

Fortbildung für Hebammen, MütterpflegerInnen, Doulas und ErnährungsberaterInnen

Einfluss der Ernährung auf die Schwangerschaft und die Geburt



Die Weiterbildung gibt einen kompakten und praxisnahen Überblick über Möglichkeiten der Einflussnahme mittels Ernährung auf Schwangerschaft und Geburt – und die Auswirkungen auf die Gesundheit von Mutter und Kind.

Es werden Hintergründe beleuchtet, warum der Verzicht auf einfache Kohlenhydrate und raffinierten Zucker und die Präferenzierung von vitalstoffreicher Vollwertkost die Geburt erleichtern kann und wie sich die Optimierung von ungünstigen Ernährungsgewohnheiten sowie der Blick auf Bewegung und Stressbewältigung förderlich auf Wohlbefinden, Schwangerschaftsbeschwerden und Gesamtkonstitution der Schwangeren auswirken kann.

Es werden praktische Beratungs- und Umsetzungsmöglichkeiten im (Familien-)Alltag besprochen und ein Ausblick für eine nährnde Stillzeit sowie einen gesunden Familientisch gegeben. (inkl. Rezeptideen und Nährstoffempfehlungen)

Umfang: 4 Unterrichtseinheiten á 45 min. zzgl. Pause, **Format:** Online via Zoom

Referentin:

Gabriela Schlemenat

Ganzheitliche Ernährungsberaterin, spezialisiert auf Schwangerschaftsbegleitung

Praxis Kleines Glück & Mütterernährung

G. Schlemenat | Ernährungsberaterin | Heilpraktikerin für Psychotherapie | Hypnosetherapeutin

Zum Lopautal 11 21385 Amelinghausen

www.muetternahrung.de -- Tel. 0 41 32 - 93 29 835

Nächster **Kurstermin:**

Mittwoch, 26. Juni 2024 17:00 - ca. 21:00 Uhr ONLINE live via Zoom

Kosten: 129 Euro für Hebammen, 159 Euro für alle anderen Fachpersonen

(Für diesen Kurs werden Fortbildungsstunden für Hebammen beim Gesundheitsamt anerkannt - bitte vorher abklären, Anerkennung kann je nach Bundesland variieren)