

Informationen rund um Ihre Schwangerschaft: Stand 14.12.2025

Allgemeine Übersicht:

<https://schwanger-mit-dir.de/>

<https://www.familienplanung.de/>

<https://www.babycare.de/> BabyCare gesund und schwanger

BZGA: rundum Schwangerschaft und Geburt

Die Broschüre wendet sich vor allem an die werdenden Mütter und informiert - mit vielen praktischen Tipps - über medizinische Fragen, die kindliche Entwicklung, psychosoziale Fragestellungen und Partnerschaftsaspekte.

<https://shop.bzga.de/rundum-schwangerschaft-und-geburt-13500000/>

Informationen zu Methoden und zum Ablauf Pränataldiagnostik

<https://shop.bioeg.de/pdf/13625100.pdf>

Ernährung in der Schwangerschaft:

<https://www.bundesstiftung-mutter-und-kind.de/resource/blob/204134/f9fd37c94fb815b98e48b40852c90c3f/ernaehrung-in-der-schwangerschaft-nicht-barrierefrei--data.pdf>

Infektionsrisiken durch Lebensmittel: Listeriose und Toxoplasmose :

<https://www.gesund-ins-leben.de/fuer-familien/fit-durch-die-schwangerschaft/listeriose-und-toxoplasmose-in-der-schwangerschaft/>

Essen und Trinken in der Stillzeit : Abwechslungsreich, ausgewogen und regelmäßig

<https://www.gesund-ins-leben.de/fuer-familien/fit-durch-die-schwangerschaft/essen-und-trinken-in-der-schwangerschaft/>

Vegetarische und vegane Ernährung in der Schwangerschaft

<https://www.gesund-ins-leben.de/fuer-fachkreise/familien-vor-und-in-der-schwangerschaft/nachgefragt/auf-was-sollten-schwangere-bei-einer-vegetarischen-ernaehrung-achten/>

<https://www.gesund-ins-leben.de/fuer-fachkreise/familien-vor-und-in-der-schwangerschaft/nachgefragt/vegan-was-ist-fuer-schwangere-wichtig/>

Nahrungsergänzung in der Schwangerschaft

<https://www.gesund-ins-leben.de/fuer-familien/fit-durch-die-schwangerschaft/folsaeure-jod-und-co/>

Sport und Bewegung in der Schwangerschaft

<https://www.gesund-ins-leben.de/fuer-familien/fit-durch-die-schwangerschaft/sport-und-bewegung-in-der-schwangerschaft/>

Fit durch die Schwangerschaft:

Der Flyer verrät werdenden Eltern die besten Tipps rund um Ernährung und Bewegung - damit Mutter, Kind und auch der Vater fit durch die Schwangerschaft kommen.

<https://www.ble-medienervice.de/0348-4-fit-durch-die-schwangerschaft.html>

Rauchfrei in der Schwangerschaft und nach der Geburt

<https://www.familienplanung.de/schwangerschaft/das-baby-vor-gefahren-schuetzen/rauchen/>

<https://www.rauchfrei-info.de/>

Alkohol in der Schwangerschaft

<https://www.kenn-dein-limit.de/alkoholverzicht/alkohol-in-der-schwangerschaft/>

<https://www.verantwortung-von-anfang-an.de/>

Iris Plattform – Hilfe bei Verzicht auf Nikotin und Alkohol in der Schwangerschaft

<https://www.iris-plattform.de/>

Infektionen in der Schwangerschaft

<https://www.frauenaeerzte-im-netz.de/schwangerschaft-geburt/infektionen-und-schwangerschaftsspezifische-erkrankungen/infektionserkrankungen/>

Akute Erkrankungen und Infektionen in der Schwangerschaft

<https://www.familienplanung.de/schwangerschaft/beschwerden-und-krankheiten/akute-erkrankungen-und-infektionen/>

Pränataldiagnostik - Beratung, Methoden und Hilfen

https://www.familienplanung.de/service/bestellen/praenataldiagnostik/?tx_wwbzgamagento_main%5Bcontroller%5D=Main&tx_wwbzgamagento_main%5Bdetail%5D=C394&cHash=8d67bde4dc42f2d19c55e44e6d4b31d0

Übersicht Hilfe und Unterstützung in der Schwangerschaft

<https://www.bmfsfj.de/resource/blob/94000/9f885d54a1671608e175e1b7c05106ac/hilfe-und-unterstuetzung-in-der-schwangerschaft-bundesstiftung-mutter-und-kind-data.pdf>

Stillen: Wissenswertes für den Start : Mit einer Handvoll Wissen gut vorbereitet

<https://www.gesund-ins-leben.de/fuer-familien/das-1-lebensjahr/basisinformationen-stillen/>

Meine Rechte rund ums Stillen : Hebammenhilfe, Stillberatung und Mutterschutz

<https://www.gesund-ins-leben.de/fuer-familien/alles-fuer-die-stillzeit/meine-rechte-rund-ums-stillen/>

Mutterschutzgesetz

https://www.gesetze-im-internet.de/muschg_2018/

Information Mutterschutz NRW

<https://www.mags.nrw/mutterschutz>

<https://www.arbeitsschutz.nrw.de/fachthemen-publikationen/fachthemen-von-z/mutterschutz>