



# Inhaltsverzeichnis

- Impressum
- Einleitung

## 1. Der Weg zur Elternschaft

- 1. 1. Kinderwunsch und Familienplanung
  - 1. 1. 1. Biologische und emotionale Voraussetzungen
  - 1. 1. 2. Gesunde Lebensweise vor der Schwangerschaft
  - 1. 1. 3. Partnerschaftliche Entscheidungsfindung
  - 1. 1. 4. Finanzielle Aspekte der Familienplanung
- 1. 2. Schwangerschaft und Geburtsvorbereitung
  - 1. 2. 1. Körperliche Veränderungen während der Schwangerschaft
  - 1. 2. 2. Ernährung und Bewegung in der Schwangerschaft
  - 1. 2. 3. Geburtsvorbereitungskurse und -methoden
  - 1. 2. 4. Erstausstattung für das Baby
  - 1. 2. 5. Vater werden - Rolle und Vorbereitung
  - 1. 2. 6. Mutter werden - körperliche und emotionale Aspekte
- 1. 3. Geburt und erste Zeit danach
  - 1. 3. 1. Geburtsmöglichkeiten und -orte
  - 1. 3. 2. Wochenbettbetreuung
  - 1. 3. 3. Stillen und Ernährung des Neugeborenen
  - 1. 3. 4. Behördengänge nach der Geburt
  - 1. 3. 5. Papa werden - die ersten Wochen

## 2. Entwicklung und Bindung

- 2. 1. Bindungsaufbau
  - 2. 1. 1. Feinfühligkeit im Umgang mit dem Baby
  - 2. 1. 2. Körperkontakt und Babytragen
  - 2. 1. 3. Gemeinsame Rituale entwickeln
  - 2. 1. 4. Geschwisterbindung fördern
  - 2. 1. 5. Eltern-Kind-Beziehung stärken
- 2. 2. Entwicklungsphasen begleiten
  - 2. 2. 1. Motorische Meilensteine
  - 2. 2. 2. Sprachentwicklung unterstützen
  - 2. 2. 3. Sozial-emotionale Entwicklung
  - 2. 2. 4. Grenzen setzen und Sicherheit geben
  - 2. 2. 5. Positive Erziehung im Alltag
- 2. 3. Förderung und Unterstützung
  - 2. 3. 1. Altersgerechte Spielmaterialien
  - 2. 3. 2. Bewegungsangebote gestalten
  - 2. 3. 3. Naturerfahrungen ermöglichen
  - 2. 3. 4. Musik und rhythmische Früherziehung
  - 2. 3. 5. Bewusste Elternschaft leben

### 3. Gesundheit und Pflege

- 3. 1. Medizinische Grundversorgung
  - 3. 1. 1. Vorsorgeuntersuchungen planen
  - 3. 1. 2. Impfungen verstehen
  - 3. 1. 3. Hausapotheke einrichten

- 3. 1. 4. Erste-Hilfe-Maßnahmen
- 3. 2. Tägliche Pflege
  - 3. 2. 1. Wickeln und Körperhygiene
  - 3. 2. 2. Hautpflege und Massage
  - 3. 2. 3. Zahnpflege von Anfang an
  - 3. 2. 4. Schlafhygiene etablieren
- 3. 3. Ernährung und Verdauung
  - 3. 3. 1. Beikosteinführung
  - 3. 3. 2. Ausgewogene Kinderernährung
  - 3. 3. 3. Essensrituale gestalten
  - 3. 3. 4. Allergieprävention

#### 4. Partnerschaft und Familie

- 4. 1. Rollenverteilung
  - 4. 1. 1. Aufgaben fair verteilen
  - 4. 1. 2. Beruf und Familie vereinbaren
  - 4. 1. 3. Gemeinsame Erziehungsziele definieren
  - 4. 1. 4. Großeltern einbinden
  - 4. 1. 5. Familie gründen - wichtige Aspekte
- 4. 2. Kommunikation
  - 4. 2. 1. Bedürfnisse ausdrücken
  - 4. 2. 2. Konflikte konstruktiv lösen
  - 4. 2. 3. Familienkonferenzen etablieren
  - 4. 2. 4. Familienrituale gestalten

- 4. 2. 5. Sanfte Elternschaft praktizieren
- 4. 3. Selbstfürsorge
  - 4. 3. 1. Auszeiten organisieren
  - 4. 3. 2. Stressmanagement im Alltag
  - 4. 3. 3. Soziale Netzwerke pflegen
  - 4. 3. 4. Professionelle Unterstützung nutzen
  - 4. 3. 5. Eltern sein - Balance finden

## 5. Finanzielles

- 5. 1. Finanzplanung
  - 5. 1. 1. Langfristige Vermögensbildung
  - 5. 1. 2. Sparpotenziale erkennen
- 5. 2. Beruflicher Wiedereinstieg
  - 5. 2. 1. Kinderbetreuung organisieren
  - 5. 2. 2. Work-Life-Balance optimieren

## 6. Erziehung und Entwicklung

- 6. 1. Kindererziehung
  - 6. 1. 1. Grenzen und Konsequenzen
  - 6. 1. 2. Altersgerechte Förderung
- 6. 2. Erziehungsratgeber
  - 6. 2. 1. Praktische Tipps für den Alltag
  - 6. 2. 2. Umgang mit schwierigen Situationen
  - 6. 2. 3. Entwicklungsgerechte Unterstützung
- Quellen

- Bild-Quellen

Artemis Saage

**Eltern werden:  
Der umfassende Ratgeber für  
werdende Mütter und Väter  
Von der Familienplanung bis zur ersten Zeit als  
Familie - Ein Baby-Buch für Eltern mit  
praktischen Tipps zur Schwangerschaft, Geburt  
und Erziehung**

392 Quellen

64 Fotos / Grafiken

19 Illustrationen

## **Impressum**

Saage Media GmbH  
c/o SpinLab – The HHL Accelerator  
Spinnereistraße 7  
04179 Leipzig, Germany  
E-Mail: [contact@SaageMedia.com](mailto:contact@SaageMedia.com)  
Web: [SaageMedia.com](http://SaageMedia.com)  
Commercial Register: Local Court Leipzig, HRB 42755 (Handelsregister: Amtsgericht Leipzig, HRB 42755)  
Managing Director: Rico Saage (Geschäftsführer)  
VAT ID Number: DE369527893 (USt-IdNr.)

Publisher: Saage Media GmbH  
Veröffentlichung: 01.2025  
Umschlagsgestaltung: Saage Media GmbH  
ISBN-Softcover: 978-3-384-47886-3  
ISBN-Ebook: 978-3-384-47887-0

## **Rechtliches / Hinweise**

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Buches darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert, gespeichert oder übertragen werden.

Die in diesem Buch aufgeführten externen Links und Quellenverweise wurden zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung geprüft. Auf die aktuellen und zukünftigen Gestaltungen und Inhalte der verlinkten Seiten hat der Autor keinen Einfluss. Für illegale, fehlerhafte oder unvollständige Inhalte sowie für Schäden, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen entstehen, haftet allein der Anbieter der verlinkten Website, nicht derjenige, der über Links auf die jeweilige Veröffentlichung verweist. Alle verwendeten externen Quellen sind im Literaturverzeichnis aufgeführt. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Quellen. Für den Inhalt der zitierten Quellen sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Bilder und Quellen Dritter sind als solche gekennzeichnet. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers.

Die in diesem Buch enthaltenen Quellenverweise und Zitate wurden sorgfältig recherchiert und sinngemäß wiedergegeben. Die Interpretation und Darstellung der zitierten Inhalte spiegelt die Auffassung des Autors wider und muss nicht zwangsläufig mit der Intention oder Meinung der ursprünglichen Autoren übereinstimmen. Bei sinngemäßen Zitaten wurden die Kernaussagen der Originalquellen nach bestem Wissen und Gewissen in den Kontext dieses Werkes eingebettet, können jedoch durch die Übertragung und Vereinfachung von den ursprünglichen Formulierungen und Bedeutungsnuancen abweichen. Alle verwendeten Quellen sind im Literaturverzeichnis vollständig aufgeführt und können dort im Original nachgelesen werden. Die Verantwortung für die Interpretation und kontextuelle Einbettung der zitierten Inhalte liegt beim Autor dieses Buches. Bei wissenschaftlichen Fragestellungen und Detailinformationen wird empfohlen, die Originalquellen zu konsultieren. Der Autor hat sich bemüht, komplexe wissenschaftliche Sachverhalte allgemeinverständlich darzustellen. Dabei können Vereinfachungen und Verallgemeinerungen nicht ausgeschlossen werden. Für die fachliche Richtigkeit und Vollständigkeit der vereinfachten Darstellungen kann keine Gewähr übernommen werden. Die sinngemäße Wiedergabe von Zitaten und wissenschaftlichen Erkenntnissen erfolgt nach bestem Wissen und Gewissen unter Beachtung des Zitatrechts gemäß § 51 UrhG. Bei der Vereinfachung und Übertragung und ggf. Übersetzung wissenschaftlicher Inhalte in eine allgemeinverständliche Sprache können Bedeutungsnuancen und fachliche Details verloren gehen. Für akademische Zwecke und bei der Verwendung als wissenschaftliche Referenz wird ausdrücklich empfohlen, auf die Originalquellen zurückzugreifen. Die vereinfachte Darstellung dient ausschließlich der populärwissenschaftlichen Information.

Die in diesem Ratgeber enthaltenen Informationen zu Schwangerschaft, Geburt, Säuglingspflege und Erziehung wurden sorgfältig recherchiert und geprüft. Dennoch können sich medizinische Erkenntnisse und Empfehlungen im Laufe der Zeit ändern. Eine Gewähr für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der bereitgestellten Informationen kann daher nicht übernommen werden. Die Inhalte dieses Buches dienen ausschließlich der allgemeinen Information und ersetzen keinesfalls die individuelle medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung durch qualifizierte Ärzte, Hebammen oder andere Fachkräfte im Gesundheitswesen. Bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden während der Schwangerschaft, bei der Geburt oder in der Zeit danach sollten Sie umgehend medizinischen Rat einholen. Besonders bei der Säuglingspflege und Kindererziehung können individuelle Situationen stark voneinander abweichen. Die vorgestellten Methoden und Ratschläge sind als Orientierungshilfe zu verstehen und müssen an die persönliche Situation angepasst werden. Im Zweifelsfall konsultieren Sie bitte immer einen Kinderarzt oder eine andere qualifizierte Fachperson. Die Autoren und der Verlag schließen jegliche Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden aus, die sich aus der Anwendung oder Umsetzung der in diesem Buch beschriebenen Inhalte ergeben könnten. Alle im Buch genannten Medikamente, Präparate und Methoden wurden zum Zeitpunkt der Drucklegung sorgfältig geprüft. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Die Einnahme von Medikamenten während Schwangerschaft und Stillzeit sollte ausschließlich nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt erfolgen. Dieses Buch wurde unter Verwendung von Künstlicher Intelligenz und anderen Tools erstellt. Unter anderem wurden Tools für die Recherche und Generierung der dekorativen Illustrationen eingesetzt. Trotz Kontrolle können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden. Wir möchten betonen, dass der Einsatz von KI als unterstützendes Werkzeug dient, um unseren Lesern ein qualitativ hochwertiges und inspirierendes Leseerlebnis zu bieten.

**Liebe Leserinnen, liebe Leser,**

von Herzen danke ich Ihnen, dass Sie sich für dieses Buch entschieden haben. Mit Ihrer Wahl haben Sie mir nicht nur Ihr Vertrauen geschenkt, sondern auch einen Teil Ihrer wertvollen Zeit. Das weiß ich sehr zu schätzen.

Die Geburt eines Kindes verändert das Leben grundlegend - ein Moment voller Freude, aber auch neuer Herausforderungen. Werdende Eltern stehen vor vielen Fragen: Wie bereite ich mich optimal auf die Schwangerschaft vor? Was erwartet uns bei der Geburt? Wie gelingt der Start ins Familienleben? Dieser praxisnahe Ratgeber begleitet Sie Schritt für Schritt durch alle wichtigen Phasen - von der Familienplanung bis zu den ersten gemeinsamen Monaten. Profitieren Sie von fundierten Informationen zur pränatalen Entwicklung, Geburtsvorbereitung und Säuglingspflege sowie wertvollen Tipps für eine gelungene Eltern-Kind-Bindung. Das Buch verbindet aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse mit praktischer Alltagserfahrung und unterstützt Sie dabei, Ihre neue Rolle selbstbewusst zu gestalten. Ein verlässlicher Begleiter für alle werdenden Eltern, der Sicherheit gibt und hilft, die schönen Momente der Schwangerschaft und ersten Familienzeit bewusst zu genießen. Bereiten Sie sich jetzt optimal auf Ihr Leben als Familie vor - mit diesem umfassenden Ratgeber an Ihrer Seite.

Ich wünsche Ihnen nun eine inspirierende und aufschlussreiche Lektüre. Sollten Sie Anregungen, Kritik oder Fragen haben, freue ich mich über Ihre Rückmeldung. Denn nur durch den aktiven Austausch mit Ihnen, den Lesern, können zukünftige Auflagen und Werke noch besser werden. Bleiben Sie neugierig!

**Artemis Saage**

Saage Media GmbH

- support@saagemedia.com
- Spinnereistraße 7 - c/o SpinLab – The HHL Accelerator, 04179 Leipzig, Germany

## **Einleitung**

Um Ihnen die bestmögliche Leseerfahrung zu bieten, möchten wir Sie mit den wichtigsten Merkmalen dieses Buches vertraut machen. Die Kapitel sind in einer logischen Reihenfolge angeordnet, sodass Sie das Buch von Anfang bis Ende durchlesen können. Gleichzeitig wurde jedes Kapitel und Unterkapitel als eigenständige Einheit konzipiert, sodass Sie auch gezielt einzelne Abschnitte lesen können, die für Sie von besonderem Interesse sind. Jedes Kapitel basiert auf sorgfältiger Recherche und ist durchgehend mit Quellenangaben versehen. Sämtliche Quellen sind direkt verlinkt, sodass Sie bei Interesse tiefer in die Thematik eintauchen können. Auch die im Text integrierten Bilder sind mit entsprechenden Quellenangaben und Links versehen. Eine vollständige Übersicht aller Quellen- und Bildnachweise finden Sie im verlinkten Anhang. Um die wichtigsten Informationen nachhaltig zu vermitteln, schließt jedes Kapitel mit einer prägnanten Zusammenfassung. Fachbegriffe sind im Text unterstrichen dargestellt und werden in einem direkt darunter platzierten, verlinkten Glossar erläutert.

Für einen schnellen Zugriff auf weiterführende Online-Inhalte können Sie die QR-Codes mit Ihrem Smartphone scannen.

### **Zusätzliche Bonus-Materialien auf unserer Website**

Auf unserer Website stellen wir Ihnen folgende exklusive Materialien zur Verfügung:

- Bonusinhalte und zusätzliche Kapitel
- Eine kompakte Gesamtzusammenfassung
- Eine PDF-Datei mit allen Quellenangaben
- Weiterführende Literaturempfehlungen

Die Website befindet sich derzeit noch im Aufbau.



[SaageBooks.com/de/eltern\\_werden-bonus-BC9ZT2](https://SaageBooks.com/de/eltern_werden-bonus-BC9ZT2)

## 1. Der Weg zur Elternschaft

**D**er Weg zur Elternschaft ist einer der bedeutendsten Übergänge im Leben eines Menschen. Er wirft grundlegende Fragen auf: Bin ich bereit für ein Kind? Wie verändert sich meine Partnerschaft? Welche Voraussetzungen - körperlich, emotional und finanziell - sollten erfüllt sein? Die Entscheidung für ein Kind und die Zeit der Schwangerschaft sind geprägt von Vorfreude, aber auch von Unsicherheiten und neuen Herausforderungen. Medizinische Vorsorge, eine gesunde Lebensweise und die mentale Vorbereitung auf die neue Rolle als Eltern sind dabei zentrale Aspekte. Gleichzeitig gilt es, praktische Fragen zu klären - von der Wahl des Geburtsortes bis zur Erstausstattung für das Baby. Dieses Kapitel begleitet werdende Eltern durch diese intensive Zeit der Vorbereitung und Veränderung. Es vermittelt evidenzbasiertes Wissen und praktische Handlungsempfehlungen, damit Sie gut informiert und selbstbewusst in Ihre neue Lebensphase starten können. Lassen Sie uns gemeinsam die wichtigsten Schritte auf dem Weg zur Elternschaft erkunden - von den ersten Überlegungen bis zu den aufregenden ersten Wochen mit Ihrem Neugeborenen.



## 1. 1. Kinderwunsch und Familienplanung

Er Wunsch nach einem Kind gehört zu den tiefgreifendsten Entscheidungen im Leben eines Menschen oder Paares. Doch wann ist der richtige Zeitpunkt gekommen? Welche biologischen und emotionalen Voraussetzungen sollten erfüllt sein? Und wie können Partner gemeinsam zu einer ausgewogenen Entscheidung finden? Die Familienplanung umfasst weit mehr als nur den reinen Kinderwunsch - von der körperlichen und mentalen Vorbereitung über partnerschaftliche Abstimmungsprozesse bis hin zu finanziellen Überlegungen gilt es viele Aspekte zu berücksichtigen. Dabei zeigt sich immer wieder: Je fundierter die Auseinandersetzung mit dem Thema, desto selbstbewusster können Paare ihren individuellen Weg in die Elternschaft gestalten. Die folgenden Abschnitte beleuchten die wesentlichen Faktoren, die für eine bewusste Familienplanung relevant sind und geben konkrete Orientierung für diesen bedeutsamen Lebensabschnitt.

---

*„Männliche Faktoren tragen allein oder in Kombination mit weiblichen Faktoren zu 50% der Unfruchtbarkeitsfälle bei.“*

---

## 1. 1. 1. Biologische und emotionale Voraussetzungen

**D**ie Entscheidung, Eltern zu werden, ist ein komplexer Prozess, der sowohl biologische als auch emotionale Komponenten umfasst. Die biologischen und emotionalen Voraussetzungen für eine Elternschaft sind dabei eng miteinander verwoben und beeinflussen sich gegenseitig. Aus biologischer Sicht ist die Fruchtbarkeit beider Partner von zentraler Bedeutung. Interessanterweise tragen männliche Faktoren allein oder in Kombination mit weiblichen Faktoren zu 50% der Unfruchtbarkeitsfälle bei [s1]. Dies widerlegt das weitverbreitete Vorurteil, dass Fruchtbarkeitsprobleme hauptsächlich ein "Frauenthema" sind. Bis zu 12% der Männer erleben Fruchtbarkeitsprobleme, wobei sich zeigt, dass das Wissen über Fruchtbarkeit und beeinflussende Faktoren bei Männern oft geringer ausgeprägt ist als bei Frauen [s1].

Die emotionalen Voraussetzungen sind ebenso wichtig wie die biologischen. Wahrgenommener Stress hat einen signifikant negativen Einfluss auf die Fertilitätsabsicht, besonders bei Frauen im gebärfähigen Alter ohne Kinder [s2]. Eine effektive familiäre Kommunikation und ein positives subjektives Wohlbefinden können dabei helfen, diese Stressoren zu bewältigen und die Fertilitätsabsichten positiv zu beeinflussen. Für eine verantwortungsvolle Elternschaft ist es wichtig, dass beide Partner ihre Pflichten gegenüber sich selbst, ihrer Familie und der Gesellschaft erkennen [s3]. Dies beinhaltet auch das Bewusstsein für biologische Prozesse und die Fähigkeit zur Kontrolle der eigenen Triebe und Emotionen. Ein praktischer Ansatz ist beispielsweise das Führen eines Zykluskalenders, um die natürlichen Rhythmen des Körpers besser zu verstehen. Besondere Aufmerksamkeit verdient die Situation von Menschen in der Midlife-Phase. Frauen sind bis etwa 54 Jahre potenziell fruchtbar und sollten entsprechende Verhütungsmethoden nutzen, bis sie ein Jahr lang keine Menstruation hatten [s4]. Die Menopause kann dabei die Familienplanung erschweren, da die Zyklen unregelmäßig werden. Für Transgender-Personen ergeben sich spezifische Herausforderungen. Es ist wichtig, vor Beginn einer Hormonbehandlung einen Fertilitätsspezialisten zu



*Fertilitätsabsicht [i1]*

konsultieren, um Optionen zur Erhaltung der Fruchtbarkeit zu besprechen [s5]. Praktische Möglichkeiten wie das Einfrieren von Eizellen oder Spermien sollten frühzeitig in Betracht gezogen werden. Die ICPD hat die Rechte der Frauen auf reproduktive und sexuelle Gesundheit als fundamental anerkannt [s6]. Dies umfasst das Recht auf autonome Entscheidungen über Fruchtbarkeit und Sexualität ohne Zwang und Gewalt. Ein wichtiger praktischer Aspekt ist dabei der Zugang zu umfassenden Informationen und qualifizierter Gesundheitsversorgung. Die psychologische Komponente der Familienplanung zeigt sich besonders deutlich bei ungewollten Schwangerschaften, die zu erheblichen emotionalen Belastungen führen können [s4]. Eine vorausschauende Planung und offene Kommunikation zwischen den Partnern kann helfen, solche Situationen zu vermeiden. Für Paare, die sich Kinder wünschen, ist es ratsam, frühzeitig mit der Planung zu beginnen, da der Abstand zwischen dem idealen biologischen und dem idealen sozialen Alter für die Elternschaft zunehmend größer wird [s1]. Dies erhöht das Risiko unfreiwilliger Kinderlosigkeit oder einer geringeren Kinderzahl als ursprünglich gewünscht. Ein wichtiger praktischer Tipp ist die frühzeitige Konsultation von Fachleuten bei Fruchtbarkeitsproblemen. Besonders Männer, die oft zögern, über solche Themen zu sprechen, sollten ermutigt werden, psychologische Unterstützung in Anspruch zu nehmen, wenn sie ihre Unfruchtbarkeit als überwältigend empfinden [s1].

## **Glossar**

### **Fertilität**

Die Fähigkeit, Kinder zu zeugen oder zu empfangen. Wird durch verschiedene Faktoren wie Alter, Gesundheit und Lebensstil beeinflusst.

### **ICPD**

Internationale Konferenz für Bevölkerung und Entwicklung - Ein UN-Gremium, das sich für reproduktive Rechte und Gesundheit weltweit einsetzt.

### **Menopause**

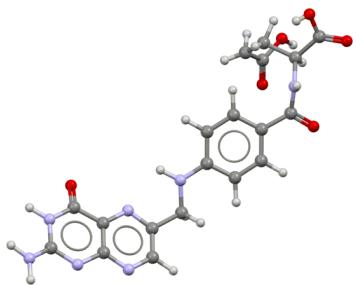
Lebensphase der Frau, in der die Eierstöcke ihre Funktion einstellen. Tritt meist zwischen 45-55 Jahren ein und markiert das Ende der Fortpflanzungsfähigkeit.

## 1. 1. 2. Gesunde Lebensweise vor der Schwangerschaft

Eine gesunde Lebensweise vor der Schwangerschaft ist von fundamentaler Bedeutung für die erfolgreiche Empfängnis und die spätere Gesundheit von Mutter und Kind. Die Vorbereitung auf eine Schwangerschaft sollte idealerweise mehrere Monate vor der geplanten Konzeption beginnen, um optimale Voraussetzungen zu schaffen [s7]. Ein zentraler Aspekt ist das Körpergewicht. Ein gesunder Body-Mass-Index (BMI) zwischen 18,5 und 24,9 erhöht die Chancen auf eine erfolgreiche Empfängnis deutlich [s8]. Dabei ist es wichtig zu wissen, dass bereits kleine Veränderungen große Wirkung haben können - schon eine moderate Gewichtsreduktion von wenigen Kilogramm kann die Fruchtbarkeit merklich verbessern. Um dies zu erreichen, empfiehlt sich eine Kombination aus ausgewogener Ernährung und regelmäßiger Bewegung. Konkret bedeutet das: täglich 30 Minuten moderate körperliche Aktivität, beispielsweise zügiges Gehen, Schwimmen oder Yoga [s9].

Die Ernährung spielt eine Schlüsselrolle bei der Vorbereitung auf eine Schwangerschaft. Der Fokus sollte auf einer ausgewogenen, nährstoffreichen Kost liegen [s10]. Praktisch bedeutet dies:

- Reichlich frisches Obst und Gemüse
- Vollkornprodukte statt Weißmehlprodukte
- Hochwertiges Protein aus Hülsenfrüchten, magerem Fleisch und Fisch
- Gesunde Fette aus Nüssen, Avocados und hochwertigem Öl
- Ausreichend Milchprodukte für die Calciumversorgung



Folsäure <sup>[i2]</sup>

Besondere Aufmerksamkeit verdient die Folsäureversorgung. Mindestens drei Monate vor der geplanten Schwangerschaft sollte mit der Einnahme von pränatalen Vitaminen begonnen werden, die mindestens 400 Mikrogramm Folsäure enthalten [s9]. Dies reduziert nachweislich das Risiko von Neuralrohrdefekten beim ungeborenen Kind. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Vermeidung von Risikofaktoren. Rauchen, Alkoholkonsum und Drogenkonsum sollten eingestellt werden, da sie nicht nur die Fruchtbarkeit beeinträchtigen, sondern auch das Risiko von Fehlgeburten erhöhen [s10]. Auch der Koffeinkonsum sollte auf ein moderates Maß beschränkt werden. Als praktische Faustregel gilt: nicht mehr als eine bis zwei Tassen Kaffee pro Tag. Die medizinische Vorsorge ist ebenfalls von großer Bedeutung. Ein präkonzeptioneller Gesundheitscheck beim Gynäkologen oder der Hebamme ermöglicht es, potenzielle Risikofaktoren frühzeitig zu erkennen und zu adressieren [s11]. Dabei sollten auch alle aktuellen Medikamente überprüft werden, da einige Wirkstoffe während der Schwangerschaft kontraindiziert sein können [s9]. Interessanterweise zeigt sich, dass Frauen mit Übergewicht oder Adipositas seltener Folsäure vor der Empfängnis einnehmen als normalgewichtige Frauen [s7]. Hier ist es besonders wichtig, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen, um sowohl das Gewichtsmanagement als auch die Nährstoffversorgung zu optimieren. Die psychische Gesundheit sollte ebenfalls nicht vernachlässigt werden. Stress kann sich negativ auf die Fruchtbarkeit auswirken [s12]. Entspannungstechniken wie Meditation, Yoga oder progressive Muskelentspannung können hier hilfreich sein. Auch regelmäßige Bewegung trägt zur Stressreduktion bei. Ein praktischer Tipp für den Alltag ist die Führung eines Gesundheitstagebuchs, in dem Ernährung, Bewegung und Wohlbefinden dokumentiert werden. Dies hilft nicht nur bei der Selbstreflektion, sondern liefert auch wertvolle Informationen für betreuende Gesundheitsfachkräfte. Die Vorbereitung auf eine Schwangerschaft ist also ein ganzheitlicher Prozess, der sowohl körperliche als auch psychische Aspekte umfasst. Je früher mit der Umsetzung einer gesunden Lebensweise begonnen wird, desto besser sind die Voraussetzungen für eine erfolgreiche Schwangerschaft und die Gesundheit des zukünftigen Kindes.



*Neuralrohrdefekten* [i3]

## Glossar

### **Body-Mass-Index**

Eine mathematische Formel zur Berechnung des Körpergewichts im Verhältnis zur Körpergröße. Die Berechnung erfolgt durch Division des Körpergewichts in Kilogramm durch das Quadrat der Körpergröße in Metern.

### **Folsäure**

Ein B-Vitamin (B9), das besonders wichtig für die Zellteilung und das Wachstum ist. Der Körper kann es nicht selbst herstellen und muss es über die Nahrung oder Supplamente aufnehmen.

### **Neuralrohrdefekt**

Eine Fehlbildung, die während der frühen Entwicklung des Embryos entstehen kann, bei der sich das Neuralrohr nicht vollständig schließt. Dies betrifft die Anlage des zentralen Nervensystems.

### **präkonzeptionell**

Bezeichnet alle Maßnahmen und Untersuchungen, die vor der Empfängnis (Konzeption) stattfinden. Der Zeitraum kann mehrere Monate vor der geplanten Schwangerschaft umfassen.