

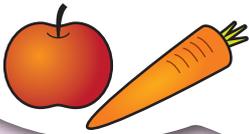
# Gesund durch die Schwangerschaft: Mein Plan

Ich Sorge für mein Kind.



Mein Plan:

Mein Baby  
braucht Vitamine!



Wie mache ich es?

Wer hilft mir?



Mein Baby  
braucht  
Ei-Weiß!



Wie mache ich es?

Wer hilft mir?



H-Milch oder pasteurisierte Milch.  
Das bedeutet: heiß gemacht.  
Fleisch soll gekocht oder gebraten sein.  
NICHT essen: Mett-Brötchen.  
Das ist rohes Fleisch.  
Davon kann das Baby krank werden.

Mein Baby  
braucht  
frische Luft!



Wie mache ich es?

Wer hilft mir?



Mein Baby  
braucht  
Entspannung!



Wie mache ich es?

Wer hilft mir?



**Ich trinke keinen Alkohol!!!**  
**Tabletten und andere Medikamente:**  
**Nur wenn mein Arzt sie mir verschreibt!**

