

Wenn Paare Eltern werden wollen

Kinderkriegen beginnt nicht erst mit der Schwangerschaft. Paare, die sich ein Kind wünschen, sollten sich schon zuvor mit der Frage beschäftigen, was sie für sich und die Gesundheit ihres Kindes tun können.

Denn: Wissenschaftler haben herausgefunden

den, dass eine komplikationslose Schwangerschaft und die Geburt eines gesunden Kindes maßgeblich von der Gesundheit beider Elternteile abhängig sind. Gute Ernährung, eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen und der weitgehende Verzicht auf Alkohol und Zigaretten wirken sich positiv auf das ungeborene Leben, aber auch die Fruchtbarkeit aus, denn oft will es mit einem Baby einfach nicht klappen. Heute sind 10 bis 15 Prozent aller Paare von Fruchtbarkeitsstörungen betroffen. Fehlge-

burten erleiden noch immer 20 Prozent aller werdenden Mütter. Dieses Risiko und andere wie Frühgeburt und Fehlbildungen beim Kind kann man auch durch entsprechende Vorbereitung und gesunde Lebensführung vermeiden.

Zum Beispiel können Fehlbildungen beim Kind um 70 Prozent gesenkt werden, wenn man vor der Schwangerschaft Folsäure nimmt. Die Berliner Forscher Dr. Renate und Dr. Wolf Kirschner haben jetzt mit einem fachübergreifenden Expertenteam ein umfangreiches Vorsorgeprogramm für werdende Eltern entwickelt.

„Ein Kind zu bekommen ist eine lebenslange Unternehmung, daher sollte man entsprechend vorbereitet sein“, sagt Dr. Wolf Kirschner. PlanBaby basiert auf den Erfahrungen des von zahlreichen

Krankenkassen unterstützten BabyCare-Programms für Schwangere. „Es hat sich gezeigt, dass die über 100 000 BabyCare-Teilnehmerinnen der vergangenen sieben Jahre eine bis zu 30 Prozent geringere Frühge-

burtenrate hatten als andere Frauen,“ berichtet Dr. Renate Kirschner. Auch PlanBaby beinhaltet wieder ein Buch und ein komplettes Servicepaket mit zwei Fragebogen „Fit für ein Baby“.

Wer diese ausfüllt und einschickt, bekommt nach ungefähr zwei bis drei Wochen eine individuelle Ernährungs- und Gesundheitsberatung.

Weitere Infos finden Sie in „PlanBaby, wenn Paare Eltern werden wollen – Gesundheits- und Ernährungsberatung vor der Schwangerschaft“, 18,90 Euro. www.planbaby.de

planBaby



FOTO: picture/alliance

BILD 19.2.2008, Seite 8, Berlage @ Gesundheit