

Frankfurt, 16. November 2017



ÖKO-TEST SPEZIAL Schwangerschaft und Geburt – Hallo Baby

Das aktuelle **ÖKO-TEST SPEZIAL Schwangerschaft und Geburt – Hallo Baby** ist ab dem 16. November 2017 im Handel zum Preis von 5,80 Euro erhältlich.

Das ganz große Glück: Wenn Mütter über ihre Schwangerschaft erzählen, dann sehen sie diese neun Monate beileibe nicht nur durch die rosarote Brille. Nicht immer verläuft alles problemlos, wie es zu wünschen wäre. Aber wenn es dann soweit ist und ein kleiner neuer Erdenbürger das Licht der Welt erblickt, beginnt eine neue, aufregende Zeit. In diesem **ÖKO-TEST SPEZIAL Schwangerschaft und Geburt – Hallo Baby** finden Sie Antworten auf alle Fragen, die ÖKO-TEST in den vielen Jahren zu Schwangerschaft und Geburt gestellt worden sind.

Aus dem Inhalt

Wir bekommen ein Kind: Dass sie wirklich Eltern werden, erfuhren Maria und Dimo am Schwarzen Meer. Nach der ersten Aufregung verlief die Schwangerschaft recht entspannt. Die werdende Mutter erzählt über die anfängliche Übelkeit und die schnelle, etwas heikle Geburt.

Fit und gesund durch die Schwangerschaft: Wer denkt, in der Schwangerschaft unbesorgt für zwei futtern zu können, wird umdenken müssen, da der zusätzliche Bedarf an Kalorien gar nicht so hoch ist, wie viele meinen. Stattdessen braucht die werdende Mutter ein Plus an etlichen Nährstoffen, auf das man selbst mit einer ausgewogenen Ernährung nicht ohne Weiteres kommt. Wie groß der Einfluss der Ernährung auf das Ungeborene ist und ob man seine Ernährung umstellen muss, beantwortet das neue ÖKO-TEST SPEZIAL.

Pränataldiagnostik: Fast alle Schwangeren nutzen heute vorgeburtliche Checks, die medizinisch unnötig wären. Absolute Gewissheit über die Gesundheit des Ungeborenen gibt es aber trotz immer genaueren Verfahren nicht. ÖKO-TEST klärt auf.

Vorbereitung auf den großen Tag: In manchen Städten und Regionen sind die Geburtshelferinnen über Monate ausgebucht. Wer sichergehen will, sollte sich so früh wie möglich um die wichtige Betreuung kümmern.

Die Geburt: Gerade vor der Entbindung des ersten Kindes gehen werdenden Müttern viele Gedanken durch den Kopf. Einerseits können sie das Ereignis kaum erwarten, andererseits macht

sich eine gewisse Unruhe breit, weil sie nicht wissen, was auf sie zukommt. ÖKO-TEST beantwortet die wichtigsten Fragen.

Alltag mit dem Baby: Sind frischgebackenen Eltern mit ihrem kleinen Schatz zu Hause, dreht sich fortan alles um den Winzling. Und es tauchen jede Menge Fragen und Schwierigkeiten auf. Da ist es gut, wenn einem jemand zur Seite steht. Auch wer keine Familie in der Nähe hat, kann sich Hilfe suchen.