

Essen in der Schwangerschaft

Lieber NICHT essen

- Rohes & halbgares Fleisch
- Roher Fisch
auch Sushi und Matjes nicht!
- Rohwurst
wie Mettwurst, Teewurst, Salami
- Rohmilchkäse
steht auf der Packung, pasteurisiert ist sicher
- Rohe Eier
auch in Tiramisu
- Fertigsalate
auch vorgeschnittene Salate & Sprossen
- Unabgewaschenes Obst & Gemüse
- Süßes & gezuckerte Getränke
- Chinin- & koffeinhaltige Getränke
- Alkohol!



Gern einkaufen (möglichst bio)

- Frisches Obst & Gemüse
bunt gemischt
- Lieber Vollkornprodukte als Weißmehl
- Mageres Fleisch
z.B. Huhn & Rind
- Meeresfisch
wie Wildlachs, Seelachs, Makrele
- Milchprodukte
wie Joghurt, Buttermilch & Käse
- Gute Öle
Rapsöl, Leinöl, Olivenöl...
- Nüsse & andere Kerne



Richtig und sicher zubereiten

- Hände waschen!
- Fleisch & Fisch gut durchgaren
- Obst, Salat & Gemüse gut abwaschen
- Sandiges nicht auf die Arbeitsplatte legen
- Gemüse & Fleisch getrennt vorbereiten
- Hände nach Fleischzubereitung gut waschen & Bretter/Messer heiß reinigen



Dein Online Geburtsvorbereitungskurs

Liebe Schwangere,

wir möchten dir an dieser Stelle unseren Online Geburtsvorbereitungskurs von babelli ans Herz legen. In diesem Kurs begleitet dich unsere erfahrene Hebamme Maike Wentz durch deine Schwangerschaft und bereitet dich optimal auf die Geburt vor. In 53 Videos zeigt sie dir kompetent und leicht verständlich, worauf es bei der Geburt ankommt, was deine Rechte sind und worum du dich schon in der Schwangerschaft kümmern solltest.

Vorteil: Bei uns bestimmst du das Tempo! **Du kannst teilnehmen, wann und wo du möchtest - von zu Hause oder unterwegs.** Du bist also völlig flexibel!

Kostenübernahme durch die Krankenkasse:

Du erhältst eine Rechnung und ein Teilnahmezertifikat, sobald du den Kurs zu Ende geschaut hast. Dies kannst du bei deiner Krankenkasse einreichen und um eine Kostenerstattung bitten. Viele Krankenkassen erstatten die Kosten mittlerweile teilweise oder vollständig. Eine Garantie darauf gibt es jedoch nicht.

Diesen **Gutscheincode** kannst du unter kurse.babelli.de oder der babelli App einlösen. **Der Kurs kostet dann nur 59,99€, anstatt 89,99€.**

