



Kostenübernahme von  
einigen Krankenkassen

**Die gesunde Art**  
schwanger zu werden

**plan***Baby*

Gesundheits- und Ernährungsberatung  
vor der Schwangerschaft



## Sie wollen gesund schwanger werden?

Die gute Nachricht: **planBaby** ist ein einzigartiges und ganzheitliches Programm, welches Sie mit wirksamen Vorsorgemaßnahmen dabei unterstützt, den Eintritt einer Schwangerschaft optimal vorzubereiten.

## Zeigen Sie Verantwortung

**planBaby** hilft Ihnen Risiken zu erkennen und zu verringern. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass der rasche Eintritt einer Schwangerschaft, ihr komplikationsfreier Verlauf und die Geburt eines gesunden Kindes maßgeblich von der Gesundheit beider Elternteile - Mutter und Vater - mitbestimmt werden.

**planBaby** sagt Ihnen, worauf es ankommt, was Sie tun können und worauf Sie achten müssen.

Einfach bestellen:  
**planBaby.de**

# planBaby bietet Ihnen:

- ✓ einen verständlich geschriebenen Ratgeber
- ✓ zwei Fragebogen- für Frau & Mann - für eine Gesundheits-und Ernährungsanalyse, mit persönlichen Empfehlungen
- ✓ umfassende Aufklärung über die optimalen Voraussetzungen für eine Schwangerschaft  
Welche Bedeutung haben unter anderem Ernährung, Alter, Gewicht, Sport, Stress, Reisen, Gesundheit, Medikamente, chronische Krankheiten, Impfschutz
- ✓ Antworten auf grundlegende Fragen:
  - . Was Sie persönlich tun können?
  - . Was ist, wenn Sie längere Zeit auf eine Schwangerschaft warten?
  - . Was ist, wenn die Schwangerschaft nicht auf natürliche Weise eintreten will?

## Von Fachleuten entwickelt!

planBaby basiert auf den Erkenntnissen von Gynäko-logen, Psycholo-gen, Gesundheitswissenschaftlern und Experten für Prävention- und Gesundheitsförderung. Schwangerschaftsprobleme treten nicht schicksalhaft ein. Vielmehr gibt es Faktoren und Verhaltensweisen, die die Wahrscheinlichkeit von Komplikationen vergrößern und ver-ringern können. planBaby informiert Sie über diese Faktoren und unterstützt Sie darin, Vorsorgemaßnahmen gezielt zu nutzen.

## Und wenn Sie schwanger sind

BabyCare trägt dazu bei, dass Ihre Schwan- gerschaft möglichst frei von gesund- heitlichen Komplikationen verläuft.

[www.baby-care.de](http://www.baby-care.de)



**planBaby gibt Ihnen auf 144 Seiten gezielte Informationen,** wie Sie sich mit Hilfe von Expertenwissen Ihren Kinderwunsch erfüllen können.

## Ihre Vorteile mit planBaby

- ✓ Hoher Nutzwert durch eine individuelle Gesundheitsanalyse
- ✓ Fundiertes Programm mit aufeinander abgestimmten Bausteinen
- ✓ Wissenschaftlich gesicherte Informationen zu allem, was vor der Schwangerschaft zu bedenken ist
- ✓ Weitere Informationen - auch im Internet und auf Facebook [www.facebook.com/PlanBabyDE](http://www.facebook.com/PlanBabyDE)



Bestellen Sie online:  
[www.planbaby.de](http://www.planbaby.de)  
oder telefonisch  
030 -450 5780 32



 **FBE** Forschung Beratung Evaluation GmbH

Projektteam planBaby · Postfach 65 21 11 · 13316 Berlin  
Telefon: 030 4505780-82 · [info@planbaby.de](mailto:info@planbaby.de)