

Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit

Kursbeitrag:

Teilnahme kostenlos

Ort:

Online, teilweise in Präsenz

Beschreibung:

Ich werde Mama! - Eine spannende Zeit beginnt!

Damit Mutter und Kind von Anfang an optimal versorgt sind, ist eine bewusste Ernährung jetzt besonders wichtig. Wie diese im Alltag am besten umgesetzt werden kann und worauf noch zu achten ist, erfahren Sie in diesem kostenlosen Workshop.

Themen:

- Veränderungen des Körpers - Welche Wunder unser Körper vollbringt
- Nährstoffbedarf - Gut versorgt in Schwangerschaft und Stillzeit
- Lebensmittelinfektionen - besser vorbeugen
- Tipps bei Schwangerschaftsbeschwerden
- Muttermilch und Säuglingsanfangsnahrungen

Zielgruppe:

Werdende Eltern und deren Angehörige, ideal zu Beginn der Schwangerschaft

Nähere Informationen, Termine und Anmeldung unter:

<https://www.gesundheitskasse.at/revan>