



Fortbildung

Das ABC der Ernährung für Schwangere und Stillende

Inhalt

Eine ausgewogene und gesunde Ernährung ist in der Schwangerschaft und Stillzeit sehr entscheidend für Mutter und Kind. Wieso ist es wichtig in dieser Zeit oft warme Mahlzeiten zu essen? Ein gutes Magenfeuer und der Ausgleich von Yin und Yang, Qi und Blut sind sehr entscheidend für eine gute Schwangerschaft und Stillzeit. Braucht es Supplemente? Wie können Eisen, Vitamin B12 und Folsäure auf natürliche Weise abgedeckt werden? Wie kommt eine Wöchnerin wieder zu Kräften? Was tun bei zu wenig Milch? Und wie purzeln die Pfunde wieder (fast) von alleine? Diese und weitere Fragen werden in diesem Seminar beantwortet und Sie erhalten viele Anregungen zum weiter empfehlen.

Lernziele

- Westliche und chinesische Ernährungsempfehlungen für Schwangere, Wöchnerinnen und Stillende kennenlernen
- Praxisbezogene einfache Ernährungsempfehlungen für den Alltag für Schwangere und Stillende erhalten
- Alle Empfehlungen können einfach im Alltag umgesetzt und weiterempfohlen werden

Methodik

PowerPoint-Präsentation, Fachvortrag, Lerngespräche

Referentin

Pascale Barmet, Naturärztin Chinesische Medizin, Dipl. Ernährungsberaterin HF, Stillberaterin