



# Die Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit

Ein Update für die Praxis

## Lernziele

Sie kennen die neusten Empfehlungen rund um die Ernährung von Schwangeren und Stillenden. Sie setzen sich mit häufigen Problemen rund um das Gewichtsmanagement in der Schwangerschaft und in der Stillzeit auseinander und können geeignete Massnahmen nennen. Sie sind in der Lage, Fragen von Schwangeren und Stillenden, die sich vegetarisch/vegan ernähren, fundiert zu beantworten.

## Inhalt

Ernährungsempfehlungen für Schwangere und Stillende • Mineralstoff- und Vitaminbedarf – was ist zu supplementieren? Was kann durch die Ernährung abgedeckt werden? • Vegane und vegetarische Ernährungsformen • Gewichtsmanagement in der Schwangerschaft und Stillzeit

## Methodik/Didaktik

Referat, Diskussion, Fallstudium/-besprechung

10

### Zielgruppe

Hebammen, Pflegefachpersonen in der Wochenbettbetreuung, Mütter- und Väterberater\*innen

### Dozierende

Silvia Honigmann Gianolli, Bsc Ernährung und Diätetik, Ernährungsberaterin SVDE, Stillberaterin IBCLC

### Datum, Kursort

Di, 24. September 2024, online

### Kurszeiten

8-12 Uhr

### Anzahl Teilnehmende

Mindestens 8, maximal 50

### Log-Punkte

4

### Kurskosten

Mitglieder CHF 160.-

Nichtmitglieder CHF 200.-

### Anmeldeschluss

3. September 2024