

INHALTSVERZEICHNIS

1. – 12. Woche:

Schwanger, wie verrückt!

- 8 Hurra, schwanger! Ähm, und jetzt?
- 10 Wolke 7? – Bodenhaftung!
- 13 Jetzt übernehmen die Hormone...
- 14 Schwangerenvorsorge
- 16 Geburtstermin? – Geburtszeitraum!
- 18 Eimer am Bett? – Snack im Bett!
- 20 Ganz schön übel?
- 22 Nur ein Schluck? – Ordentlich bechern!
- 24 Getränke zum Wohlfühlen
- 26 Multivitaminpillen? – Folsäure & Jod!
- 28 Her mit den natürlichen Vitaminbomben
- 30 Gemüsesticks? – Pommes!
- 32 Geht's auch vegetarisch?
- 34 Was darf ich essen?
- 37 „Also, wenn du mich fragst...“
- 38 Passt noch? – Zwickt nicht!
- 40 Sechs Allroundtalente
- 42 Die kommenden Monate
- 44 Ihr Baby von der 1. bis zur 40. Woche
- 48 Babynamen suchen? – Hebamme suchen!
- 51 Hebamme gesucht? Gefunden!
- 52 Ins Tierheim? – Ins Körbchen!

13. – 27. Woche:

Jetzt geht es langsam rund!

- 56 Der Bauch wächst, die Zeit verfliegt
- 58 Funktionieren? – Pausieren!
- 60 Gut für Körper und Seele

- 62 Beine hoch? – Beine stärken!
- 64 Sanfte Bewegungen
- 65 Einfache Übungen zum Wohlfühlen
- 66 Yoga tut gut
- 68 Nestbau? – Reisezeit!
- 70 Unterwegs und auf Reisen
- 73 Sex? Na, wieso nicht?!
- 75 Zeit für Zweisamkeit
- 76 Aspirin? – Paracetamol!
- 78 ... und wenn Sie krank sind?
- 80 Das Wichtigste über Medikamente
- 81 Impfen – ja oder nein?
- 82 Für zwei? – Für mich!
- 85 Gesund genießen im Team
- 87 Da sind Nährstoffe drin!
- 88 Baby-Fernsehen? – Ultraschall!
- 91 Jetzt geht's richtig rund
- 92 Wellness für zu Hause
- 95 Welcher Sport ist okay?
- 96 Stress und Zeitnot? Lieber durchatmen!
- 98 Reizüberflutung? – Schöne Momente!
- 100 Geldsorgen oder andere Probleme?

28. – 40. Woche:

Durchatmen für den Endspurt!

- 104 Das dritte Trimester:
Was ist jetzt wichtig?
- 106 Entspannt aus dem Job
in den Mutterschutz
- 107 Das hilft bei der Planung
- 108 Baby-Boutique? – Baby-Flohmarkt!
- 110 Die Erstausrüstung
- 112 Richtig cool? – Einfach praktisch!

- 115 Schlaf Kindchen, schlaf...
- 117 Der perfekte Wickelplatz
- 118 Kinderwagen, Babyschale und Tragetuch
- 120 Handgepäck? – Handliches Gepäck!
- 122 Was muss alles mit?
- 124 Dr. Online? – Echte Expertise!
- 127 Zum Schlafen brauchen Sie Kissen!
- 129 So geht's: Bewegen mit Babybauch
- 130 Wenn es beschwerlich wird,...
- 132 ...helfen diese Tipps
- 134 Klopapier? – Handbidet!
- 136 Vorräte anlegen für die erste Zeit zu dritt
- 138 Mutterschutz, Elternzeit, Elterngeld & Co

**Um die 40. Woche:
Es geht los!**

- 144 Fragen zu Geburt & Geburtsvorbereitung
- 146 Mann muss mit? – Mann kann mit!
- 148 Wo soll Ihr Baby zur Welt kommen?
- 150 Wichtige Entscheidung: Wo und wie?
- 152 Persönliche Dinge für ein gutes Bauchgefühl
- 155 Wer begleitet die Geburt?
- 156 Taxi rufen? – Tee trinken!
- 159 Auf sich selbst vertrauen
- 160 Geburt nach Plan? – Geburtsplan!
- 162 Was passiert bei einem Kaiserschnitt?
- 164 Der Umgang mit dem Schmerz
- 166 Zu früh? Zu spät? Was heißt das jetzt?
- 168 Und falls die Wehen eingeleitet werden?
- 169 Die Phasen einer Geburt
- 170 Hallo Kleines, willkommen auf der Welt!
- 171 Das Baby wird untersucht

**Wochenbett:
Und wieder alles neu!**

- 174 Die allerersten Tage mit Baby zu Hause
- 176 Eingemummelt? – Hautkontakt!
- 179 Die erste Zeit zu dritt
- 180 Was tun bei Babyblues?
- 182 Surfen? – Schlafen!
- 184 Stillen oder Fläschchen?
- 186 Frisch kochen? – Clever auftauen!
- 188 Wieder alles neu:
Ihr Körper nach der Geburt
- 190 Tipps bei Not im Wochenbett
- 192 Besuchszeit? – Ruhezeit!
- 194 Oh wie süß? – Oh wie nützlich!
- 196 Gute Dinge fürs Baby
- 198 Windelbeutel? – Windeleimer!
- 200 Feuchttücher? – (Bio-Oliven)öl!
- 202 Schritt für Schritt: Wickeln einfach erklärt
- 204 Wippen lassen? – Liegen lassen!
- 206 Abnehmen? – Rückbilden!
- 209 Jetzt: Körper stärken!
- 210 Mental Load: unsichtbare Arbeit
fair verteilen
- 212 Babadadah? – Hallo Barbara!
- 215 Netzwerken gegen Alltagsfrust

Service

- 218 Rat und Hilfe per Mausclick
- 220 Stichwortverzeichnis
- 224 Impressum

WAS DARF ICH ESSEN?

GENUSS OHNE RISIKO! Vom frischen Gemüse bis zum knusprigen Vollkornbrötchen: Alles, was Sie hier sehen, können Sie bedenkenlos essen. Guten Appetit!

Milch, Joghurt, Quark und Käse

Alles aus pasteurisierter oder wärmebehandelter Milch ist eine prima Wahl. Für Käse gilt: Mit harten Sorten gehen Sie kein Risiko ein. Tabu: Rohmilchprodukte, weiche Käse wie Gorgonzola, vorfertigter Reibekäse.

Antipasti und feine Sachen

Oliven im Glas sind ein Genuss ohne Risiko. Auf Antipasti aus offenen Gefäßen (etwa im Restaurant) lieber verzichten. Tabu: Feinkostsalate mit Matjes oder Feta.

Fleisch, Geflügel, Wurst & Co

Sonntagsbraten oder Mortadella: Gut gegart, gebrüht oder gekocht sollen sie sein. Tabu: Rohes oder rosa gebratenes Fleisch, Mett, Tatar, Rohwürste wie Salami sowie geräucherter Schinken und Leber.





Fisch, Meerestiere

Gesunde Abwechslung auf dem Speiseplan: Fisch immer frisch zubereiten und durchgaren. Tabu: Roher, geräucherter oder gebeizter Fisch.

Getreide, Brot und Sandwiches

Brötchen, Reis oder Pasta: Zugreifen, wenn's Vollkornprodukte sind. Bereiten Sie Ihr Pausensandwich selbst zu, dann wissen Sie, was drauf ist. Tabu: Kuchen mit nicht durchgebackenen Füllungen.

„**WAS DARF ICH ESSEN?**“ ist wohl eine der drängendsten Fragen für Schwangere. Solange Sie die drei wichtigsten Regeln beachten, sind Sie auf der sicheren Seite.

Immer frisch zubereitet: Obst, Salate und Gemüse gründlich waschen. Bereiten Sie möglichst viel selbst zu. Vorgewaschene, verpackte Salate, vorgeschnittenes Obst oder Smoothies lieber im Regal stehen lassen.

Hauptsache gut gegart: Alle tierischen Produkte, ob Fleisch, Fisch oder Eier, gut garen oder grillen. Leider sind momentan weder Sushi noch weich gekochte Eier oder saftige Omelettes zu empfehlen.

Rohmilch ist tabu! Aber: Alle Milch- und Käseprodukte aus pasteurisierter Milch dürfen Sie bedenkenlos verzehren – und das sind sehr viele.

Double Check: Der Flyer „Listeriose und Toxoplasmose – Sicher essen in der Schwangerschaft“ des Bundeszentrums für Ernährung liefert noch mehr Tipps für Auswahl, Einkauf und Zubereitung.

YOGA TUT GUT

Yoga sorgt für Beweglichkeit, dehnt die Muskulatur und vertieft Ihre Atmung. Ihr Körper wird so besser durchblutet. **In einem Yoga-Kurs für Schwangere lernen Sie ausgewählte Körperhaltungen kennen, die auch in Ihren jetzigen Umständen geeignet sind.** Vor allem für Anfängerinnen ist das empfehlenswert. Fragen Sie bei Yogastudios vor Ort, oder schauen Sie online nach einem Programm für Schwangere. Manchmal bieten auch Volkshochschulen Kurse an. Probieren Sie nur, was Sie sich zutrauen und nicht schmerzt.

1. Geburtsvorbereitend: die Hocke

Stehen Sie aufrecht, führen Sie beide Arme über die Seiten nach oben, beugen Sie den Oberkörper vor. Wandern Sie mit den Füßen auseinander, die Zehen zeigen nach außen. Nun Hüfte und Becken behutsam absenken – nur so weit, wie Sie sich stabil und wohlfühlen. Die Ellenbogen an die Innenseiten der Schenkel legen und leicht nach außen drücken. Die Hände vor der Mitte der Brust gegeneinanderdrücken. Drei Atemzüge lang tief ein- und ausatmen.

2. Beruhigend: das Kind

Bringen Sie Ihre Knie hüftbreit auseinander, und setzen Sie sich auf Ihre Fersen. Beugen

Sie Ihren Oberkörper vor und legen ihn zwischen den Oberschenkeln ab. Ihre Stirn sinkt Richtung Boden. Vielleicht legen Sie eine Decke unter Ihre Knie. Mit einem Kissen liegen Stirn und Kopf entspannter. Die Arme sind nach vorn gestreckt oder liegen entspannt neben dem Körper. Atmen Sie tief ein und aus und entspannen Sie Schultern, Gesäß und Stirn.

3. Stabilisierend: die Schulterbrücke

Legen Sie sich für die Schulterbrücke auf den Rücken. Stellen Sie beide Beine auf. Bleiben Sie so oder spreizen Sie ein Bein ab (siehe Foto rechts unten). Heben Sie nun Gesäß und Rücken für einige Atemzüge. Dann flach hinlegen, entspannen und (auf der anderen Seite) wiederholen.

4. Dehnend: die sanfte Drehung

Starten Sie im Schneidersitz mit geradem Rücken. Strecken Sie Ihr rechtes Bein aus, führen Sie den linken Arm hinter Ihr Gesäß, die Hand stützt ab. Die rechte Hand liegt locker auf dem linken Knie. Atmen Sie tief ein und aus: beim Einatmen nach oben strecken, beim Ausatmen leicht drehen. Lösen Sie die Haltung. Strecken Sie Ihr linkes Bein aus, ziehen Sie das rechte heran und führen Sie die Drehung zur anderen Seite durch.

ATMEN UND DEHNEN: BEHUTSAM, SO WIE SIE ES KÖNNEN



1. Die tiefe Hocke öffnet das Becken, fördert die Durchblutung und bereitet Sie auf die Geburt vor. Haben Sie Knöchel-, Rücken- oder Kniebeschwerden, ist sie allerdings nicht geeignet.



2. Das Kind ist eine beruhigende Haltung. Sie entlastet die Schultern und dehnt den unteren Rücken. Zudem stabilisiert sie die Beckenbodenmuskulatur und baut Stress ab.



3. Die Schulterbrücke stabilisiert die Wirbelsäule und öffnet das Becken. Ob Sie ein oder beide Beine aufstellen, das bestimmen Sie. Hauptsache, der untere Rücken tut dabei nicht weh.



4. Die sanfte Drehung ist eine schöne Möglichkeit, die Rücken- und Atemmuskulatur zu dehnen und gleichzeitig zu entspannen. Auch die Atmung wird so angenehm vertieft.

DAS DRITTE TRIMESTER: WAS IST JETZT WICHTIG?

Nun liegt schon deutlich mehr als die Hälfte der Schwangerschaft hinter Ihnen: **Mit der 25. Schwangerschaftswoche (SSW) kommen Sie bereits in den siebten Monat.** Bestimmt spüren Sie mittlerweile deutlich, wenn das Baby sich bewegt und in Ihrem Bauch herumturnt. Vielleicht begegnen Ihnen nun Schwangerschaftsbeschwerden. Ob Sodbrennen, Rückenschmerzen oder geschwollene Beine: In diesem Kapitel finden Sie lindernde Tipps (siehe S. 130 ff.). Auch das Schlafen und Bewegen im Alltag wird mit zunehmendem Bauchumfang zur Herausforderung. Lesen Sie, was Sie tun können, damit es ein bisschen besser geht (siehe S. 126 ff.).

Ausruhen wird immer wichtiger

Jetzt wird es noch wichtiger, regelmäßige Pausen im Alltag einzulegen. Planen Sie für alles genug Zeit ein, um sich zwischendurch bewusst auszuruhen. Sie können zum Beispiel Kraft und Ruhe tanken, indem Sie sich für 20 Minuten entspannt auf Ihre linke Seite legen. Das unterstützt den Blutfluss sowie die Versorgung des Babys und tut Ihnen beiden gut.

Risiko Schwangerschaftsdiabetes?

Zwischen der 24. und 28. SSW übernehmen die Krankenkassen im Rahmen der Mutterschaftsrichtlinien die Durchführung eines sogenannten Zuckerbelastungstests. Damit können Sie Ihren Blutzucker unter Belastung testen lassen, um einen möglichen Schwangerschaftsdiabetes frühzeitig zu erkennen.

Die dritte Ultraschalluntersuchung

In der 29. bis 32. SSW findet der dritte Ultraschall statt – dabei werden nochmals das Wachstum und die Entwicklung Ihres Babys kontrolliert. Außerdem werden die inneren Organe und die Lage des Kindes sowie der Plazenta untersucht und die Menge des Fruchtwassers bestimmt.

Tipps für die Erstausrüstung

Und nicht zu vergessen: Die Vorbereitungen auf Ihren zukünftigen Alltag mit Baby werden langsam „handfester“. So finden Sie in diesem Kapitel auch Tipps für die Erstausrüstung und Babykleidung (ab S. 108), das Babybett (siehe S. 114) und den Wickeltisch (siehe S. 116).

CHECKLISTE FÜR ALLES ORGANISATORISCHE

Noch gut 15 Wochen, dann ist es soweit. Ausreichend Zeit, um bis dahin noch einiges zu erledigen. Hier ein kleiner Überblick:

Klinik suchen Antworten auf Fragen zur Kliniksuche und Geburtsvorbereitung finden Sie auf S. 144 f.; das Wichtigste zu den Gebärdorten von Klinik bis zum eigenen Zuhause auf S. 148 f. und Tipps zu weiteren Entscheidungen rund um die Geburt ab S. 150.

Krankenkasse informieren In der 34. SSW startet der Mutterschutz. Zeit, die ärztliche Bescheinigung über den voraussichtlichen Geburtstermin an die Krankenkasse zu schicken (siehe auch Fahrplan aller Monate auf S. 42 f.).

Arbeitgeber informieren Auch der Arbeitgeber braucht eine Bescheinigung über den erwarteten Geburtstermin (siehe Fahrplan aller Monate auf S. 42 f.).

Entspannt aus dem Job Informationen und praktische Tipps, wie Sie den Wechsel aus dem Arbeitsleben in den Mutterschutz oder als werdender Vater aus dem Arbeitsleben in die Elternzeit gut planen und gestalten können, finden Sie auf S. 106 f..

Kinderärztin/-arzt suchen – vor allem, falls Sie im Geburtshaus oder zu Hause gebären möchten. Mehr dazu auf S. 149.

Vorsorgetermine jetzt zweiwöchig Ab der 30. SSW finden die Vorsorgetermine alle zwei Wochen statt. Das kostet mehr Zeit – stellen Sie Ihren Alltag und Terminplan am besten schon jetzt langsam darauf ein.

Klinikoffen packen Das ist eine persönliche Angelegenheit, und es ist gut, wenn Sie und gegebenenfalls auch Ihr Partner sich dafür ausreichend Zeit nehmen: Die wichtigsten Sachen können Sie auf jeden Fall schon zurechtlegen, aber welche sollen es sein? Tipps dazu finden Sie auf S. 120 ff. sowie auf S. 152.

Viele Pausen einlegen Egal, was Sie im Job oder privat planen: Pausen gehören dazu!

Telefonliste anlegen Eltern, Großeltern, Geschwister, Freunde, Kollegen oder die Nachbarn? Überlegen Sie vorab, wer sofort erfahren soll, wenn es losgeht.

Haltbare Vorräte einkaufen Lebensmittel, Kosmetika, Windeln: Damit die ersten Wochen entspannter sind, können Sie vieles schon jetzt einkaufen. Tipps dazu finden Sie auf S. 137.

Vorkochen und einfrieren Jetzt haben Sie vielleicht noch Zeit, ein paar Portionen gesundes Essen nach Ihrem Geschmack vorzubereiten – Tipps gibt es auf S. 186 f..

DIE ERSTAUSSTATTUNG

ÜBERLEGEN SIE SICH AM BESTEN VON ANFANG AN GUT, was Sie für die ersten Monate wirklich brauchen und kaufen wollen. Denn: Die meisten Babys wachsen superschnell.

Sechs Spucktücher

Am besten sind leichte Mull- oder Baumwolltücher in Windelgröße.

Eine Babydecke

Die kann je nach Jahreszeit, in der Ihr Kind geboren wird, mehr oder weniger warm und kuschelig sein.

Drei bis vier Einteiler

Prima auch als Schlafanzug geeignet – ideal sind Einteiler mit Knopfleiste vorn und Wickelklappe. Dieser hier hat sogar aufknöpfbare Hosenbeine.

Ein Babyschlafsack

Nicht zu groß, damit das Baby nicht darin „versinkt“. Dieser hier hat auf der rechten Seite einen Reißverschluss und Schulter-Druckknopfverschluss.

Drei bis vier Wickelstrampler

Für Neugeborene eine gute Wahl, weil Sie Ihr Baby liegend darin „einwickeln“ können, ohne die Kleidung über den Kopf ziehen zu müssen.

Fünf bis sechs Wickelbodys

Am besten welche mit kurzem und langem Arm und aus weichen Materialien wie Bio-Baumwolle oder temperaturausgleichendem Wolle-Seide-Gemisch.



Zwei bis drei Mützen

Mit breiten Bändern zum Binden. Im Sommer brauchen Sie auch einen Sonnenhut.



Zwei bis drei Paar Söckchen

Gern ein bisschen dicker, damit Ihr Baby keine kalten Füßchen bekommt.



Eine bis zwei Jacken

Zum Drüberziehen – ob selbst gestrickt oder aus gefüttertem Sweatshirtstoff, das ist natürlich auch Geschmacksache.

WENIGE BASISTEILE reichen, um für den Anfang perfekt ausgestattet zu sein. Auch wenn die winzigen Sachen einfach supersüß aussehen: Halten Sie sich beim Einkaufen zurück. Gerade in den ersten sechs Monaten wachsen fast alle Babys schnell – und gleich durch mehrere Kleidergrößen hindurch. Deshalb gibt es schöne Starter-sets auch oft gebraucht und dadurch praktischerweise „vorgewaschen“ (siehe S. 108f.) – viele Erstlingsteile sind so gut wie neu, weil sie nur wenige Wochen getragen wurden.

Kleidergrößen: Passt im ersten und zweiten Monat oft Größe 56, ist es im dritten und vierten meist schon Größe 62 und kurz darauf bereits Größe 68. Wird Ihr Baby eher klein, sollten Sie auch einige Sachen in Größe 50 kaufen.

Sommer? Winter? Warmer Overall und Mini-Handschuhe oder Sonnenschirm und Sonnenhut: Überlegen Sie beim Kauf, in welcher Jahreszeit Ihr Kind die Erstlingsachen braucht. Alles andere besorgen Sie besser erst später.

STILLEN ODER FLÄSCHCHEN?

Sie haben sich bestimmt schon mit dieser Frage beschäftigt. Am Ende ist es eine ganz persönliche Entscheidung, die von vielen Aspekten abhängt: Wie klappt es mit dem Stillen? Bekommt das Kleine genug Milch? Und wie fühlen Sie sich eigentlich dabei?

Fest steht: Gerade in den ersten Monaten ist Muttermilch für Ihr Baby am besten. Und es ist bequem für Sie. Deshalb lohnt es sich, mithilfe Ihrer Hebamme oder auch einer Stillberaterin zu üben, wenn es nicht gleich klappt. Nicht zu stillen ist etwas mühsamer und will gut organisiert sein.

Sie können oder möchten nicht stillen? Dann ist Pre-Nahrung die Alternative.

Stillen

Zu Anfang: Sitzen Sie möglichst bequem – gern in einem Sessel mit Rücken- und Armlehnen, sodass Sie einen guten Halt haben. Frei im Bett zu sitzen und das Kind zu stillen ist gerade für Anfängerinnen schwierig.

Gut zu wissen: Legen Sie Ihr Baby immer an, wenn es hungrig scheint. Lassen Sie es an beiden Brüsten trinken. Gerade zu Anfang brauchen manche Babys viele kleine Mahlzeiten. Dann können sich die Brustwarzen leicht strapaziert anfühlen (siehe auch S. 190).

Extra-Tipp: Ein Extrakissen unter das Baby oder Ihre Arme gelegt sorgt dafür, dass Brust und Gesicht des Babys ungefähr auf einer Höhe sind.

Stillhilfen

Zu Anfang: Auch ein Seitenschläfer- oder Stillkissen, um Ihre Hüfte gelegt, kann das Baby auf eine entspannte Trinkhöhe bringen. Stilleinlagen für den Still-BH (siehe S. 40) saugen auslaufende Muttermilch auf.

Gut zu wissen: Es gibt Einweg- oder waschbare Stilleinlagen. Empfehlenswert sind Materialien wie Baumwollgewebe oder Wolle-Seide-Gemische. Sie brauchen mehrere Paare.

Extra-Tipp: Kühlpads helfen bei Schwellungen, Hydrogelpads bei leicht strapazierten Brustwarzen. Sanfte Wärme – zum Beispiel ein warmer Umschlag, eine Wärmflasche oder ein Kirschkernelkissen – regt den Milchfluss an.



Muttermilch abpumpen

Zu Anfang: Es gibt verschiedene Gründe, Milch abzupumpen. Vielleicht ist es die einzige Möglichkeit, Ihrem Baby Muttermilch zu geben. Vielleicht wünschen Sie sich auch kleine Auszeiten vom Stillen und möchten Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin ermöglichen, das Baby selbst mit der Flasche zu füttern.

Gut zu wissen: Die Milch hält sich ungekühlt sechs bis acht Stunden, im Kühlschrank (max. 6°C) 72 Stunden, tiefgefroren (-18°C) bis zu sechs Monate.

Extra-Tipp: Verwenden Sie am besten verschließbare Gefäße aus Glas oder Polypropylen. Es gibt auch spezielle Muttermilchbeutel.



Muttermilch-Fläschchen

Zu Anfang: Idealerweise geben Sie Ihrem Baby das erste Muttermilch-Fläschchen erst, wenn das Stillen gut und selbstverständlich klappt (etwa sechs Wochen nach der Geburt). Trinken aus der Flasche erfordert nämlich eine neue Technik, die es erst lernen muss.

Gut zu wissen: Babys, die trinken wollen, öffnen ihren Mund. Führen Sie den Sauger von unten seitlich zum Mund des Babys. Achten Sie darauf, dass es den Sauger vollkommen umschließt.

Extra-Tipp: Damit sich das Fläschchen nicht zu sehr von Ihrer Brust unterscheidet, sollte der Sauger keine zu große Öffnung haben und die Milch nicht von allein aus der Flasche fließen.



Flaschen mit Pre-Nahrung

Zu Anfang: Können oder möchten Sie Ihr Baby nicht stillen, so ist industrielle Fertigmilch die einzige Alternative. Nur sie enthält alle Proteine, Vitamine, Laktose, Fette und Mineralstoffe, die Ihr Baby braucht. Selbst gemachte Flaschennahrung würde das nicht schaffen.

Gut zu wissen: Über die Inhaltsstoffe entscheiden nicht die Hersteller, sondern die „Verordnung über diätetische Lebensmittel“.

Extra-Tipp: In Bezug auf Nährstoffe bietet die Pre-Nahrung Ihrem Baby im gesamten ersten Lebensjahr alles, was es braucht. In Sachen Immunabwehr und Allergievorbeugung ist Muttermilch allerdings nach wie vor überlegen.

