



Ernährungsberatung
und Fitness während
der Schwangerschaft

fit+
mami

A photograph of two women in athletic wear pushing baby strollers on a paved path in a park. The woman on the left is wearing a light blue t-shirt and black leggings, pushing a black stroller with a baby inside. The woman on the right is wearing a grey tank top and grey leggings, pushing a black stroller. In the background, there is a pond and greenery. A semi-transparent green box is overlaid on the right side of the image, containing the text 'Fitness nach der Geburt'.

Fitness nach der Geburt

fit+
mami

Ernährungsberatung während
und nach der Schwangerschaft



Darf ich Mozzarella und Gruyère essen?

Wenn Sie diese und andere Fragen zur Ernährung beschäftigen, dann wenden Sie sich an unsere Ernährungsberaterinnen BSc BFH, SVDE.

- ✓ Profitieren Sie von einer individuellen Beratung
- ✓ Stellen Sie Ihre Fragen zur Ernährung
- ✓ Erhalten Sie qualifizierte Antworten

Vereinbaren Sie einen Termin mit unseren Ernährungsberaterinnen
am Kantonsspital Olten oder Bürgerspital Solothurn:
Kantonsspital Olten **062 311 44 78** und Bürgerspital Solothurn **032 627 41 80**

Sind Sie schwanger und möchten aktiv bleiben?

Dann machen Sie mit beim Fitnesskurs für Schwangere und tun Sie etwas für sich, Ihr Kind und Ihre Gesundheit.

- ✓ Trainieren Sie Kreislauf, Kraft und Muskulatur
- ✓ Beugen Sie Rückenschmerzen oder schweren Beinen vor
- ✓ Lernen Sie andere Schwangere kennen und tauschen Sie sich aus





Sind Sie Mutter geworden und möchten sich an der frischen Luft bewegen?

Dann machen Sie mit beim buggyfit oder Nordic Walking mit Kleinkind im Tragetuch und geniessen Sie die Zeit zusammen mit Ihrem Kind.

- ✓ Profitieren Sie und Ihr Kind von Bewegungskursen an der frischen Luft
- ✓ Trainieren Sie Kreislauf, Kraft und Beckenboden
- ✓ Lernen Sie andere Mütter kennen und tauschen Sie sich aus

Haben Sie Fragen?

Die Angebote von fit+ mami sind kostenlos, da sie vom kantonalen Aktionsprogramm «Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit» finanziert werden. Die Anmeldung ist trotzdem verbindlich. Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen.

Das Angebot wurde in der Klinik für Geburtshilfe am Universitätsspital Zürich unter dem Namen PEBS (Präventive Ernährungs- und Bewegungsberatung in der Schwangerschaft bis ein Jahr nach der Geburt) mit Unterstützung von Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich und Gesundheitsförderung Schweiz entwickelt.

Prävention soH
Solithurner Spitäler AG
Schöngrünstrasse 36a
4500 Solothurn
Tel. 032 627 37 88
www.solothurnerspitaeler.ch/praevention

