



*Präventionspass  
Ernährung und  
Bewegung*

**9+12**  
Gemeinsam  
gesund



**in FORM**

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung



plattform  
ernährung und  
bewegung e.v.

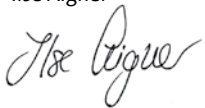
# Grußwort

von Bundesernährungsministerin Ilse Aigner und Bundesgesundheitsminister Daniel Bahr

Die Zeit rund um die Geburt eines Kindes ist für (werdende) Eltern eine aufregende Zeit mit vielen Veränderungen. Besonders wichtig ist, sich in einer solchen Phase gut aufgehoben und beraten zu fühlen. Frauenärztinnen und -ärzte, Hebammen sowie Kinder- und Jugendärztinnen und -ärzte geben ihr Bestes, um Ihrem Kind einen gesunden Start ins Leben zu ermöglichen. In dem vom Bundesernährungsministerium geförderten Projekt „9+12 Gemeinsam gesund – in Schwangerschaft und erstem Lebensjahr“ werden die Ärztinnen und Ärzte sowie Hebammen im Kreis Ludwigsburg unterstützt, optimal zu ausgewogener Ernährung und viel Bewegung zu beraten.

Als Schirmherren freuen wir uns, dieses wichtige und wegweisende Projekt der Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb) im Rahmen von „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ zu unterstützen und möchten Sie daher zu einer regen Teilnahme ermutigen.

Bundesernährungsministerin  
Ilse Aigner



Bundesgesundheitsminister  
Daniel Bahr



# Es ist soweit...

Sie erwarten ein Kind und eine schöne und aufregende Zeit mit vielen Veränderungen liegt vor Ihnen.

Wir möchten Sie in dieser wichtigen Phase mit hilfreichen Tipps zur Ernährung und Bewegung in Schwangerschaft und erstem Lebensjahr unterstützen und dadurch Ihnen und Ihrem Kind einen gesunden Start in das „neue Leben“ ermöglichen. Machen Sie das Leben für sich und ihr Kind einfacher, schöner und gesünder!

Präventionspass Nr.



# Der Anfang

## Erste Vorsorgeuntersuchung beim Frauenarzt\* (8.-12. Schwangerschaftswoche)

Körperliche Bewegung in der Schwangerschaft hat viele positive Effekte für Sie und Ihr Kind. Auch wenn Sie bisher wenig Sport getrieben haben, ist jetzt ein guter Zeitpunkt für körperliche Aktivität. Besonders gut geeignet sind Ausdauersportarten wie Wandern und Nordic Walking sowie Schwimmen und Wassergymnastik.

Alkohol und Nikotin bergen Gefahren für Sie und Ihr Baby. Eine ausgewogene Ernährung, mit täglich fünf Portionen Obst und Gemüse, viel Vollkorn- und fettarmen Milchprodukten, ist hingegen genau das Richtige. Entgegen alten Weisheiten ist es besonders zu Beginn der Schwangerschaft nicht nötig für Zwei zu essen. Wer vor der Schwangerschaft zu wenig gegessen und getrunken hat, sollte sich spätestens jetzt ausreichend ernähren und dies auch beibehalten.

### Stempel d. Arztes und Datum

\* Zur besseren Lesbarkeit wird wahlweise die männliche oder weibliche Form gewählt. Gemeint sind stets Ärztinnen und Ärzte sowie Hebammen und Geburtshelfer.

# Zusammenfassung Präventions-Checkliste Ernährung und Bewegung S1

	Normal	Grenzwertig	Behandlungsbedürftig	Nicht gemessen
Blutzucker				
OGTT				
BMI				
Gewichtszunahme				

	Seit langem umgesetzt	Seit kurzem umgesetzt	Erste Initiativen	Noch nicht verinnerlicht	Bemerkung
Angemessenes Ernährungsverhalten					
Angemessenes Bewegungsverhalten					
Verzicht auf Genussmittelkonsum					
Angemessene Einnahme Supplements					

Empfehlung	Name des Angebots vor Ort / Name des Kooperationspartners
Spezielle Ernährungsberatung	
Bewegungsförderung	
Sonstiges	

# Die ersten kindlichen Bewegungen sind zu spüren

## Vorsorgeuntersuchung beim Frauenarzt (18.-22. Schwangerschaftswoche)

Bewegung ist nach wie vor das beste Rezept. Die für Sie richtige Belastung können Sie mit dem „talk-test“ ermitteln: Wenn Sie sich während Ihrer sportlichen Betätigung noch normal unterhalten können, ist es genau richtig!

Der Energiebedarf steigt im Verlauf der Schwangerschaft nur geringfügig an. Jedoch werden deutlich mehr Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente benötigt. Also ist nicht die Menge, sondern die Ausgewogenheit der Ernährung wichtig für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes.

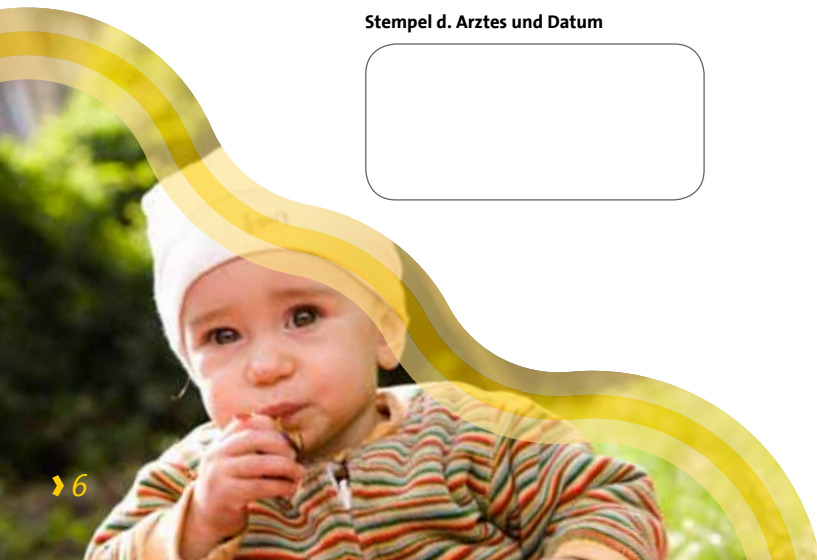
Stempel d. Arztes und Datum

# Zusammenfassung Präventions-Checkliste Ernährung und Bewegung S2

	Normal	Grenzwertig	Behandlungsbedürftig	Nicht gemessen
Blutzucker				
OGTT				
BMI				
Gewichtszunahme				

	Seit langem umgesetzt	Seit kurzem umgesetzt	Erste Initiativen	Noch nicht verinnerlicht	Bemerkung
Angemessenes Ernährungsverhalten					
Angemessenes Bewegungsverhalten					
Verzicht auf Genussmittelkonsum					
Angemessene Einnahme Supplements					

Empfehlung	Name des Angebots vor Ort / Name des Kooperationspartners
Spezielle Ernährungsberatung	
Bewegungsförderung	
Sonstiges	



# Das Baby wächst und wächst

**Vorsorgeuntersuchung beim Frauenarzt  
(28.-32. Schwangerschaftswoche)**

Das jeweils richtige Maß an Bewegung im Verlauf der Schwangerschaft ist gesundheitlich von großer Bedeutung. Mit fortschreitender Schwangerschaft sollten keine sportlichen Leistungsziele mehr verfolgt werden. Ein aktiver Alltag, z.B. durch fest eingeplante Spaziergänge, ist förderlich für Ihre Gesundheit und die gesunde Entwicklung Ihres Babys.

Ruhezeiten sind in der Schwangerschaft genauso wichtig wie Bewegung. Aus bewussten Entspannungsmomenten, z.B. in der Badewanne oder im Entspannungskurs mit anderen Schwangeren, können Sie neue Kräfte schöpfen.

Eine bewusste und ausgewogene Ernährung kann die Gesundheit Ihres Kindes bereits vor der Geburt positiv beeinflussen. Dazu gehört aber nicht nur die Auswahl der Lebensmittel, sondern ebenso die Zeit für regelmäßige Mahlzeiten.

**Stempel d. Arztes und Datum**

# Zusammenfassung Präventions-Checkliste Ernährung und Bewegung S3

	Normal	Grenzwertig	Behandlungsbedürftig	Nicht gemessen
Blutzucker				
OGTT				
BMI				
Gewichtszunahme				

	Seit langem umgesetzt	Seit kurzem umgesetzt	Erste Initiativen	Noch nicht verinnerlicht	Bemerkung
Angemessenes Ernährungsverhalten					
Angemessenes Bewegungsverhalten					
Verzicht auf Genussmittelkonsum					
Angemessene Einnahme Supplements					

Empfehlung	Name des Angebots vor Ort / Name des Kooperationspartners
Spezielle Ernährungsberatung	
Bewegungsförderung	
Sonstiges	

# Der Bauch ist eine richtige Kugel

**Letzte Vorsorgeuntersuchung beim Frauenarzt  
(37.-40. Schwangerschaftswoche)**

Je runder der Bauch, desto schwerer fällt jede Bewegung. Trotzdem ist es wichtig, körperlich aktiv zu bleiben. Besonders geeignet sind Spaziergänge und Kurse, die speziell für Schwangere ein leichtes Herz-Kreislauftraining und die Stärkung der Rückenmuskulatur anbieten.

Bis zum Ende der Schwangerschaft steigt der Mehrbedarf an Kalorien um lediglich 10 Prozent. Das entspricht ungefähr einem belegten Brot mit Käse und einem Apfel.

**Stempel d. Arztes und Datum**



# Zusammenfassung Präventions-Checkliste Ernährung und Bewegung S4

	Normal	Grenzwertig	Behandlungsbedürftig	Nicht gemessen
Blutzucker				
OGTT				
BMI				
Gewichtszunahme				

	Seit langem umgesetzt	Seit kurzem umgesetzt	Erste Initiativen	Noch nicht verinnerlicht	Bemerkung
Angemessenes Ernährungsverhalten					
Angemessenes Bewegungsverhalten					
Verzicht auf Genussmittelkonsum					
Angemessene Einnahme Supplements					

Empfehlung	Name des Angebots vor Ort / Name des Kooperationspartners
Spezielle Ernährungsberatung	
Bewegungsförderung	
Sonstiges	

# Bald ist es soweit

## Vorbereitung auf die Geburt zusammen mit der Hebamme

Mit leichtem Ausdauertraining, Übungen zum bewussten Atmen und Stärkung der Rückenmuskulatur sollten Sie sich auf die Geburt vorbereiten. Kurse wie Yoga für Schwangere sind hierfür ideal.

Nach der Geburt sind die Rückbildung der Gebärmutter und die Kräftigung des Beckenbodens besonders wichtig. Wenn Sie Fragen zu dem für Sie richtigen Kurs haben, sprechen Sie Ihre Hebamme an – sie hilft Ihnen gerne weiter.

Die Vorbereitung auf die Zeit nach der Geburt kann helfen, das neue Leben mit dem Baby von Anfang an zu genießen. Gespräche mit dem Partner über das Stillen und gemeinsame Überlegungen dazu, wie die anstehenden Aufgaben gemeinsam zu schaffen sind, helfen hier weiter.

Stempel d. Arztes und Datum



# Zusammenfassung Präventions-Checkliste Ernährung und Bewegung H1

	Seit langem umgesetzt	Seit kurzem umgesetzt	Erste Initiativen	Noch nicht verinnerlicht	Bemerkung
Informiert über das Stillen					
Vorbereitung auf Geburt und Zeit danach					

Empfehlung	Name des Angebots vor Ort / Name des Kooperationspartners
Spezielle Ernährungsberatung	
Bewegungsförderung	
Geburtsvorbereitung	
Rückbildung	
Sonstiges	

# Das Baby ist da

## Wochenbettbetreuung durch die Hebamme

Die unmittelbare Zeit nach der Geburt ist Kuschelzeit, denn Ihr Baby braucht viel Körperkontakt und sanfte Streicheleinheiten möglichst von beiden Eltern. Beckenbodengymnastik und Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur sind für Ihre körperliche Fitness nun das Wichtigste. In den Tagen direkt nach der Geburt ist jedoch unbedingt Schonung angesagt!

Muttermilch ist die optimale Ernährung für Ihr Baby, da sie Ihr Kind mit allem versorgt, was es braucht! Sie hat stets die richtige Temperatur und ist immer in ausreichender Menge vorhanden. Stillen Sie daher mindestens bis zum Beginn des fünften Monats voll und auch nach Einführung der Beikost weiter. Bei Problemen mit dem Stillen können Ihre Hebamme, Ihr Frauenarzt oder Ihr Kinder- und Jugendarzt mit praktischen Tipps weiterhelfen.

### Stempel d. Hebamme und Datum

# Zusammenfassung Präventions-Checkliste Ernährung und Bewegung H2

	Seit langem umgesetzt	Seit kurzem umgesetzt	Erste Initiativen	Noch nicht verinnerlicht	Bemerkung
Angemessenes Stillverhalten					
Informiert übers Stillen					
Angemessene Rückbildung					

Empfehlung	Name des Angebots vor Ort / Name des Kooperationspartners
Spezielle Ernährungsberatung	
Bewegungsförderung	
Rückbildung	
Sonstiges	



# Die Familie wächst zusammen

## Dritte Vorsorgeuntersuchung beim Kinder- und Jugendarzt (Lebensalter 3.-8. Woche)

Ihr Baby braucht insbesondere in den ersten Lebenswochen viel Hautkontakt und sanfte Berührungen. Streicheln und wiegen Sie es deshalb möglichst viel und lassen Sie es ruhig öfter mal ohne Windeln und Kleidung frei strampeln. Vielfältige Bewegungsanregungen sind wichtig für die gesunde Entwicklung.

Im ersten halben Jahr sollten Säuglinge gestillt werden. Daher ist es das Beste, mindestens bis zum Beginn des fünften Monats voll zu stillen und auch nach Einführung der Beikost weiter zu stillen, solange Mutter und Kind dies möchten. Auch wenn sich in Ihrem Leben nun vieles verändert hat und Sie viel Zeit für die Betreuung Ihres Babys benötigen, bleibt auch die eigene Ernährung wichtig. Denn eine ausgewogene und ausreichende Ernährung beeinflusst die Qualität der Muttermilch positiv.

**Stempel d. Arztes und Datum**

# Zusammenfassung Präventions-Checkliste Ernährung und Bewegung U3

	Viel zu wenig	Zu wenig	Angemessen	Zu viel	Viel zu viel
Angemessene Gewichtsentwicklung des Kindes					
	Seit langem umgesetzt	Seit kurzem umgesetzt	Erste Initiativen	Noch nicht verinnerlicht	Bemerkung
Angemessenes Stillverhalten					
Angemessenes Ernährungsverhalten der Mutter					
Angemessenes Bewegungsverhalten der Mutter					
Angemessenes Bewegungsverhalten des Kindes					
Verzicht auf Genussmittel					

Empfehlung	Name des Angebots vor Ort / Name des Kooperationspartners
Spezielle Ernährungsberatung	
Bewegungsförderung	
Sonstiges	

# Baby in Bewegung

## Vierte Vorsorgeuntersuchung beim Kinder- und Jugendarzt (Lebensalter 3.-4. Monat)

Ihr Baby braucht vielfältige Bewegungs-, Körper- und Sinneserfahrungen, um sich gesund entwickeln zu können. In der (durch Sie begleiteten) Bauchlage stärkt das Baby seine Muskeln, die es für das Krabbeln und Sitzen braucht. Vermeiden Sie dagegen Gehfrei-Apparate und Wippen und verwenden Sie Autositze nur wenn diese aus Sicherheitsgründen notwendig sind. Babys sollten erst frei sitzen (ohne Anlehnen), wenn sie sich selbst hinsetzen können.

Bewegung im Alltag muss nicht anstrengend und zeitaufwändig sein: Die Treppe anstelle des Fahrstuhls, das Fahrrad anstatt des Autos sind gesunde Alternativen. Auch Spaziergänge und tägliche Botengänge zu Fuß an der frischen Luft sind gut für Sie und Ihr Baby.

Muttermilch ist nach wie vor das Beste für Ihr Kind!

### Stempel d. Arztes und Datum

# Zusammenfassung Präventions-Checkliste Ernährung und Bewegung U4

	Viel zu wenig	Zu wenig	Angemessen	Zu viel	Viel zu viel
Angemessene Gewichtsentwicklung des Kindes					
	Seit langem umgesetzt	Seit kurzem umgesetzt	Erste Initiativen	Noch nicht verinnerlicht	Bemerkung
Angemessenes Stillverhalten					
Angemessenes Ernährungsverhalten der Mutter					
Angemessenes Bewegungsverhalten des Kindes					
Angemessenes Bewegungsverhalten der Mutter					
Verzicht auf Genussmittel					

Empfehlung	Name des Angebots vor Ort / Name des Kooperationspartners
Spezielle Ernährungsberatung	
Bewegungsförderung	
Sonstiges	

# Das Baby entdeckt die Welt

**Fünfte Vorsorgeuntersuchung beim Kinder- und Jugendarzt  
(Lebensalter 5.-6. Monat)**

Viel frische Luft ist gut für Sie und Ihr Baby. Fitness- und Gymnastikkurse für junge Mütter helfen Ihnen dabei, sich rundum wohl zu fühlen und Ihr Ausgangsgewicht wieder zu erreichen. Spiele mit vielen Anregungen zum Greifen und Krabbeln machen Spaß und fördern Ihr Baby optimal.

Frühestens ab dem 5. Monat und spätestens ab dem 7. Monat braucht Ihr Baby neben der Muttermilch auch Brei. Wenn es am Anfang noch nicht so richtig klappt, versuchen Sie es erst einmal als Appetitanreger mit einigen Löffeln Gemüsebrei vor der Stillmahlzeit am Mittag.

**Stempel d. Arztes und Datum**




# Zusammenfassung Präventions-Checkliste Ernährung und Bewegung U5

	Viel zu wenig	Zu wenig	Angemessen	Zu viel	Viel zu viel
Angemessene Gewichtsentwicklung des Kindes					
	Seit langem umgesetzt	Seit kurzem umgesetzt	Erste Initiativen	Noch nicht verinnerlicht	Bemerkung
Angemessenes Ernährungs- und Stillverhalten					
Angemessenes Bewegungsverhalten des Kindes					
Angemessenes Bewegungsverhalten der Mutter					
Verzicht auf Genussmittel					
<b>Empfehlung</b>	<b>Name des Angebots vor Ort / Name des Kooperationspartners</b>				
Spezielle Ernährungsberatung					
Bewegungsförderung					
Sonstiges					

## Vom Baby zum Kleinkind, erste Schritte

### Sechste Vorsorgeuntersuchung beim Kinder- und Jugendarzt (Lebensalter ca. 1 Jahr)

Ihr Kind braucht Platz und Freiraum zum Robben und Krabbeln, damit es lernt, seine Bewegungen selbst zu kontrollieren. Neugier und Spaß sind hierbei wichtiger als Leistung. Auch der Vergleich mit anderen Kindern ist nicht immer hilfreich. Unterstützen Sie durch Ihr Vorbild das Bewegungsverhalten Ihres Kindes, denn Kinder lernen schon früh am Modell der Eltern.

Gegen Ende des 1. Lebensjahres essen Babys gerne selbst. Kinder ahmen die Ernährungsgewohnheiten ihrer Eltern nach. Eine ausgewogene Ernährung der ganzen Familie ist deswegen spätestens jetzt von besonderer Bedeutung, um einen gesunden Lebensstil zu verinnerlichen.

Stempel d. Arztes und Datum



## Zusammenfassung Präventions-Checkliste Ernährung und Bewegung U6

	Viel zu wenig	Zu wenig	Angemessen	Zu viel	Viel zu viel
Angemessene Gewichtsentwicklung des Kindes					
	Seit langem umgesetzt	Seit kurzem umgesetzt	Erste Initiativen	Noch nicht verinnerlicht	Bemerkung
Angemessenes Ernährungsverhalten des Kindes					
Angemessenes Bewegungsverhalten des Kindes					
Angemessenes Bewegungsverhalten der Mutter					
Verzicht auf Genussmittel					
Empfehlung	Name des Angebots vor Ort / Name des Kooperationspartners				
Spezielle Ernährungsberatung					
Bewegungsförderung					
Sonstiges					



## Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb)

peb ist ein offenes Bündnis mit über 100 Mitgliedern aus öffentlicher Hand, Wirtschaft, Wissenschaft, Sport, Gesundheitswesen und Zivilgesellschaft. Sie alle setzen sich bei peb aktiv für eine ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung als wesentliche Bestandteile eines gesundheitsförderlichen Lebensstils bei Kindern und Jugendlichen ein.

### Kontakt und Informationen:

9+12 Gemeinsam gesund  
Plattform Ernährung und Bewegung e.V.  
Wallstraße 65  
10179 Berlin

E-Mail: [9plus12@pebonline.de](mailto:9plus12@pebonline.de)  
Telefon: 030 278797-66  
Fax: 030 278797-69  
[www.pebonline.de](http://www.pebonline.de)



Gefördert durch:



Bundesministerium für  
Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Bilder: [www.matthiasmartin.de](http://www.matthiasmartin.de)



plattform  
ernährung und  
bewegung e.v.