

Von der Schwangerschaft bis zur Geburt

Alles was du wissen
musst





In diesem kleinen Ratgeber findest du Infos, Tipps, Checklisten und noch viele weitere nützliche Dinge rund ums Thema Schwangerschaft und Geburt kurz und knackig verpackt. Die [ersten 1000 Tage](#) im Leben eines Kindes sind unglaublich wichtig. Und dabei spielt die Schwangerschaft bereits eine wichtige Rolle.

Dieser Ratgeber, den du in den Händen hältst, endet mit der Geburt deines Babys. Doch natürlich gibt es auch einen zweiten Teil, in dem sich alles um die Babyzeit bis hin zum Ende des ersten Lebensjahres dreht. Nun aber eins nach dem anderen, denn deine Reise in die Mama-Zeit hat gerade erst begonnen.

Viel Spass beim Lesen wünscht dir,

dein yamo-Team

Was erwartet dich?

Herzlichen Glückwunsch!	4
Was passiert jetzt mit deinem Körper?	4
1. Trimester – Emotionale Achterbahn	5
2. Trimester – Pregnancy Glow	5
3. Trimester – Endspurt	5
Fruchtiger Schwangerschafts Kalender	6
Was brauchst dein Körper jetzt?	7
Ernährung in der Schwangerschaft	8
Hände weg von...	9
Take it easy	10
Geniesse die Zeit vor der Geburt	10
#pregnantlook	10
Sex?	10
Deinen Partner mit einbeziehen	10
Bald geht's los	11
Dinge, die du dir vor der Geburt überlegen solltest	11
Der richtige Arzt/Ärztin und Hebamme finden	12
Administratives	12
Checkliste – Kliniktasche	13
Checkliste – Babyerstausrüstung	14
Es ist soweit – die Geburt	15
Die 3 Phasen der Geburt	15
Dein Baby ist da – was jetzt?	16
Was erwartet dich?	16
Über yamo	18

Herzlichen Glückwunsch!

Du bist schwanger und höchstwahrscheinlich auf Wolke sieben. Auf dich und deinen Partner wartet eine spannende Zeit voller Veränderungen. Gerade jetzt ist es wichtig, dass ihr einander vertrauen und aufeinander zählen könnt. Geniesst jetzt noch die Zeit, die ihr in gemeinsamer Zweisamkeit verbringen könnt, bevor das grosse Abenteuer beginnt.

Was passiert jetzt mit deinem Körper?

Die Schwangerschaft lässt sich in drei sogenannte Trimester unterteilen. Jedes Trimester dauert drei Monate und bringt verschiedene Veränderungen mit sich. Viele Situationen, Gefühle und Geschehnisse, die du in der Schwangerschaft erleben wirst, werden von jeder Frau anders wahrgenommen und erlebt. Das Spektrum was "normal" ist, ist breit. Viele Symptome wie Gliederschmerzen, Brustwachstum und vaginaler Ausfluss ziehen sich durch alle Schwangerschaftstrimester durch. Grundsätzlich gilt: sobald du Schmerzen oder Unsicherheiten hast, kontaktiere deinen Arzt oder deine Ärztin.

Neben körperlichen Symptomen werden sich auch psychische Anzeichen zeigen. Deine Emotionen fahren dank den Schwangerschaftshormonen Achterbahn und auch in deinem Umfeld wirst du Veränderungen spüren. Begrüssungsfloskeln, werden sich nur noch rund um deinen wachsenden Bauch und deine fortschreitende Schwangerschaft drehen. Es gibt sogar Leute, die ohne Vorwarnung versuchen werden deinen Bauch anzufassen. Setze klare Grenzen und lasse dich auf keine Situation ein, die dir unangenehm ist. Verpasse aber auch nicht die Gelegenheit dir einen Scherz zu erlauben und den Schrecken im Gesicht deines Gegenübers zu sehen, wenn du antwortest: "Schwanger? Nein ich bin nicht schwanger – findest du das ich dick bin?".



Kauf Schuhe, in die du einfach rein und rausschlüpfen kannst. Schuhe zu binden wird schwierig, wenn dein Bauch erstmal gross ist.



psychische Symptome

- Emotionale Achterbahn
- Umfeld reagiert unterschiedlich auf Schwangerschaft

körperliche Symptome

- Gliederschmerzen
- Harndrang
- wachsender Bauch und Brüste
- Ausfluss

1. Trimester 1.-13. Schwangerschaftswoche

- Periode bleibt aus
- Müdigkeit
- Schwangerschaftsübelkeit
- Vermehrter Harndrang
- Sichtbarere Venen
- Wachsende Brüste
- Leichte vaginale Blutungen und Ausflüsse (bei schweren, schmerzhaften Blutungen, sofort ins Krankenhaus)
- Emotionale Achterbahnfahrten

Besuche einen Arzt/eine Ärztin für die ersten Untersuchungen und weitere Informationen.

2. Trimester 14.-27. Schwangerschaftswoche

- Bauch fängt an zu wachsen
- Rosige Haut ("Schwangerschafts-Glow")
- Baby nimmt an Gewicht zu und braucht mehr Platz
- Glieder – und Rückenschmerzen
- Zahnprobleme (erhöhtes Kariesrisiko)
- Erhöhter Blutfluss (Nasenbluten, Verletzungen bluten ungewöhnlich stark)
- Erhöhte Harnwegsinfektionsgefahr – bei Symptomen Arzt/Ärztin aufsuchen

Du wirst das Baby nun spüren können und auch bereits im Ultraschall sehen. Creme deinen Bauch regelmäßig ein um Dehnungsstreifen zu vermindern.

3. Trimester 28.-40. Schwangerschaftswoche

- Nestbauinstinkt
- Achtung vor Überanstrengung
- Beim Schlafen auf die linke Seite legen (gut für Blutzirkulation)
- Hämorrhoiden
- Unterleibsschmerzen
- Schwellungen in den Beinen, Händen und im Gesicht

Dies ist der Endspurt deiner Schwangerschaft, bald kannst du dein kleines Wunder in den Armen halten.



Schwangerschaftsübelkeit? Ingwer, Wassermelone oder salzige Snacks können dir vielleicht helfen.

Fruchtiger Schwangerschaftskalender

In diesem kleinen Kalender kannst du genau mitverfolgen, wie gross dein Baby in welcher Schwangerschaftswoche ist – gemessen an der Grösse von Früchten und Gemüse

Woche 7



1.5 cm / 1 g

Woche 10



3.1 cm / 4 g

Woche 15



10 cm / 70 g

Woche 20



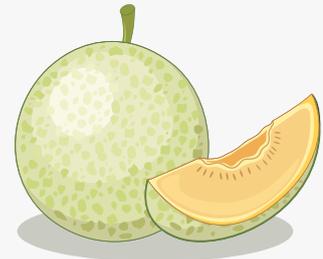
16.4 cm / 300 g

Woche 25



34.6 cm / 660 g

Woche 30



40 cm / 1319 g

Woche 35



46.2 cm / 2383 g

Woche 40



51.2 cm / 3462 g



Was braucht dein Körper jetzt?

Dass eine schwangere Frau für zwei essen muss, ist ein Mythos. Eine ausgewogene, gesunde Ernährung ist aber trotzdem wichtig, wenn du dir nicht unnötige Fettpolster anlegen willst.



Der zusätzliche Kalorienbedarf in der Schwangerschaft beträgt nur ca. 200-300 Kalorien/Tag

Diese kann durchaus auch vegetarisch sein, dazu sprichst du dich aber am besten mit deinem Arzt/deiner Ärztin ab, damit ihr deine Ernährung so zusammenstellen könnt, dass dein Baby genug Nährstoffe erhält. Trotz allem, wird dir dein Arzt/deine Ärztin während der Schwangerschaft einige Nahrungsergänzungsmittel empfehlen, die das abdecken, was dein Körper nicht im erforderlichen Ausmass selbst produzieren kann.

Dazu gehören vor allem Folsäure, Vitamin B12 und Eisen. Auch Zink und Omega-3-Fettsäuren können zusätzlich eingenommen werden. Nahrungsergänzungsmittel, sollten nur in Absprache mit deinem Arzt/deiner Ärztin eingenommen werden.

Folsäure

- Erhöhter Bedarf vor und während der Schwangerschaft
- Sollte als Präparat zusätzlich eingenommen werden
- Reduziert Risiko für Neuralrohrfehlbildung beim Baby

Zu finden in Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Orangen, Blattgemüse

Vitamin B12

- Wichtig für die Gehirnbildung und Entwicklung des Nervensystems des Babys
- In den meisten pflanzlichen Lebensmitteln nicht enthalten

Zu finden in Fleisch- Fisch- und Milchprodukten

Eisen

- Essentiell für das Organwachstum des Babys
- Vergrössertes Blutvolumen während der Schwangerschaft führt zu höherem Eisenbedarf
- Eisenmangel kann mit zusätzlicher Eisenaufnahme verhindert werden

Zu finden in Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Nüssen und Spinat

Zink

- Untergewicht bei Neugeborenen und Neurodermitis können auf Zinkmangel basieren
- Zinkmangel kann durch zu reichliche Eisenzufuhr, häufiges Schwitzen, rauchen oder Konsum von Alkohol oder phosphathaltigen Limonaden entstehen

Zu finden in Nüssen, Meeresfrüchten, Vollkornprodukten, Kartoffeln, Milchprodukten und Eiern

Omega-3-Fettsäuren

- Wichtig für die Entwicklung des Sehvermögens und der Intelligenz des Babys
- Ist vor allem in Fisch enthalten, kann aber auch als Kapseln zusätzlich eingenommen werden

Zu finden in Sardinen, Lachs und Thunfisch



Stefanie Bürge
ERNÄHRUNGSBERATERIN

Um den Eiweissbedarf zu decken: 3-4 Portionen Milch oder Milchprodukte pro Tag konsumieren. Rohmilchprodukte, Weich- und Hartkäse aus Roh- und pasteurisierter Milch, Feta und Blauschimmelkäse meiden. Hartkäse aus Rohmilch ist für Schwangere unbedenklich.

Zusätzlich eine Portion Fleisch/Fisch/Tofu oder Ei pro Tag in die Menüplanung einbauen. Fleisch, Fisch und Eier nur gut durchgekocht konsumieren.

Ernährung in der Schwangerschaft

Obwohl du in der Schwangerschaft nicht für zwei essen musst, solltest du doch an zwei denken. Eine ausgewogene und gesunde Ernährung, ergänzt mit den richtigen Zusätzen, sorgt für eine entspannte Schwangerschaft und verschafft dem Baby bereits im Mutterleib einen guten Start ins Leben. Heißhunger und komische Gelüste sind aber normal und zwischendurch auch völlig in Ordnung – gönne dir diese Essiggurke mit Nutella.



Die durchschnittliche Gewichtszunahme während der Schwangerschaft beträgt 11-15kg



Eine übermäßige Gewichtszunahme [steigert das Risiko für eine spätere Übergewichtigkeit des Babys](#) und erhöht das Risiko für Schwangerschaftsdiabetes. Da jede Mama ihrem Kind den besten Start ins Leben ermöglichen möchte stellt sich ein gesteigertes Bewusstsein für die eigene Gesundheit und Ernährung bei den meisten werdenden Mamas daher automatisch ein. Lass dich von all den Regeln und Empfehlungen nicht zu sehr einschüchtern und höre auch auf dein Bauchgefühl.

So wichtig das Bauchgefühl ist, einige Regeln gilt es bei der Ernährung in der Schwangerschaft durchaus zu beachten:

Hygiene

Wasche Früchte und Gemüse gründlich, bevor du sie isst und stelle sicher, dass Fleisch und Fisch gründlich durchgekocht ist.

Frische

Am besten bereitest du deine Mahlzeiten frisch zu und achtest vor allem bei Rohkost darauf, dass sie angemessen zubereitet wird.

Zucker

Süßigkeiten, Süßgetränke und generell Lebensmittel mit hohem Zuckergehalt solltest du eher meiden. Vor allem Fruchtsäfte und verarbeitete Lebensmittel, enthalten viel ungeahnten Zucker.



Stefanie Bürge
ERNÄHRUNGSBERATERIN

Um Verstopfung vorzubeugen, nahrungsfaserreich essen: Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Gemüse, Obst, Nüsse/Samen/Kerne. Dabei ausreichend trinken – mind 1.5 Liter ungesüßte Getränke am Tag

Hände weg!

- x Rohes oder nicht ganz durchgebratenes Fleisch
- x Roher Fisch
- x Geräucherte Wurst oder Fisch
- x Rohe Eier (Achtung auch bei Tiramisu oder Mayonnaise)
- x Rohmilchprodukte/unbehandelte Milchprodukte
- x Innereien (wie zum Beispiel Leber)
- x Alkohol
- x Koffeinhaltiges
- x Schwarzer Tee
- x Wurstwaren
- x Junk Food
- x Rohe Sprossen (wie zum Beispiel Rettich)
- x abgepackte Salate



Stefanie Bürge
ERNÄHRUNGSBERATERIN

Mahlzeiten gut über den Tag verteilen, vor allem bei fortgeschrittener Schwangerschaft. Am besten drei Hauptmahlzeiten plus ein bis zwei Zwischenmahlzeiten einplanen.

Take it easy

In der Schwangerschaft dreht sich schnell einmal deine ganze Welt um das kleine heranwachsende Wesen in deinem Bauch. Dabei darfst du aber deine eigenen Bedürfnisse nicht zurückstecken. Dein Körper leistet gerade Unglaubliches und bevor das Baby da ist, kannst du noch etwas "Quality-Time" nur mit dir und deinem Partner verbringen. Hier einige Ideen für euch.

Babymoon – wie Honeymoon, einfach während der Schwangerschaft anstelle von nach der Hochzeit



Kaffeepause mit Freundinnen



Wer sagt das Umstandsmode nicht stylish sein kann? Auf Instagram unter dem Hashtag #pregnantlook findest du bestimmt tolle Inspirationen.

Sex während der Schwangerschaft?

Das ist bei einer gesunden, gut verlaufenden Schwangerschaft gut möglich – vorausgesetzt du und dein Partner haben Lust darauf. Es kann sein, dass du sehr grosse Lust auf Sex hast oder gar keine. Beides ist völlig normal und bei jeder Frau hormonell bedingt unterschiedlich. Je nach Stellung solltet ihr aber **auf deinen Bauch Acht geben**. Wenn du Bedenken hast oder keinen Sex während der Schwangerschaft möchtest, können dein Partner und du **auch auf andere Weise Nähe schaffen**. Zum Beispiel durch sinnliche Massagen oder einfach durch kuscheln.

Sprich aber unbedingt mit deinem Arzt/deiner Ärztin über das Thema Sex in der Schwangerschaft, denn er kann den Einzelfall besser einschätzen. **Bei Schmerzen, Problem- oder Mehrlingsschwangerschaften wird von Sex generell abgeraten.**



Deinen Partner mit einbeziehen

- Kommunikation ist wichtig: Teilt euch gegenseitig eure Gefühle mit und sprecht über die kommenden Veränderungen
- Besucht die Vorsorgeuntersuchungen gemeinsam
- Durch Bauch streicheln und mit dem Baby sprechen bereits eine Bindung aufbauen

Dinge, die du dir vor der Geburt überlegen solltest

Der Geburtstermin steht schon bald vor der Tür und die Vorfreude steigt. Für die Ankunft eures neuen Familienmitglieds gibt es aber noch einiges vorzubereiten. Von der Auswahl der richtigen Hebamme bis über die Geburtsvorbereitung und den Papierkram gibt es viel zu besprechen. Hier findest du in Kürze zusammengefasst, worüber du dich informieren solltest, bevor du Entscheidungen triffst.



Geburtsvorbereitung

Es gibt verschiedenste Geburtsvorbereitungskurse. Informiere dich über das Angebot in deiner Umgebung und besuche auch einige Schnupperstunden wenn du magst. Welcher Kurs für dich der richtige ist, wirst du schnell spüren. Geburtsvorbereitungskurse sind auch eine tolle Möglichkeit andere Schwangere kennenzulernen und dich mit ihnen auszutauschen. Schliesslich geht ihr gerade durch die gleiche Phase. Vielleicht entwickeln sich aus solchen Bekanntschaften auch längere Freundschaften.

Informiere dich über alle Optionen und finde die richtige für dich. Eine Absprache mit deinem Arzt/deiner Ärztin oder deiner Hebamme kann auch wertvolle Einsichten bringen.

Fragen, die du und dein Partner euch stellen solltet:

- Was sind eure Wünsche und Ängste?
- Wo sind eure Grenzen?
- Hausgeburt oder Klinikgeburt?
- Wie soll mit den Geburtsschmerzen umgegangen werden? Medikamente?



Du findest keine bequeme Schlafposition? Ein Schwangerschaftskissen wird dir das Liegen erleichtern.

Der richtige Arzt/Ärztin und Hebamme finden

Klassischerweise wird eine Schwangerschaft von einem Arzt oder einer Ärztin begleitet, die auch gleich für die Vorsorgeuntersuchungen zuständig ist – sich also hauptsächlich um gesundheitliche und medizinische Aspekte kümmert. Auch Hebammen spielen eine wichtige Rolle bei der Geburtsvorbereitung. Vor der Geburt dient die Hebamme als Bindeglied zwischen dir, deinem Partner, dem Kind und deinem Arzt / deiner Ärztin. Auch nach der Geburt wird sie weiterhin eine Bezugsperson sein und dich im Wochenbett betreuen.

Es ist sehr wichtig, dass du dich bei deinem betreuenden Arzt / Ärztin / Hebamme / Doula wohl fühlst und Vertrauen schenken kannst. Wenn du spürst, dass ihr nicht auf einer Wellenlänge seid, scheue dich nicht zu wechseln und dir damit viel Stress zu ersparen

Doula?

Eine Doula ist eine geburtserfahrenen Frau, die dich individuell durch die Schwangerschaft begleitet. Die Doula übernimmt keine medizinischen Funktionen, sondern ist zur emotionalen Unterstützung da. Sie ersetzt also in keiner Form den Arzt / die Ärztin oder die Hebamme. Informiere dich über die Angebote in deiner Umgebung.

Administratives

Über diese administrativen Dinge solltest du dir vor der Geburt im Klaren sein:

- Jegliche Versicherungen wie Kranken- und Zusatzversicherungen für dein Kind abschliessen
- Dich über weitere Versicherungen informieren
- Lohnverhältnisse während Geburt und Elternzeit
- Thema Mutterschaftsversicherung/Mutterschafts- oder Wochengeld
- Anerkennung der Vaterschaft, falls du und dein Partner nicht verheiratet seid

Sobald das Baby da ist, müsst ihr es am Wohnort, bei der Krankenkasse und weiteren Versicherungsgesellschaften anmelden, sowie den Arbeitgeber informieren. Informiere dich auch über die genauen Bestimmungen an deinem Wohn- und Arbeitsort.

Checkliste Kliniktasche

Alles was du auf jeden Fall für deinen Krankenhausaufenthalt brauchst. Bereite deine Kliniktasche vor und halte sie ab Schwangerschaftswoche 34 griffbereit. Auch wenn du eine Hausgeburt planst, solltest du für den Fall einer Komplikation eine Kliniktasche vorbereiten.

Dokumente:

- Identitätskarte
- Krankenkassenausweis
- Blutgruppen- und Impfausweis
- Familienbüchlein
- Notizen vom Arzt (Schwangerschaftsbüchlein)
- evtl. Fragebögen des Spitals, Mutterpass, medizinische Dokumente

Für die Geburt:

- Altes, weites T-Shirt für den Gebärsaal, bequeme Trainerhosen
- Haargummi
- Snacks und Essbares für Zwischendurch – eine Geburt dauert in der Regel eine Weile
- evtl. Fotokamera
- evtl. Musik (Geburts-Playlist)

Nach der Geburt:

- Toilettenartikel
- Für Kontaktlinsenträgerinnen: eine Brille
- Handtuch/Badetuch, Waschlappen
- Bequeme Kleidung für den Aufenthalt im Spital (Jogginhosen, weite T-Shirts etc.) + Pyjama
- Weite Unterwäsche und Still-BH
- Warme, kuschelige Socken
- Musik (mit Kopfhörern)
- Notizblock, Tagebuch, ein gutes Buch zum Lesen
- Handy, Ladegerät und Adressbüchlein
- Dein Outfit für den Heimweg
- Babykleidung für das erste Babyfoto
- Babykleidung für den Heimweg (der Jahreszeit entsprechend, vor dem Tragen mindestens zweimal gewaschen)
 - mehre Bodys
 - Handschuhe
 - Mütze
 - Socken
 - Decke
- Kinderautositz oder Babytrage für den Heimweg

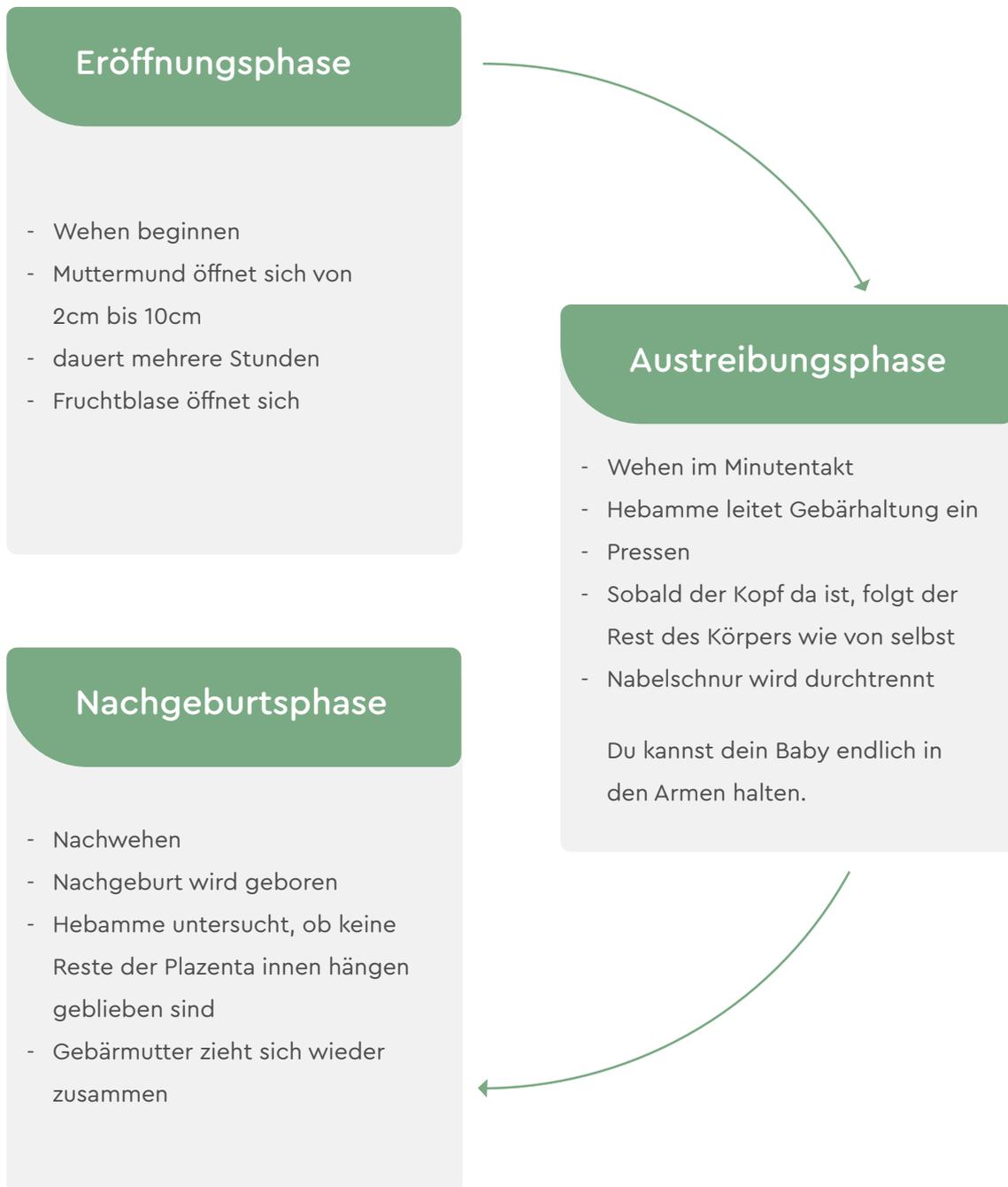
Checkliste Babyerstaussstattung

Damit du bereit bist, wenn dein Baby endlich zu Hause ist, gibt es einige Sachen zu besorgen. Die Grundausstattung sollte folgende Dinge beinhalten:

- Babybett
- Babyschlafsack
- Windeln
- Wickeltisch
- Wickelunterlage
- Feuchttücher
- Windeleimer
- Weitere Wickelutensilien
- Kleiderschrank/Kommode
- Babykleidung
 - mehre Bodys
 - Handschuhe
 - Mützen
 - Socken
 - Decken
 - Strumpfhosen
- Kinderwagen
- Tragetuch oder ähnliches
- Babyschale für das Auto

Es ist soweit - die Geburt

Bei einer Erstgeburt, dauert die Geburt meist länger (im Durchschnitt 8 Stunden) als bei Frauen, die bereits ein Kind geboren haben (im Durchschnitt 5 Stunden). Grundsätzlich lässt sich die vaginale Geburt in 3 Phasen unterteilen:



Beim Kaiserschnitt gleicht der Ablauf dem einer normalen Operation. Meist wird er mit einer lokalen Betäubung durchgeführt, so dass du die ersten Schreie deines Babys hören wirst und es auch gleich halten kannst. Dein Partner darf beim Kaiserschnitt auch dabei sein.

Dein Baby ist da - was jetzt?

Du hast Unglaubliches geleistet und hältst nun deinen kleinen Schatz zum ersten Mal in den Armen – welches magischer Moment! Geniesse jede Sekunde davon und lass dir und deinem Baby Zeit euch kennen zu lernen. Bei manchen Frauen setzt der Mama-Instinkt sofort ein, bei anderen dauert es ein Weilchen, das ist ganz normal. Hebammen und Krankenschwestern werden dir am Anfang helfen, dein Baby zu stillen und zu wickeln. Du musst also keine Angst haben, gleich alles alleine machen zu müssen. Dann kommt der grosse Moment: Ihr dürft euren Sonnenschein nach Hause nehmen und endlich euer Leben als Familie anpacken. Nach einer normalen Geburt, könnt ihr ungefähr nach 2–3 Tagen nach Hause gehen.

Nach einem Kaiserschnitt sind es etwas 5–7 Tage. Die Dauer des Krankenhausaufenthalts ist jedoch grundsätzlich für jede Frau individuell und hängt von ihrer gesundheitlichen Verfassung ab.



Was erwartet dich?

Die ersten Wochen zu Hause werden wunderschön und anstrengend zugleich sein. Eure kleine Familie muss sich erst an den Neuzugang gewöhnen und auch dein Körper muss sich von der anstrengenden Geburt erholen. Macht euch keinen Druck und setzt Prioritäten – der Haushalt kann also erstmal warten. Auch deine Hormone werden am Anfang noch verrückt spielen. Umso wichtiger, dass du dich auf deinen Partner verlassen kannst, dir zur Seite zu stehen.

Wie es weitergeht, nachdem ihr euch zu Hause eingestiet habt und was das erste Lebensjahr deines Babys alles mit sich bringt erfährst du im zweiten Teil unseres Ratgebers:

“Von der Geburt bis zum 1. Lebensjahr - Alles was du wissen musst”



"Du wirst lernen müssen, deine
Erwartungen darüber, was du in einem
Tag erreichen kannst, anzupassen.

An manchen Tagen wirst du deinem Baby
bloss Nahrung, Nähe und Geborgenheit
geben können

- und das reicht auch schon"

Über yamo

Yamo ist der Babybrei, der genau so lecker ist, wie von Mama & Papa zubereitet. Dank unserer vitaminschonenden Produktion des Kaltpressens, bleiben die natürlichen Vitamine wie zum Beispiel Vitamin C, der frische Geschmack und die natürlichen Farben erhalten.

- ✓ 100% natürliche Bio-Zutaten
- ✓ Frisch und lecker dank vitaminschonender Herstellung
- ✗ Kein Zucker- oder Salzzusatz

Wir haben es uns zur Mission gemacht, Eltern und deren Babies, frische und leckere Bio-Babynahrung zu bieten. Ausserdem werden unsere Breie im praktischen Abo gekühlt vor deine Haustüre geliefert.

Für mehr Infos besuche uns auf

www.yamo.bio

auf Instagram unter [@yamobaby](https://www.instagram.com/yamobaby)

oder auf [facebook.com/yamobaby](https://www.facebook.com/yamobaby)

[Hier geht's direkt zum yamo Shop](#)

#FreshFoodForBabies



Mango No. 5



Beetney Spears



Cocohontas

