

## **Informationen rund um Ihre Schwangerschaft:** Stand 15.06.2024

### **Allgemeine Übersicht:**

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

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

### **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/>

### **Ernährung in der Schwangerschaft:**

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

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

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

### **Vegetarische und vegane Ernährung in der Schwangerschaft**

<https://www.gesund-ins-leben.de/fuer-fachkreise/familien-vor-und-in-der-schwangerschaft/handlungsempfehlungen/ernaehrung/vegetarische-und-vegane-ernaehrung-in-der-schwangerschaft/>

### **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-medianservice.de/0348-4-fit-durch-die-schwangerschaft.html>

## **Rauchfrei in der Schwangerschaft und nach der Geburt**

[https://www.familienplanung.de/service/bestellen/schwangerschaft/?tx\\_wwbzgamagento\\_main%5Bcontroller%5D=Main&tx\\_wwbzgamagento\\_main%5Bdetail%5D=31500000&cHash=db21696c0d2b614e31d548cc962892e8](https://www.familienplanung.de/service/bestellen/schwangerschaft/?tx_wwbzgamagento_main%5Bcontroller%5D=Main&tx_wwbzgamagento_main%5Bdetail%5D=31500000&cHash=db21696c0d2b614e31d548cc962892e8)

## **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 Schwangerschaftsdiabetes**

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

## **Infektionen in der Schwangerschaft**

<https://www.frauenaerzte-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/pranataldiagnostik/?tx\\_wwbzgamagento\\_main%5Bcontroller%5D=Main&tx\\_wwbzgamagento\\_main%5Bdetail%5D=C-394&cHash=8d67bde4dc42f2d19c55e44e6d4b31d0](https://www.familienplanung.de/service/bestellen/pranataldiagnostik/?tx_wwbzgamagento_main%5Bcontroller%5D=Main&tx_wwbzgamagento_main%5Bdetail%5D=C-394&cHash=8d67bde4dc42f2d19c55e44e6d4b31d0)

<https://www.bundesstiftung-mutter-und-kind.de/bumuki/materialien/materialien-fuer-werdende-eltern> 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>

## **Allgemeine Schwangerschaftsbeschwerden**

<https://www.familienplanung.de/schwangerschaft/die-schwangerschaft/beschwerden-und-krankheiten/schwangerschaftsbeschwerden/>

**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/](https://www.gesetze-im-internet.de/muschg_2018/)

**Information Mutterschutz NRW**

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