hinterkopf. Sie finden daher viele hilfreiche Ratschläge von Ärzten und anderen Geburtshelfern. Zudem haben viele junge Mütter ebenfalls mit Ihren Erkenntnissen dazu beigetragen, dass der Ratgeber sehr informativ geworden ist.





Richtig essen – für zwei

Jeden Tag wächst Ihr Baby und entwickelt sich in Ihrem Bauch. Es verlässt sich darauf, dass Sie ihm die Nahrung geben, die es braucht. Es liegt an Ihnen, richtig für Sie beide zu essen!

- Essen Sie ballaststoffreiche Nahrung wie Vollkornprodukte, Obst, Gemüse und Trockenfrüchte.
- Kalorienreiche und nährstoffarme Nahrungsmittel wie Süßigkeiten oder Softdrinks sollten Sie meiden. Wenn Sie Gelüste nach etwas Süßem haben, dann probieren Sie es doch mal mit frischem oder getrocknetem Obst – entweder pur oder zusammen mit fettarmem Joghurt (oder noch besser, fettarmem Joghurt-Eis).
- Essen Sie so viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukte wie möglich.
- Achten Sie auf gesunde Zwischenmahlzeiten. Viele Schwangere können (vor allem in der letzten Phase der Schwangerschaft) keine schweren Mahlzeiten mehr zu sich nehmen und essen dann eher wenig, aber mehrmals am Tag. Regelmäßig snacken ist gut – das reguliert den Blutzuckerspiegel und lindert in manchen Fällen Schwangerschaftsübelkeit. Am besten sind gesunde Nahrungsmittel wie Trockenfrüchte und Cracker anstatt Keksen und Kuchen.
- Essen Sie gezielt. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt erklären, wie sich Ihr Baby entwickelt. Wenn Sie über das Wachstum Ihres Babys in jedem Stadium Bescheid wissen, motiviert Sie das zu einer gesunden Ernährung. Vergessen Sie nicht, genug zu trinken. Wir empfehlen, je nach Körpergewicht, täglich 8 bis 10 Gläser Flüssigkeit zu trinken. Das trägt dazu bei, dass Ihr Darm und Ihre Blase normal arbeiten.
- Gewichtszunahme ist bei einer gesunden Schwangerschaft normal. Wie viel Sie zunehmen sollten, hängt vom Gewicht vor Ihrer Schwangerschaft ab. Ihr Arzt kann Ihnen sagen, wie viel Sie zunehmen können und sollten.
- Seien Sie an den meisten (wenn nicht sogar an allen) Tagen körperlich aktiv. Sie sollten mindestens 30 Minuten pro Tag körperlich aktiv sein (und dann zum Beispiel Spazieren gehen oder schwimmen).

Hinweis: Natürlich ist jeder Mensch anders. Am besten besprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Hebamme, wieviele Kalorien Sie während der Schwangerschaft aufnehmen müssen und wieviel Gewicht Sie zunehmen sollten.

Gesunde Verdauung und Mutterschaft

Wenn Sie ein Kind erwarten oder vor Kurzem entbunden haben, gestaltet sich eine gesunde Ernährung manchmal schwierig. Man muss nicht nur die richtige Menge an Ballaststoffen zu sich nehmen und genug trinken, sondern es gibt während der Schwangerschaft auch noch hormonelle Veränderungen. In einigen Fällen führt die Einnahme von eisenhaltigen Nahrungsergänzungsmitteln dazu noch zu Verstopfung.

Verstopfung kann Aufgeblähtheit, Unterleibsschmerzen und harten Stuhl verursachen und die Anzahl der Stuhlgänge verringern. Sie können das vermeiden, indem Sie sich ausgewogen ernähren und viel ballaststoffreiches Obst und Gemüse, Nüsse und Vollkornprodukte zu sich nehmen. Dazu sollten Sie ungefähr 2 Liter Flüssigkeit pro Tag trinken und sich täglich ein bisschen bewegen.

Trockenpflaumen enthalten viele Ballaststoffe und Kohlenhydrate, aber kein Fett, keine gesättigten Fettsäuren und kein Salz. Die

Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EBL) bestätigt, dass ein täglicher Verzehr von ca. 100 g Trockenpflaumen zu einer normalen Funktion des Darmtrakts beitragen kann. (Kommissionsverordnung (EU) Nummer 536/2013).

Mehr trinken ist jetzt wichtig, am besten Wasser. Der Abwechslung halber probieren Sie doch auch unseren Pflaumen-Trunk. Der ist sehr ballaststoffreich. Nur wenige Fruchtsäfte können von sich sagen, dass sie eine sinnvolle Menge an Ballaststoffen enthalten, da diese im Herstellungsprozess normalerweise entfernt werden. Zudem enthält unser Pflaumen-Trunk keine Zuckerzusätze. Tatsächlich wird auch nichts anderes zugesetzt – der Pflaumen-Trunk ist 100% natürlich, ohne Konservierungsmittel, Zusatzstoffe oder Farb- und Geschmacksstoffe. Auf Seite 8 und 9 finden Sie viele einfache und gesunde Rezeptideen.

Diese Information stammt von der Seite des deutschen Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft: <https://www.gesund-ins-leben.de/fuer-familien/schwangerschaft/ernaehrung-fuer-schwangere/>

Tabelle des Ernährungsratgebers für Schwangere

Nährstoffreiche Nahrungsmittelgruppe	Wichtige Nährstoffbeiträge	Benötigte Portionen	Portionsbeispiele
Obst - frisch, gefroren, Konserven, getrocknet oder als Saft	Vitamine A und C, Folsäure und Ballaststoffe	2 - 3 Portionen (Portionsgrößen: frisches oder gefrorenes Obst = 80 g, Trockenfrüchte = 30 g; Saft = 150 ml)	1 mittelgroße Banane oder Apfel 4 EL Beeren 150 ml-Glas ungesüßter Saft
Gemüse - frisch, gefroren, Konserven, getrocknet oder als Saft	Vitamine A und C, Folsäure, Eisen und Ballaststoffe	2 -3 Portionen (Portionsgrößen: frisches oder gefrorenes Gemüse = 80 g; Saft = 150 ml)	3 gehäufte EL Karotten 2 Handvoll Blattgemüse 3 gehäufte EL Bohnen
Getreide	B-Vitamine, Eisen, Folsäure und Ballaststoffe	140-165 g	1 Scheibe Brot 25 g Müsli zum Frühstück 100 g Nudeln, Reis oder andere gekochte Getreidesorten
Milch, Joghurt und Rohmilchkäse	Kalzium und Eiweiß	2 -3 Portionen	250 ml Milch oder Joghurt 40 g pasteurisierter Käse
Rindfleisch, Geflügel, Fisch, getrocknete Bohnen, Eier und Nüsse (Hinweis: Es gibt einige Fischarten und Schalentiere, die Sie nicht essen sollten – mehr Informationen siehe Webseite unten)	Eiweiß und Eisen	140-165 g	25 g mageres Fleisch, Geflügel oder Fisch 55 g getrocknete Bohnen 15 g Nüsse 1 Ei 1 EL Erdnussbutter



Wichtige Nährstoffe

Während Ihrer Schwangerschaft müssen Sie sich besonders bewusst ernähren. Sie haben zum Beispiel einen erhöhten Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und auch Kalorien. Mit einer ausgewogenen Ernährung, die sich an unserem Ernährungsleitfaden für Schwangere orientiert, bleiben Sie und Ihr Kind gesund.

Ihr Arzt oder Ihre Hebamme geben Ihnen vielleicht während Ihrer Schwangerschaft pränatale Vitaminpräparate mit Eisen und Folsäure. Nahrungsergänzungsmittel mit Kalzium empfehlen sich für Frauen, die nicht genügend Kalzium durch Milchprodukte oder andere kalziumreiche Nahrung aufnehmen können oder wollen. Nehmen Sie ohne Absprache mit Ihrem Arzt oder Ihrer Hebamme keine Vitamine, Mineralstoffe oder pflanzlichen Präparate ein.

Was Sie brauchen	Welche Funktionen haben diese Nährstoffe für den Körper	Woher Sie diese bekommen
Eiweiß	Eiweiß wird für die normale Bildung und das Wachstum der Knochen von Kindern benötigt; Eiweiß unterstützt die Zunahme der Muskelmasse; Eiweiß unterstützt die Aufrechterhaltung der Muskelmasse; Eiweiß unterstützt die Erhaltung eines normalen Knochenbaus	Fleisch, Eier, Fisch, Milchprodukte, Nüsse, Bohnen
Eisen	Eisen unterstützt die normale kognitive Entwicklung von Kindern Eisen unterstützt die normale Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin; Eisen unterstützt einen normalen Sauerstofftransport im Körper	Nüsse, Rindfleisch, Aprikosen, Haferbrei, Sardinen, Linsen, unbehandeltes Getreide
Kalzium	Kalzium wird für die Aufrechterhaltung des normalen Knochenbaus benötigt; Kalzium wird für die Aufrechterhaltung der normalen Zähne benötigt; Kalzium wird für die normale Bildung und das Wachstum der Knochen von Kindern benötigt	Milchprodukte (Käse, Milch, Joghurt), Sardinen, getrocknete Feigen, unbehandeltes Getreide, Tofu
Folsäure	Folsäure unterstützt das mütterliche Gewebewachstum während der Schwangerschaft; Folsäure spielt eine Rolle im Prozess der Zellteilung; Folsäure trägt zu einer normalen Aminosäuresynthese bei	Grünes Blattgemüse, Nüsse, Hefeextrakt, Haferbrei, Linsen, unbehandeltes Getreide, Bohnen
Zink	Zink unterstützt eine normale DNA-Synthese; Zink unterstützt eine normale Eiweißsynthese; Zink unterstützt die normale Funktion des Immunsystems	Rindfleisch, Huhn, Schwein, Hefeextrakt, unbehandeltes Getreide
Vitamin A	Vitamin A unterstützt die Aufrechterhaltung der normalen Haut; Vitamin A unterstützt das normale Sehvermögen; Vitamin A unterstützt die normale Funktion des Immunsystems	Karotten, Käse, grünes Blattgemüse, Süßkartoffeln
Vitamin C	Vitamin C unterstützt eine normale Kollagenbildung für die normale Funktion der Blutgefäße; Vitamin C unterstützt eine normale Kollagenbildung für die normale Funktion der Knochen; Vitamin C unterstützt eine normale Kollagenbildung für die normale Funktion der Haut; Vitamin C unterstützt eine normale Kollagenbildung für die normale Funktion der Zähne; Vitamin C trägt unterstützt die Funktion des Immunsystems	Zitrusfrüchte, grünes Blattgemüse, neue Kartoffeln, Tomaten, Brokkoli, Erdbeeren, Paprika
Vitamin D	Vitamin D unterstützt den normalen Kalziumspiegel im Blut; Vitamin D unterstützt die Aufrechterhaltung der Zähne; Vitamin D unterstützt die normale Funktion des Immunsystems; Vitamin D unterstützt die Erhaltung des normale Knochenbaus; Vitamin D wird für die normale Bildung und das Wachstum der Knochen von Kindern benötigt	„Sonnenlicht“*, Rindfleisch, Fisch, Eier *Mehr Informationen z.B. hier: http://dgk.de/meldungen/vitamin-d-sonne-tanken-fuer-die-gesundheit.html
Ballaststoffe	Es wird empfohlen, jeden Tag mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse zu essen*. Trockenpflaumen sind reich an Ballaststoffen und unterstützen die normale Darmfunktion, wenn Sie 100 g täglich essen. *Warum 5 pro Tag? NHS. Die Antwort finden Sie unter http://www.nhs.uk/livewell/5aday/pages/5adayhome.aspx [abgerufen 10/05/14]; Gesunde Ernährung in der Schwangerschaft. NHS. Verfügbar unter http://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pages/healthy-pregnancy-diet.aspx [Quelle abgerufen am 10.05.14]	Gemüse, Früchte, Bohnen, Vollkornprodukte, Nüsse, Trockenpflaumen, Pflaumen-Trunk



Bevor das Kind kommt

Wann wird mein Kind kommen? Wird es sehr weh tun? Werde ich über alles die Kontrolle behalten? Die Angst vor den Schmerzen und dem Ungewissen gehört zur Schwangerschaft dazu. Es lässt sich schwer voraussagen, wie die Geburtswehen und die Entbindung schließlich werden, aber zumindest kann man einige Aspekte in Angriff nehmen, um sich sicher und gut vorbereitet zu fühlen.

- Egal ob Sie bei der Geburt Schmerzmittel nehmen wollen oder nicht – machen Sie einen Geburtsvorbereitungskurs. Wenn Sie gut informiert sind, nimmt Ihnen das die Angst.
- Schauen Sie sich schon mal im Krankenhaus um: Wie sehen die Kreißsäle aus, wo ist die Rezeption, wo sind die Parkplätze? Überlassen Sie nichts dem Zufall.
- Ihr Auto sollte aufgetankt und startklar sein. Denken Sie an einen Alternativplan, um zum Krankenhaus zu kommen. Eine Liste mit Notfallnummern ist ebenfalls nützlich.
- Ziehen Sie nicht Ihre schönste Kleidung an – der Scheidenausfluss nach der Entbindung kann Flecken hinterlassen.
- Legen Sie daheim schon mal einen winzigen Schlafanzug bereit, dazu ein Unterhemd und eine Decke – für den Tag an dem Ihr Baby nach Hause kommt.
- Packen Sie sich Ihre Tasche nach den Empfehlungen Ihres Arztes oder Ihrer Hebamme. Vergessen Sie nicht die Kamera!
- Machen Sie Ihre Entbindungsübungen, damit Sie sie während der Geburt wie automatisch machen.
- Wenn die Wehen einsetzen, sollten Sie ohne die Erlaubnis Ihres Arztes oder Ihrer Hebamme nichts anderes als klare Flüssigkeiten zu sich nehmen. Wenn Sie eine Betäubung brauchen, könnte ein voller Magen zu Komplikationen führen.
- Für die Tage nach der Ankunft des Babys kochen Sie am besten einige Mahlzeiten vor und frieren sie ein. Wenn möglich, organisieren Sie sich für den Haushalt zumindest in den ersten Wochen nach der Geburt eine Hilfe.
- Um mehr zum Stillen zu erfahren, können Sie dementsprechende Literatur lesen oder einen Stillkurs machen. Still- und Laktationsberater sind erfahrene Experten, die Ihnen beim Stillen helfen können.
- Wichtig ist Schlaf, Schlaf und nochmal Schlaf. Selbst sehr ruhig schlafende Babys wachen anfangs 2-3 Mal pro Nacht auf. Falls dies Ihr erstes Kind ist, genießen Sie Ihren regelmäßigen Schlaf noch, denn der wird bald unterbrochen werden (zumindest für eine Weile). Falls Sie schon Kinder haben, lassen Sie sich von Familie und Freunden dabei helfen, alles vor der Geburt zu erledigen. So kommen Sie zu genügend Erholung. Das ist gerade nach der Geburt wichtig und hilft Ihnen dabei, wieder zu Kräften zu kommen.

Jetzt haben Sie alles getan, was man nur tun kann. Entspannen Sie sich. Ehe Sie sich's versehen ist Ihr Kind da.

Mehr Wohlbefinden

Zwar nennt man sie „kleinere Schwangerschaftsbeschwerden“, aber wenn Sie sie haben, erscheinen sie Ihnen gar nicht mehr so klein ... Diese Lösungsvorschläge helfen Ihnen. Besprechen Sie Ihre Schwangerschafts-Beschwerden mit Ihrem Arzt oder Ihrer Hebamme.

Beschwerden	Lösung
Schwangerschaftsübelkeit	Essen Sie vor dem Aufstehen ein paar trockene Kekse, trockenen Toast oder Cornflakes, die Sie neben Ihrem Bett aufbewahren sollten. Essen Sie nur sehr kleine Mahlzeiten. Vermeiden Sie fettige, ölige und stark gewürzte Nahrungsmittel. Trinken Sie zwischen den Mahlzeiten möglichst viel. Schlafen Sie bei geöffnetem Fenster.
Verstopfung	Bewegen Sie sich ausreichend und nehmen Sie viele Ballaststoffe zu sich. Essen Sie mehr frisches Obst, Gemüse und Trockenfrüchte wie unsere kalifornischen Trockenpflaumen. Essen Sie Vollkornbrot. Trinken Sie mehr.
Krampfadern	Tragen Sie Stützstrumpfhosen. Legen Sie die Beine beim Liegen hoch.
Hämorrhoiden	Das Ausscheiden harter Stühle begünstigt die Krampfadern des Mastdarms. Vermeiden Sie harte Stühle (siehe Verstopfung). Behandeln Sie Hämorrhoiden lokal mit einer beruhigenden Creme und setzen Sie sich für eine Weile in die – mit ein paar Zentimeter heißem Wasser gefüllte – Badewanne.
Sodbrennen	Essen Sie Mini-Mahlzeiten. Verzichten Sie möglichst auf fettige und stark gewürzte Speisen. Tragen Sie keine enge Kleidung. Legen Sie sich nach dem Essen nicht hin.
Geschwollene Knöchel	Legen Sie die Beine einmal oder zweimal täglich für eine Stunde auf ein Kissen – auf eine Ebene mit den Hüften. Trinken Sie mindestens 8 bis 10 Gläser pro Tag, vor allem pures Wasser.
Schlaflosigkeit	Kämpfen Sie nicht dagegen an. Lesen Sie oder sehen Sie fern, bis Sie schläfrig sind. Lagern Sie sich in eine bequemere Position. Trinken Sie warme Milch oder unseren würzig-heißen Apfelpunsch (siehe Rezept).
Allgemein	Versuchen Sie, regelmäßig Sport zu treiben. Wenn nicht sogar jeden Tag der Woche, zumindest an jedem Tag, an dem Sie es können. Wir empfehlen mindestens 30 Minuten körperliche Aktivität wie Spazierengehen oder Schwimmen. Außer, dass regelmäßige Bewegung hilft, Stress abzubauen, lindert sie auch viele Schwangerschaftsbeschwerden.



Ihr neues Leben

Gehen Sie wieder arbeiten oder bleiben Sie zuhause? Das können nur Sie entscheiden. Beides hat seine Vor- und Nachteile. Aber egal wofür Sie sich entscheiden, bei der Elternschaft bleibt eins gleich: Ihr Kind braucht alle Liebe, Aufmerksamkeit und Unterstützung der Welt von Ihnen. Entspannen Sie sich und genießen Sie die Freuden der Mutterschaft.

Falls Sie zuhause bleiben

Nur weil Sie nicht außerhalb von zu Hause arbeiten, heißt das nicht, dass Sie gar nicht arbeiten! Ein Kind zu betreuen ist ein anspruchsvoller Vollzeitjob. Die Belohnung dafür, ist die Nähe, die Sie zu Ihrem Kind entwickeln, und dass Sie es aufwachsen sehen. Aber es kann auch anstrengend sein, den ganzen Tag mit einem Baby zu verbringen. Machen Sie also auch manchmal eine Pause!

- Schließen Sie sich doch einer Gruppe für Elternbetreuung an, oder einer Gruppe die sich regelmässig nach der Geburt trifft. (Fragen Sie diesbezüglich bei Ihrem Arzt oder Ihrer Hebamme, Ihrem Geburtshelfer, Ihrem Krankenhaus oder bei gemeinnützigen Organisationen nach oder gründen Sie einfach selbst eine). Wenn Sie sich mit anderen jungen Müttern treffen, entwickelt sich daraus sicher ein Netzwerk an neuen Freunden. Und Sie lernen viel dazu.
- Machen Sie beim Eltern-Kind-Sport mit. Sie beide bekommen dadurch eine gesunde Kondition.
- Ein Babysitter mag viel kosten, aber die psychische Entlastung ist es wert. Wechseln Sie sich mit Freunden beim Babysitten ab und sparen Sie dadurch Geld.
- Sprechen Sie sich mit Ihrem Partner so ab, dass Sie regelmässig Zeit für sich selbst haben – und wenn es nur eine halbe Stunde ist. Ihr Partner kann auf das Baby aufpassen, während Sie sich entspannen, einem Hobby nachgehen usw.
- Sie haben schon immer gearbeitet? Dann gibt es Ihnen vielleicht einen Stich, wenn Sie andere Frauen auf dem Weg zur Arbeit sehen, während Sie den Kinderwagen vor sich her schieben. Vergessen Sie nicht: Die arbeitende Mutter beneidet Sie wahrscheinlich genauso.
- Wenn Sie sich nach geistiger Anregung sehnen, könnten Sie bei einer Freiwilligen-Organisation mitmachen. Das macht sich gut im Lebenslauf. Oder Sie arbeiten Teilzeit.

Falls Sie wieder arbeiten gehen

Sie werden ganz schön jonglieren müssen, um Babysitting, Haushalt und Arbeit unter einen Hut zu bekommen. Aber es kann sich auch lohnen, wieder arbeiten zu gehen. Sie haben dazu gemischte Gefühle? Die haben selbst die karrierebewusstesten Frauen. Was theoretisch nach einer guten Idee klingt, sieht ganz anders aus, wenn das Kind erstmal da ist. Probieren Sie es einfach aus. Es könnte am ersten Tag noch schwierig für Sie sein, Ihr geliebtes Baby bei einem Babysitter zu lassen, weil Sie zur Arbeit müssen. Aber das Glück, das Sie bei Ihrer Rückkehr empfinden, zeigt Ihnen, dass Sie in Ihrer Doppelrolle vielleicht das Beste aus zwei Welten haben.

- Überprüfen Sie die Empfehlungen für Babysitter genau. Wenn Sie einen Babysitter kennenlernen, dann sollte das Baby dabei sein – so können Sie gleich sehen wie die beiden miteinander auskommen.
- Wenn sowohl Sie als auch Ihr Partner arbeiten, sollten Sie die Verantwortlichkeiten bezüglich Haushalt und Kinderbetreuung ebenfalls gleichmäßig aufteilen. Wenn Sie sich in der Kinderbetreuung abwechseln, ist das auch eine Bereicherung für Ihr Kind.
- Jede arbeitende Frau schwört sich, dass sie trotzdem viel Zeit mit ihrem Kind verbringen wird. Das ist auch wichtig. Aber nach einem anstrengenden Arbeitstag fangen Ihre Pflichten im Haushalt und in der Kinderbetreuung erst an. Sie sind dann vielleicht zu beschäftigt oder zu müde, um jede Minute mit Ihrem Kind genießen zu können. Fühlen Sie sich dann nicht schuldig. Wir alle haben nur begrenzte Energie. Denken Sie daran, dass Ihr Einkommen zum Allgemeinwohl Ihres Kindes beiträgt.



Ihr Kleines stillen

Stillen ist eine ganz besondere Freude der Mutterschaft. Sie spüren nicht nur die enge Bande zwischen sich und dem Baby, sondern lassen ihm auch die bestmögliche Ernährung zukommen. Einige Unternehmen bieten Stillkurse an und unterstützen Frauen, die nach Ihrer Rückkehr an den Arbeitsplatz weiterhin stillen möchten. Sprechen Sie doch mal mit Ihrem Vorgesetzten über die Möglichkeiten an Ihrem Arbeitsplatz, bevor Sie in den Mutterschaftsurlaub gehen.

F: Was kann ich tun, damit das Stillen gut klappt?

A: Lassen Sie sich von einer Hebamme, dem Kinderarzt oder Ansprechpartner im Krankenhaus beim Stillen helfen. Gold wert sind Krankenschwestern und Krankenhausregeln, die Sie zum Stillen regelmässig zu Ihrem Baby lassen.

F: Wie kann ich meine Brüste darauf vorbereiten?

A: Waschen Sie die Brustwarzen mit Wasser. Nehmen Sie keine Seife – die trocknet zu sehr aus.

F: Wann sollte ich mit dem Stillen anfangen?

A: Versuchen Sie direkt nach der Geburt zu stillen. Je schneller und öfter Sie Ihr Kind stillen, desto besser wird die Milchbildung angeregt. Anfangs produzieren Sie wahrscheinlich eiweißreiche Erstmilch, gefolgt von richtiger Muttermilch ungefähr am dritten Tag.

F: Wie kann ich wunde Brustwarzen verhindern?

A: Sie sollten mit anfänglicher Wundheit rechnen – Babies nuckeln ziemlich fest! Um Ihr Kind von der Brust wegzubekommen stecken Sie Ihren Finger in den Mund Ihres Babys, um das Nuckeln sanft zu beenden. Dann ziehen Sie die Brustwarze weg. Achten Sie außerdem darauf, dass es das meiste des Vorhofs (die dunkle Partie um die Brustwarze herum) beim Nuckeln in den Mund nimmt. Wird die Brustwarze ordentlich in den Mund genommen und wird auf künstliche Brustwarzen (wie Schnuller und Flaschen) in den ersten 2-4 Wochen verzichtet, beugt dies der Wundheit vor.

F: Wie weiß ich, ob mein Kind genug Milch bekommt?

A: Sie wissen, dass Ihr Baby genug Milch bekommt, wenn:

- Ihr Baby 6 bis 8 nasse Textilwindeln oder 4 bis 6 nasse Einwegwindeln und 2 Stuhlgänge (bei einem Neugeborenen weniger) pro Tag hat, während es ausschließlich Muttermilch bekommt.
- Ihr Baby aufgeweckt und gesund wirkt.
- Sie hören können, wie Ihr Baby während des Stillens nuckelt und schluckt.
- Wenn Ihr Baby oft trinkt und ständig an Gewicht zunimmt. (Viele Babys verlieren nach der Geburt an Gewicht und nehmen dann nach ein oder zwei Wochen wieder zu). Ihr Arzt oder Ihre Hebamme sollten Ihnen diesbezüglich Ratschläge geben, aber nicht hilfsbereite Verwandte.

F: Was sollte ich essen, damit die Milchbildung bei mir optimal ist?

A: Wenn Sie stillen, müssen Sie ungefähr 500 zusätzliche Kalorien pro Tag zu sich nehmen. Ernähren Sie sich weiterhin nährstoffreich, damit Sie gesund bleiben, und nehmen Sie genügend Eiweiße, Eisen und Kalzium zu sich. Wenn Sie nicht genügend Kalzium aufnehmen, wird das Kalzium verwendet, das eigentlich für Ihren Knochenbau und Ihre Zähne gebraucht wird. Schauen Sie auch in unsere Tabelle zu wichtigen Nährstoffen und Kalzium-Lieferanten. Um die zusätzlichen Kalorien pro Tag aufzunehmen, können Sie zwei nahrhafte Snacks zwischen den Mahlzeiten einbauen. Schnell und einfach ist zum Beispiel ein halbes Sandwich, ein Glas fettarme Milch, frisches oder getrocknetes Obst wie unsere Trockenpflaumen.

F: Was mache ich, wenn ich nicht genug Muttermilch habe?

A: Wenden Sie sich an eine Hebamme oder einen Still- und Laktationsberater. Sie finden gemeinsam mit Ihnen heraus, was los ist. Die meisten Mütter produzieren genug Milch, aber die Signale Ihres Babys sind vielleicht nicht immer deutlich. Ruhen Sie sich so viel wie möglich aus. Stillen Sie Ihr Baby häufig. Trinken Sie viel, und schlafen Sie viel.

F: Warum ist es so wichtig, dass ich genügend trinke?

A: Wenn Sie genügend trinken, ist die Muttermilch schön flüssig. Sie werden einen natürlichen Durst entwickeln, der Sie daran erinnert, genug zu trinken. Machen Sie es sich etwa zur lieben Gewohnheit, bei jedem Stillen ein Glas Milch, Wasser oder Fruchtsaft (innerhalb Ihres Tagesbedarfs an Kalorien) zu trinken.





Ein paar Worte zu unserem Pflaumen-Trunk

Viele Frauen machen während Ihrer Schwangerschaft und während der Stillzeit Bekanntschaft mit unserem Pflaumen-Trunk. Dafür sprechen einige Gründe.

- Eine ausreichende Aufnahme von Flüssigkeit ist wichtig. Schwangere Frauen brauchen Flüssigkeit, damit Nährstoffe durch den Körper transportiert und Abfallprodukte ausgeschwemmt werden. Stillende Mütter brauchen außerdem Flüssigkeit, um Milch produzieren zu können. Wasser und Milch sollten die wichtigsten Flüssigkeiten dabei sein, aber nährstoffreiche Fruchtsäfte sind ebenfalls wichtig.
- Unser Pflaumen-Trunk enthält Ballaststoffe.
- Unser Pflaumen-Trunk enthält Kalium, erhält damit den normalen Blutdruck aufrecht und trägt zu einer normalen Muskel- und Nervenfunktion bei.
- Unser Pflaumen-Trunk enthält nur natürlichen Fruchtzucker.



Kalifornischer Pflaumen-Trunk

Unser Pflaumen-Trunk wird aus hochwertigen, saftigen kalifornischen Trockenpflaumen gewonnen und enthält keine Zusatzstoffe.



Nährwertangaben zum Produkt



Kalifornische Trockenpflaumen

- Eine leckere, nährstoffreiche, praktische Zwischenmahlzeit
- Enthalten Ballaststoffe, Vitamin K und Kalium
- Enthalten Vitamin B6, Kupfer und Mangan
- Enthalten weniger als 100 Kalorien pro Portion (pro 4-5 Trockenpflaumen)
- Gut im Frühstücksmüsli oder im Salat. Auch super in Fleischgerichten, und sie machen die meisten Backwaren schön saftig

Nährwertangaben

Durchschnittliche Nährwerte je	100g	40g	
Energie	968KJ / 229kcal	387kJ / 92kcal	
Fett	0 g	0 g	
- davon gesättigte Fettsäuren	0 g	0 g	
Kohlenhydrate	57 g	22,8 g	
- davon Zucker	38 g	15.2 g	
Ballaststoffe	7,1 g	2,84 g	
Eiweiß	2,2 g	0,88 g	
Salz	0 g	0 g	
Vitamine und Mineralien			
(Durchschnittswert je)	100g	40g	RM* per 100g
Vitamin K	60µg	24µg	79%
Vitamin B6	0,21mg	0,082mg	15%
Kalium	732mg	292,8mg	37%
Kupfer	0,28mg	0,112mg	28%
Mangan	0,3mg	0,12mg	15%
RM* = Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen			





Kalifornischer Pflaumen-Trunk

- 100% Fruchtsaft aus ganzen Trockenpflaumen – nichts anderes
- Keine zusätzlichen Süß- oder Konservierungsstoffe
- Enthält Ballaststoffe und Kalium
- Auch super in Smoothies oder kalt direkt aus dem Kühlschrank

Pflaumen-Trunk Nährwertangaben

Nährwerte (je 100ml)

Brennwert	299kJ / 71kcal
Fett	0 g
- davon gesättigte Fettsäuren	0 g
Kohlenhydrate	18 g
- davon Zucker	13 g
Ballaststoffe	1,2 g
Eiweiß	0,6 g
Salz	<0,01 g





Rezepte

Trockenpflaumen-Haferflocken-Muffins

Machen Sie gleich eine doppelte Portion und frieren Sie eine Portion ein.

1/2 Tasse Haferflocken und
3/4 Tasse kalifornischer Pflaumen-Trunk
1/4 Tasse Milch
4 EL brauner Zucker
1 Esslöffel
2 Eier, leicht geschlagen
1 1/2 Tassen Mehl
2 TL Backpulver
1 TL Muskatnuss
1/2 Teelöffel Salz
1/4 Tasse geschmolzene Butter oder Margarine
1 Tasse (ca. 170 g) kalifornische Trockenpflaumen (ohne Steine), grob gehackt
1/2 Tasse gehackte Nüsse
ZUBEREITUNG VON 12 MUFFINS

1/2 Tasse Haferflocken, Pflaumen-Trunk, Milch und 4 Esslöffel Zucker in einer großen Schüssel mischen; 10 Minuten beiseite stellen. Eier einrühren. Mehl, Backpulver, Muskatnuss und Salz hinzufügen und gründlich miteinander vermengen. Butter einrühren, dann die Trockenpflaumen und Nüsse zugeben. Die Mischung mit dem Löffel gleichmäßig auf zwölf gefettete oder mit Backpapier ausgekleidete Muffinformen verteilen. Gleichmäßig mit dem restlichen Zucker und Haferflocken bestreuen. Im unteren Drittel des Ofens bei 220 °C etwa 15 bis 20 Minuten backen, bis die Muffins leicht gebräunt sind und auf Druck nachgeben. Auf dem Rost abkühlen lassen. Die abgekühlten Muffins lassen sich gut verpacken und können auf Wunsch eingefroren werden. Vor dem Servieren auf Raumtemperatur bringen oder leicht mit Folie abdecken und etwa 10 Minuten im 160 °C heißen Ofen erwärmen.

Nährwertangaben pro Portion:

Brennwert: 428 kcal; Fett: 8 g; Kohlenhydrate: 86 g; Ballaststoffe: 2 g; Eiweiß: 5 g; Salz: 258 mg

Würzig-heißer Früchtepunsch

Trinken Sie davon eine Tasse morgens oder abends.

175 ml kalifornischer Pflaumen-Trunk
1/3 Tasse Cranberry-Saft oder Apfelsaft
5 cm einer Zimtstange
4 Nelken
1 Orangenscheibe, halbiert
FÜR 1 GETRÄNK (1 TASSE)

Pflaumen-Trunk mit Cranberry-Saft oder Apfelsaft, Zimtstange und Nelken in einem kleinen Topf mischen. Zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und 1 Minute ziehen lassen. In eine Tasse geben und Orangenscheibenhälften hinzugeben.

Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 188 kcal; Fett: 0 g; Kohlenhydrate: 46 g; Ballaststoffe: 2 g; Eiweiß: 1 g; Salz: 9 mg





Rezepte

Gesunde Brottasche mit Pute und Salat

Eine Alternative zum gewöhnlichen Puten-Sandwich.

2 Tassen (ungefähr 454 g) gewürfelter Kochschinken (Pute oder Huhn)
 ¾ Tasse kalifornische Trockenpflaumen (ohne Steine), geviertelt
 ½ Tasse Selleriescheiben
 ¼ Tasse in Ringe geschnittene Frühlingszwiebeln
 ½ Tasse fettarmer Naturjoghurt
 1 Teelöffel süß-scharfer Senf
 Salz und Pfeffer zum Abschmecken
 Salatblätter
 3 Vollkorn-Pitabrote, halbiert
ERGIBT 6 PITA-TASCHEN (3 TASSEN PUTENSALAT)

Alle Zutaten in einer Schüssel gut miteinander mischen (außer Salz, Pfeffer, Salat und Brot). Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zudecken und bis zu 3 Tage in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren noch einmal umrühren. Pita-Taschen mit Puten-Mischung und Salatblättern füllen.

Nährwertangaben pro Portion:

Brennwert: 324 kcal; Fett: 2 g; Kohlenhydrate: 36 g; Ballaststoffe: 4 g; Eiweiß: 22 g; Salz: 261 m



Marokkanischer Couscous-Salat

Einfach zu machen – ein wunderbares Abendessen für 1 Person

1 ½ Tassen Hühnerbrühe
 1 Tasse (227 g) kalifornische Trockenpflaumen (ohne Steine), grob gehackt
 1 TL Currypulver
 1 Tasse (227 g), trockenen Couscous
 1/2 Tasse gehackte Frühlingszwiebeln
 1/4 Tasse Olivenöl
 1/4 Tasse Weißweinessig
 1/4 TL Salz
 1/8 TL Pfeffer
 1 1/2 Tassen (340 g) in Würfel geschnittenes gekochtes Huhn
 2/3 Tasse gehackte Tomaten
 1/2 Tasse Mandeln, geröstet (optional)
ERGIBT 6 PORTIONEN

Hühnerbrühe, getrocknete Pflaumen und Currypulver zusammen in einen mittelgroßen Topf geben und zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen. Couscous und Frühlingszwiebeln einrühren. Abgedeckt 5 Minuten stehen lassen. Mit der Gabel auflockern; abkühlen lassen. Währenddessen Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel zusammenrühren. Zum Couscous geben und umrühren bis alles überzogen ist. Huhn und Tomaten darunterheben. Je nach Geschmack kurz vor dem Servieren Mandeln darunterheben.

Hinweis: Um Mandeln zu rösten, legen Sie diese gleichmäßigen auf einem Backblech aus. 5 bis 7 Minuten bei 180 ° C im Ofen backen oder bis sie goldbraun sind.

Nährwertangaben pro Portion (ohne Mandeln):

Brennwert: 340 kcal; Fett: 11 g; Salz: 380 mg; Kohlenhydrate: 43 g; Ballaststoffe: 4 g; Eiweiß: 17 g

Amazin[™] Prunes

Kalifornische Trockenpflaumen

Danke an alle, die uns unterstützt haben

Unser Dank geht an die vielen Hebammen und Gesundheitsexperten sowie die jungen Mütter, die ihre Zeit und Gedanken so großzügig mit uns geteilt haben.

Inhalte freundlicherweise zur Verfügung gestellt vom California Dried Plum Board, mit Beiträgen der folgenden Gesundheitsspezialisten:

Susan Finn, PhD, RD

Präsidentin und CEO der American Counsel of Fitness and Nutrition und ehemalige Präsidentin der American Dietetic Association

Suzy Gonzalez-Beban, MPH, CHES, CLE

Zertifizierte Laktationsberaterin, Los Altos, Kalifornien

Dr Nick Read, MA, MD, FRCP

Berater, Gastroenterologe, Psychoanalytiker, London, Großbritannien

Online-Quellen für einen gesunden Lebensstil:



www.kalifornischetrockenpflaumen.de