

## BabyCare:

### Gesund & schwanger

#### Liebe Schwangere,

in den nächsten Wochen und Monaten wird sich vieles in Ihrem Leben verändern. Die Gefühle können Achterbahn fahren, mit einigen Beschwerden wird zu kämpfen sein und viel Neues will bedacht und geplant sein.

Was kann ich für meine Gesundheit und die des Kindes zusätzlich tun? Welche gesundheitlichen Risikofaktoren liegen bei mir vor und wie ist mit ihnen umzugehen? Wie soll ich mein Ernährungsverhalten verändern? Soll ich (mehr) Sport oder Gymnastik treiben? Bin ich zufrieden, geht es mir gut? Warum habe ich plötzlich Stimmungsschwankungen? Wie werde ich mit meinem Alltagsstress fertig? Ist es gut für mich, Multivitaminpräparate und Mineralstoffpräparate einzunehmen? Was sind Rohmilchprodukte? Wie stehe ich zu der Einnahme von Medikamenten, auch pflanzlicher Herkunft? Liegen erblich bedingte Schwangerschafts- oder Geburtsrisiken vor und soll ich diagnostische Untersuchungen zum Ausschluss von Fehlbildungen durchführen lassen? Was ist mit meiner Partnerbeziehung und Sexualität? Wo mache ich meine Geburtsvorbereitungskurse? Wo soll mein Kind zur Welt kommen? Wo bekomme ich fachlich gute Beratung bei psychischen und psychosozialen Problemen? Wie finde ich eine Hebamme, die zu mir passt?

Unser Vorsorgeprogramm besteht aus einem Handbuch, einem Fragebogen, einem persönlichen Tagebuch und einer Rezeptbroschüre. Das Programm soll Ihnen helfen, auf Fragen, die in der Schwangerschaft wichtig werden können, die richtige Antwort zu bekommen und die Schwangerschaft so gesund und unbeschwert wie möglich zu erleben. In unserem Handbuch **BabyCare** erfahren Sie alles, was Sie in der Schwangerschaft wissen sollten. Überzeugen Sie sich. Informieren Sie sich im Internet unter [www.baby-care.de](http://www.baby-care.de). Auch viele Frauenärzte in Deutschland halten ein Ansichtsexemplar für Sie bereit.

Wenn Sie den Schwangerschaftsfragebogen ausfüllen und an unser Institut schicken, erhalten Sie nach etwa 2 Wochen die Auswertung der Ergebnisse mit einer Ernährungsanalyse und weiteren persönlichen Empfehlungen für einen gesunden Verlauf der Schwangerschaft.

Das Programm wird vom Berufsverband der Frauenärzte Deutschlands empfohlen. Es wurde von führenden Gynäkologen Deutschlands in Zusammenarbeit mit niedergelassenen Frauenärzten, Kinderärzten und Hebammen entwickelt. Bisher haben über 30.000 Schwangere in ganz Deutschland an dem Programm teilgenommen. Das Beste daran ist, dass die Zahl der Frühgeburten unter Teilnehmerinnen am Programm um 30 % geringer ist als bei einer Vergleichsgruppe.

Und...

Wenn Sie auf eine für Sie wichtige Frage zur Schwangerschaft im Handbuch keine Antwort bekommen, nennen Sie uns diese einfach im Fragebogen. Wir werden sie beantworten. Lassen Sie sich von **BabyCare** sicher durch die Schwangerschaft begleiten. Wir wünschen Ihnen einen schönen und gesunden Verlauf der Schwangerschaft.

Das Programm kostet 27,90 €. Über 100 Krankenkassen in Deutschland erstatten die Kosten. Eine Liste der Krankenkassen finden Sie auf unserer Homepage. Dort können Sie das Programm auch bestellen.

Unsere Homepage finden Sie unter [www.baby-care.de](http://www.baby-care.de).