



Better Health for Mother and Baby Bessere Gesundheit für Mutter und Kind

1. Avoid alcoholic beverages and drinks with caffeine, such as coffee and soft drinks.

Vermeiden Sie Getränke, die Alkohol und Koffein enthalten, wie Kaffee und Limonaden.

2. Eat foods that contain calcium every day. These include milk, cheese, yogurt, fish with bones, and some dark green vegetables.

Essen Sie jeden Tag Nahrungsmittel, die Kalzium enthalten. Dazu gehören Milch, Käse, Joghurt, Fisch mit Knochen und einige dunkelgrüne Blattgemüsesorten.

3. Eat 2 to 3 servings of meat, fish, eggs, or dried beans every day for protein.

Essen Sie jeden Tag 2 bis 3 Portionen Fleisch, Fisch, Eier oder getrocknete Bohnen, damit der Körper genügend Protein bekommt.

4. Eat at least 5 servings of fruit and vegetables every day for vitamins and minerals. For example, slice a banana over your morning cereal and choose an apple as an afternoon snack. Also, have carrot or celery sticks with lunch and broccoli and salad with dinner.

Essen Sie jeden Tag mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse, um genügend Vitamine und Mineralien aufzunehmen. Schneiden Sie zum Beispiel eine Banane in Ihre Frühstücksflocken, und wählen Sie als Zwischenmahlzeit am Nachmittag einen Apfel. Zum Mittagessen können Sie außerdem Karotten oder Selleriestangen und zum Abendessen Broccoli und Salat essen.

5. Eat 6 to 11 small servings of whole grains, which are important for health and energy. These include whole wheat bread and brown rice.

Essen Sie 6 bis 11 kleine Portionen Brot mit ganzen Körnern und braunen Reis. Dies ist wichtig für Ihre Gesundheit und spendet Energie.

6. See your doctor early in your pregnancy.

Suchen Sie zu Beginn Ihrer Schwangerschaft einen Arzt auf.

7. Make sure you gain the right amount of weight during your pregnancy. For most women, this will be 25 to 35 pounds. Ask your doctor for help.

Achten Sie darauf, daß Sie während der Schwangerschaft die Gewichtszunahme kontrollieren. Für die meisten Frauen sollte die Gewichtszunahme 11,25 bis 15,75 kg betragen. Bitten Sie Ihren Arzt, Ihnen dabei zu helfen.

German Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.

