


Ernährung in der Schwangerschaft Stillen, Babynahrung...



Sie sind eine junge oder werdende Mutter und
haben Fragen rund um die Themen

Stillen, Ernährung, Babykost

- Ernährungsberatung von Schwangeren und Kindern von 0- bis ins Jugendalter
- **Für Schwangere:** Energie- und Nährstoffbedarf bei einer Schwangerschaft.
- Welche Lebensmittel sollen bevorzugt oder vermieden werden?
- Welche Schwangerschaftsbeschwerden sind möglicherweise ernährungsbedingt und wie lassen Sie sich lindern?
- **Für Stillende:** Vorteile des Stillens für Mutter und Kind, Stillproblematiken, Beratung. Ernährung- und Nährstoffbedarf von stillenden Frauen, bis hin zur Lebensmittelauswahl.
- **Babynahrung, Beikosteinführung**



Dann sind Sie bei uns richtig!

Wir tauschen Erfahrungen aus und beantworten offene Fragen
Wir möchte Sie
ermutigen ☆ stärken ☆ informieren
und gemeinsam Spaß haben.

Nebenbei lernen Sie andere Frauen mit gleichaltrigen Kindern kennen.



Der Beratungskreis wird geleitet von
Mariya Herrera, FGKIKP, Ernährungsberaterin, Traumaberaterin.

Wo: im Mehrgenerationenhaus Alzey in der Schloßgasse 13

Wann: Jeden Mittwoch von 15:00 – 16:30 Uhr

Der Besuch der Beratung ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist erforderlich

Tel.: 06731 / 9503-0, Fax: 06731 / 9968-20

dw-alzey@diakonie-rheinhausen.de