



🍁 Gut & gesund wachsen

Iss' gut: Die ersten 1.000 Tage des Kindes.
Wie die Ernährung von Schwangeren die Gesundheit der Kinder beeinflusst. Diese **Nährstoffe** sind jetzt wichtig.
Ausgewogene Ernährung

Gesund durch die Schwangerschaft:
Wehwehchen und echte Krankheiten.
Die natürliche & schmerzarme Geburt
von Akupunktur bis Hypnobirthing.



🍁 Gut & gesund ernähren

5 gute Gründe fürs **Stillen & warum Pre-Nahrung** ein guter Plan B sein kann.
Gesunde Ernährung fürs Baby
Brei versus Fingerfood für Babys
Getränke für Babys
Wenn es mit dem Stillen nicht klappt - Hilfe gibt es hier

TEST: Babynahrung Pre
TEST: Beikostöle
TEST: Getränk
TEST: Obstbrei



🍁 Gut & gesund pflegen

Gesunde Pflege mit Babycremes - wann, wie & wie oft was cremen? Eine Kinderärztin gibt *Tipps*
Babys baden: wann, wie oft, wie lang & womit?
Erstausrüstung - was braucht es?
Der richtig organisierte **Wickeltisch**
Zahnungshilfen im Check: Was hilft wirklich?

TEST: Beißringe
TEST: Babypflegecremes
TEST: Feuchttücher ohne Parfüm
TEST: Wickelauflagen



🍁 Gut vorbereitet

Mutterschutz, Elternzeit, Elterngeld + Kindergeld,
Geburtsurkunde: **Rechte & Pflichten**
Welcher **"Papierkram"** ansteht
Geld für Kinder sinnvoll anlegen