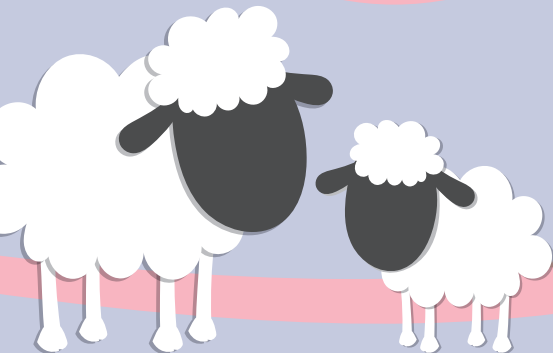




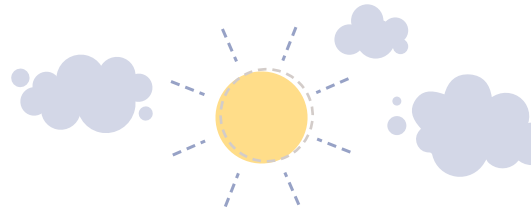
Natürlich  
trinken! ♥ ♥

Kleiner Trinkratgeber  
für Mutter und Kind





# Willkommen im Leben!



Wasser ist neben der Luft zum Atmen essentiell für unser Leben – unverzichtbar für die Gesundheit und das Wohlbefinden unseres Körpers. Bis zu zwei Dritteln bestehen wir aus Wasser und die Versorgung mit ausreichend Flüssigkeit ist ein wichtiger Grundstein für das gesunde Funktionieren unseres Körpers.

Auch wenn ein neues Leben heranwächst, ob noch geborgen im Mutterleib oder schon im Licht der Welt, verlangt es für seine Entwicklung neben Liebe und Fürsorge auch genügend (nahrhafte) Flüssigkeit.

Dafür sorgen Sie als Mutter – von Anfang an. Wir möchten Sie dabei unterstützen – mit Tipps und Informationen rund um das Thema Trinken während der Schwangerschaft, der Stillphase und des ersten Lebensjahrs.

Wir gratulieren herzlich und wünschen Ihnen und Ihrem Kind das Beste für einen sanften Start in das gemeinsame Leben!

*Ihr Mineralbrunnen RhönSprudel*

# Natürlich das Beste für Sie und Ihr Kind!

**Ihr Kinderwunsch hat sich erfüllt, das ist ein besonderes Glück! Es wartet ein neuer, aufregender Lebensabschnitt auf Sie. Das Abenteuer „Familie“ beginnt!**

Wenn ein Baby unterwegs ist, ändern sich die Lebensumstände, das Bewusstsein und die Ansprüche. Denn Sie möchten nur das Beste für Ihr Kind.

Eine gesunde Lebensweise gewinnt an Bedeutung. Und wahrscheinlich haben Sie noch nie so bewusst auf eine gute, abwechslungsreiche Ernährung geachtet wie jetzt.

Schließlich essen und trinken Sie für zwei nicht ... „doppelt so viel“ soll es sein, sondern „doppelt so gut“: ausgewogen, hochwertig, rein und natürlich.

In der Schwangerschaft gut und ausreichend zu trinken, kann Ihr Wohlbefinden in vielen Aspekten fördern und die gesunde Entwicklung Ihres Babys unterstützen.





## Besser trinken

---

### Wussten Sie ...

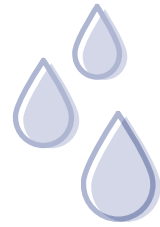
... dass unser Mineralwasser seit über 235 Jahren natürlich aus bis zu 370 Metern Tiefe aus dem Vulkangestein des Biosphärenreservats Rhön entspringt?

Es ist unberührt, natriumarm sowie ausgewogen mineralisiert und erfüllt aufgrund seiner hohen Reinheit höchste Ansprüche. Somit ist unser Mineralwasser nicht nur ein ideales Getränk für Schwangere und Stillende, sondern es ist auch für die Zubereitung von Säuglingsnahrung besonders geeignet.

Weitere Informationen zum Thema unter <https://www.rhoensprudel.de/baby/>

# Der Bauch wächst!

## Richtig trinken in der Schwangerschaft



### Warum ist es so wichtig, in der Schwangerschaft ausreichend zu trinken?

In der Schwangerschaft erhöht sich der Bedarf an Flüssigkeit. Sie versorgen über Ihren eigenen Stoffwechsel Ihr ungeborenes Kind. Ihr Blutvolumen nimmt während der Schwangerschaft um bis zu zwei Liter zu, damit die Plazenta und der kindliche Kreislauf ausreichend versorgt werden. Außerdem schwimmt Ihr Kind in bis zu zwei Litern Fruchtwasser, was den Flüssigkeitsgehalt im Körper ebenfalls erhöht.

Hinzu kommt auch, dass viele Frauen in der Schwangerschaft stärker schwitzen als sonst.

Achten Sie also darauf, die tägliche Trinkempfehlung von mindestens 1,5 Litern Wasser einzuhalten. Idealerweise trinken Sie sogar zwischen zwei und drei Liter über den Tag verteilt und können so sicher sein, Ihrem Körper die Menge an Flüssigkeit zu geben, die er jetzt so dringend braucht.

**Tipp!**

Sommerhitze, Sport oder sonstige körperliche Anstrengungen bringen Sie vermehrt ins Schwitzen?

Dann bitte mehr als sonst trinken, denn Ihr Körper verliert dadurch zusätzlich an Flüssigkeit!





Na

Ca

Mg

## Natriumarm bevorzugt!

Natriumarmes Mineralwasser mit maximal 20 mg Natrium/Liter empfiehlt sich bei einer Neigung zu Schwangerschaftsbluthochdruck und Wassereinlagerungen.



### Wie trinke ich nicht nur genug, sondern auch gut?

Der ideale Durstlöcher ist natürliches Mineralwasser. Es ist ein Naturprodukt, von ursprünglicher Reinheit, natürlich angereichert mit Mineralstoffen, streng kontrolliert, mit amtlicher Zulassung und von gleichbleibender Qualität. Sicherheit und Aufschluss geben das Flaschenetikett und die Analysewerte.

Zum einen ist die Wahl des Mineralwassers sicher eine Geschmackssache, zum anderen kann es in der Schwangerschaft sinnvoll sein, das Wasser gezielt nach den aktuellen Bedürfnissen des Körpers auszuwählen:

Beispielsweise ist es ratsam, bei Schwangerschaftsbluthochdruck zu einem natriumarmen Mineralwasser zu greifen, das weniger als 20 mg Natrium/Liter enthält.

Auch bei einer Neigung zu Wassereinlagerungen wird natriumarmes Mineralwasser empfohlen, da Natrium dafür bekannt ist, Wasser im Körper zu binden.

Tipp!

Sind Sie nervös, leicht gereizt oder unkonzentriert?

Das können Ihre Hormone, aber auch ein deutliches Anzeichen für Dehydration sein! Höchste Zeit, ein großes Glas Mineralwasser für Ihre gute Laune zu trinken!

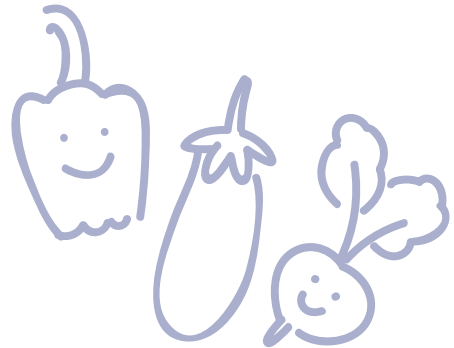
## Darf ich bei Wassereinlagerungen normal trinken?

„Ja, unbedingt! Wassereinlagerungen im Gewebe (Ödeme), ausgelöst durch Schwangerschaftshormone, treten meist gegen Ende der Schwangerschaft, am Abend oder bei hohen Temperaturen auf. Beine, Füße, Hände und Knöchel schwellen dann unangenehm an.

Paradoxerweise hilft dagegen, mehr zu trinken, anstatt weniger.

Sophia Hahn  
Hebamme, Fulda

Versuchen Sie über den Tag verteilt Ihre normale Trinkmenge, also mindestens 1,5 bis 2 Liter, zu trinken, ideal sind natriumarmes Mineralwasser oder ungesüßter Tee. Zusätzlich können Sie mit viel frischem Obst und leichtem Gemüse sowie regelmäßiger leichter Bewegung, die die Blutzirkulation anregt, Wassereinlagerungen vorbeugen.“





Tipps!

### Erste Hilfe bei Verstopfung!

Ein träger Darm ist eine häufige Beschwerde während der Schwangerschaft, verursacht durch die hormonelle Umstellung und den Druck der Gebärmutter auf die Verdauungsorgane. Trinken Sie viel, mindestens zwei Liter Wasser über den Tag verteilt. Zusammen mit einer ballaststoffreichen Kost und regelmäßiger Bewegung können Sie damit der Darmträgheit entgegenwirken und Ihr Wohlbefinden merklich verbessern.

### Still gegen Sodbrennen!

„Spritzig“ oder „still“ – das ist reine Geschmackssache, jedoch kann Mineralwasser mit viel Kohlensäure Magen und Darm stärker belasten und daher Beschwerden wie Sodbrennen oder Blähungen verstärken.

# Endlich, das Baby ist da!

## Richtig trinken in der Stillzeit

In den ersten Monaten ist Muttermilch das Beste für Ihr Baby. Auf diesem natürlichen Weg erhält Ihr Neugeborenes nicht nur alle wichtigen Nährstoffe und Flüssigkeit, sondern auch die Wärme, die körperliche Nähe und die Zuneigung, die es braucht. Auch wenn zunächst etwas Übung notwendig ist, können Mutter und Kind die Stillzeit als eine besondere Zeit erleben, die dem Baby viel Vertrauen und Liebe geben kann.

### Sollte ich in der Stillzeit mehr trinken?

Sie werden wahrscheinlich selbst merken, dass Sie einen höheren Flüssigkeitsbedarf haben. Die meisten Frauen bekommen schon während des Stillens Durst. Als Anhaltspunkt empfiehlt die Nationale Stillkommission, jedes Mal während des Stillens ein Glas Flüssigkeit extra zu trinken, zusätzlich zu Ihrem täglichen Grundbedarf von mindestens 1,5 Litern. Bei der Getränkewahl gilt es wie in der Schwangerschaft auf Qualität und Reinheit zu achten. So bieten sich ein sanft mineralisiertes stilles Wasser, ungesüßte Tees und Fruchtsaftschorlen an.





## Perfekte Rezeptur

### Wussten Sie ...

... dass die Muttermilch leicht verdaulich, optimal temperiert und keimfrei ist und sich individuell in Menge und Qualität an das Geschlecht und Alter Ihres Kindes

anpasst? Das heißt, sie verändert sich mit den wachsenden Nahrungsbedürfnissen Ihres Babys.

**Tipp!**

Falls Ihr Baby unter Blähungen leidet, ist es besser, auf kohlen säurehaltige Getränke zu verzichten!

# Babynahrung schonend zubereiten

Spätestens wenn Ihr Baby für Beikost bereit ist, stellt sich Ihnen die Frage, welches Wasser nun ideal für die Zubereitung von Säuglingsnahrung ist.

Prinzipiell ist darauf zu achten, dass das Wasser natriumarm ist, um den sensiblen Körper Ihres Babys zu schützen. Denn der Wasserhaushalt eines Säuglings ist noch nicht in der Lage, mit zu vielen Mineralien umzugehen. Natrium beispielsweise entzieht dem Körper Wasser und könnte in hohen Mengen die empfindlichen, noch nicht voll funktionstüchtigen Nieren Ihres Babys schädigen. Auch die ebenfalls noch sehr empfindlichen Geschmacksnerven werden durch ein niedrig mineralisiertes Wasser geschont.



## Ideal für Babynahrung

### Wussten Sie ...

... dass Mineralwasser das einzige Lebensmittel in Deutschland ist, welches einer amtlichen Anerkennung bedarf? Für Mineralwässer, die zur Zubereitung von Säuglingsnahrung zugelassen sind, gelten sogar noch strengere Qualitätskriterien und Grenzwerte als für herkömmliche Mineralwässer – beispielsweise bei der Keimzahl, dem Natrium- und dem Nitratgehalt oder der natürlichen Strahlenbelastung. Unser RhönSprudel Mineralwasser liegt in allen Fällen weit unter den gesetzlichen Grenzwerten und ist aufgrund seiner Reinheit ideal für Babynahrung geeignet.

Sophia Hahn  
Hebamme, Fulda



### **Welches Wasser ist das Richtige für mein Baby, Leitungswasser oder ausdrücklich für Babynahrung geeignetes Mineralwasser?**

„Grundsätzlich haben wir in Deutschland eine gute Leitungswasserqualität, die jedoch von Region zu Region sehr unterschiedlich und nicht immer gleichbleibend ist. Dies betrifft die Mineralisierung sowie die mikrobiologischen und chemischen Eigenschaften. Zudem gelten für Leitungswasser andere Grenzwerte als für Mineralwasser, da es sich häufig um technisch-chemisch aufbereitetes Grund- und Oberflächenwasser handelt.“

Insofern habe ich festgestellt, dass viele junge Mütter bei der Verwendung von Mineralwasser ein besseres Gefühl haben, weil die Angaben auf dem Etikett über die Einhaltung der niedrigen Grenzwerte informieren und das Wasser in seiner ursprünglichen Reinheit und in gleichbleibender Qualität abgefüllt wird. Hinzu kommt auch oft das fehlende Wissen über das Alter und die Qualität der Wasserrohre und Armaturen im Haus, durch die das Leitungswasser fließt, was zusätzlich verunsichert. Mit dem Griff zum richtigen Mineralwasser ist man hier auf der sicheren Seite.“





## Ausgezeichnet!

Die Einhaltung der strikten Vorgaben für Mineralwässer, die für Babynahrung geeignet sind, testete das Verbrauchermagazin ÖKO-TEST (August 2017).\* Die natürliche Reinheit von RhönSprudel Naturell in der 1-Liter-PET Mehrwegflasche konnte in allen Kategorien vorbehaltlos überzeugen und erhielt die Bestnote „sehr gut“.



\* Ausführliche Informationen zu RhönSprudel und unseren Produkten finden Sie unter [www.rhoensprudel.de](http://www.rhoensprudel.de)







# Grenzwerte für zur Zubereitung von Säuglingsnahrung geeignete Mineralwässer

Inhaltsstoffe	Mineralwasser	Mineralwasser für Säuglingsnahrung	RhönSprudel Mineralwasser
Natrium	keine Vorgabe	20 mg/l	2,9 mg/l
Nitrat	50 mg/l	10 mg/l	nicht nachweisbar
Nitrit	0,1 mg/l	0,02 mg/l	nicht nachweisbar
Sulfat	keine Vorgabe	240 mg/l	18 mg/l
Fluorid	5 mg/l	0,7 mg/l	0,66 mg/l
Mangan	0,5 mg/l	0,05 mg/l	nicht nachweisbar
Arsen	0,01 mg/l	0,005 mg/l	nicht nachweisbar
Uran	keine Vorgabe	0,002 mg/l	nicht nachweisbar
Radium-226	keine Vorgabe	125 mBq/l	13 mBq/l (*)
Radium-228	keine Vorgabe	20 mBq/l	8 mBq/l (*)

Quelle: Mineral- und Tafelwasserverordnung (MTVO)

\* natürlich geogener Eintrag

# Richtig trinken will gelernt sein!

Ihr Kind entwickelt sich und wird aktiver, greift, versucht zu sitzen und beobachtet Sie interessiert beim Essen. Gleichzeitig werden nach und nach die Milchmahlzeiten von Brei begleitet, damit Ihr Baby satt wird. Mit der Einführung der Beikost können Sie Ihrem Baby erstmals zusätzlich etwas zu trinken anbieten.

### Wie viel soll mein Kind trinken, wenn es Beikost bekommt?

Mit der Umstellung auf festere Nahrung braucht Ihr Kind zusätzlich Flüssigkeit. Am Anfang reichen ein paar Schlucke zur Breimahlzeit aus. Je mehr Milchmahlzeiten durch Brei ersetzt

werden, desto höher wird auch der Flüssigkeitsbedarf Ihres Kindes. Zu jeder Mahlzeit benötigt Ihr Baby jetzt etwas zu trinken (bei 3 Breimahlzeiten täglich insgesamt ca. 400 ml). Am besten bieten Sie ihm natriumarmes, speziell für Säuglinge geeignetes Mineralwasser oder ungesüßte Tees an.

### Empfohlene tägliche Trinkmenge für Kinder<sup>\*</sup>

4 – 12 Monate	400 ml
1 – 4 Jahre	820 ml
4 – 7 Jahre	940 ml
7 – 10 Jahre	970 ml

<sup>\*</sup> Flüssigkeitsbedarf/Wasserzufuhr durch Getränke lt. Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

## Wie bringe ich meinem Kind ein gesundes Trinkverhalten bei?



Tipp!

Ein gutes Indiz, um festzustellen, ob Ihr Kind genug trinkt, ist eine Windel, die immer gut bzw. mit weichem Stuhl gefüllt ist!

Mit Geduld und gutem Vorbild! Es ist wichtig, schon früh gesunde Trinkgewohnheiten einzuüben. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran, indem Sie immer wieder gesunde Getränke vor Ihrem Kind trinken – Kinder können schnell durch Nachahmen lernen. Kreieren Sie Rituale: Wenn beim Spielen das Trinken oft vergessen wird, führen Sie eine Trinkpause ein oder bieten Sie zu den Mahlzeiten regelmäßig ein Glas Mineralwasser oder Tee an. Trinken Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, prostern Sie ihm zu, haben Sie Spaß miteinander, und loben Sie Ihr Kind, wenn es gut trinkt. So lernt Ihr Kind von Anfang an, dass Trinken etwas Positives ist.



Sie haben weitere Fragen oder  
Anregungen zum Thema Mineralwasser?  
Wir freuen uns über Ihre Nachricht.

MineralBrunnen RhönSprudel  
Egon Schindel GmbH  
Weikardshof 2  
36157 Ebersburg-Weyhers  
[www.rhoensprudel.de](http://www.rhoensprudel.de)  
[rs-info@rhoensprudel.de](mailto:rs-info@rhoensprudel.de)



Der Genuss reiner Natur —  
aus den Tiefen des Biosphärenreservats