

**WERDE
PREMIUM-
PARTNER***



**... und SEI AKTIV in der
SCHWANGERSCHAFT!**

ALLE WISSEN:



UNABHÄNGIG BLEIBEN!

Alkohol und Schwangerschaft sind kein gutes Match. Alkohol ist ein Zellgift und greift Organe und Nerven des Kindes zu jedem Zeitpunkt der Schwangerschaft an.

Hier sind 4 Tipps für Dich, von denen Du nur profitieren kannst:

- 1. Denk heute schon an morgen:** Übermäßiger Alkoholkonsum verschlechtert die Spermienqualität und kann später zu gesundheitlichen Schäden beim Kind führen.
- 2. Sei ein Vorbild:** Es fällt der Mutter* Deines Kindes leichter keinen Alkohol zu trinken, wenn auch Du verzichtest.
- 3. Alkohol stört Deinen Schlaf:** Nutze die Chance & tanke Kraft durch erholsamen Schlaf, bevor Dein Baby Dich um den Schlaf bringt.
- 4. Alkohol sind Kalorien in flüssiger Form:** Ein Caipirinha enthält etwa so viele Kalorien, wie ein Cheeseburger. Lege eine Pause ein, wenn Du nach der Geburt nicht alleine mit Bauch dastehen möchtest.

DEIN VORTEIL ALS PARTNER*:

Als Premiumpartner* kannst Du nur gewinnen. Mach mit, übernimm Verantwortung und versuche auch Du, während der Schwangerschaft auf Alkohol zu verzichten.



EIN GEMEINSCHAFTSPROJEKT VON:



GEFÖRDERT DURCH:

