

Das Moskauer Manifest der pränatalen und perinatalen Psychologie und Medizin **The Moscow Manifesto of Prenatal and Perinatal Psychology and Medicine**

Englisch-deutsch

1. The unborn child is a person developing his own emotions, perceptions and functioning memory. Although his individual life begins with conception, preconditions are laid even before.

1. Das ungeborene Kind ist eine Person, die ihre eigenen Emotionen, Wahrnehmungen und ihr funktionierendes Gedächtnis entwickelt. Obwohl sein individuelles Leben mit der Empfängnis beginnt, werden schon vorher Voraussetzungen geschaffen.

2. The conditions of the prenatal life strengthen or weaken the flowering of genetic abilities and talents. How humans develop and learn depends on the dynamic interplay between *nature* (individual genetic endowment) and *nurture* (nutritional, emotional, physical, stimulative and so on).

2. Die Bedingungen des pränatalen Lebens stärken oder schwächen die Entfaltung der genetischen Fähigkeiten und Talente. Wie sich der Mensch entwickelt und lernt, hängt vom dynamischen Zusammenspiel zwischen Natur (individuelle genetische Ausstattung) und Ernährung (ernährungsphysiologisch, emotional, körperlich, stimulierend usw.) ab.

3. Distress of the pregnant mother can have long-lasting effects on the future of the child and adult, and can lead to development of depression, autism, disorders of mental and motor development, hyperactivity, psychosomatic symptoms, and a predisposition to aggression and violence.

3. Die Notlage der schwangeren Mutter kann nachhaltige Auswirkungen auf die Zukunft des Kindes und des Erwachsenen haben und zur Entwicklung von Depressionen, Autismus, Störungen der geistigen und motorischen Entwicklung, Hyperaktivität, psychosomatischen Symptomen und einer Veranlagung zu Aggression und Gewalt führen.

4. The prenatal, perinatal and early postnatal stages of development greatly determine our biological and psychological make-up. Prenatal experiences influence the fine architecture of the brain. They are important for the basic personality of the individual, the dynamic in the family, and the emotional atmosphere in society.

4. Die pränatalen, perinatalen und frühen postnatalen Entwicklungsstadien bestimmen maßgeblich unsere biologische und psychologische Zusammensetzung. Pränatale Erfahrungen beeinflussen die feine Architektur des Gehirns. Sie sind wichtig für die grundlegende Persönlichkeit des Einzelnen, die Dynamik in der Familie und die emotionale Atmosphäre in der Gesellschaft.

5. Family and society also play a basic role in creating benign conditions for the development of a new human being from conception onwards. A secure relationship with

one or two primary caregivers – preferably the child’s parents – best foster emotional wellbeing and cognitive skills, and are a precondition for later health.

5. Familie und Gesellschaft spielen auch eine grundlegende Rolle bei der Schaffung günstiger Bedingungen für die Entwicklung eines neuen Menschen von der Empfängnis an. Eine sichere Beziehung zu einem oder zwei primären Betreuern - vorzugsweise den Eltern des Kindes - fördert am besten das emotionale Wohlbefinden und die kognitiven Fähigkeiten und ist eine Voraussetzung für die spätere Gesundheit.

6. Without the discoveries in prenatal and perinatal physiology, nutrition, and psychology, related fields remain incomplete, notably psychology, psychiatry, obstetrics, birth care, preventive medicine, sociology, and cultural psychology. Scientific research integrally in these aspects is essential to society’s wellbeing.

6. Ohne die Entdeckungen in der pränatalen und perinatalen Physiologie, Ernährung und Psychologie bleiben verwandte Bereiche unvollständig, insbesondere die Psychologie, Psychiatrie, Geburtshilfe, Präventionsmedizin, Soziologie und Kulturpsychologie. Wissenschaftliche Forschung, die in diese Aspekte integriert ist, ist für das Wohlergehen der Gesellschaft von wesentlicher Bedeutung.

7. Education in prenatal and perinatal aspects is needed by professionals – midwives, doulas, doctors, social workers, schoolteachers, and parenting networks. Grandmothers and informal helpers too can benefit from guidance. All parents-to-be need access to preconceptional, pregnancy and perinatal care – medical, nutritional and psychotherapeutic – including knowledge to achieve full parental competence. Parents in pregnancy conflict need counseling and support, especially for the mother.

7. Die Ausbildung in pränatalen und perinatalen Aspekten wird von Fachleuten benötigt - Hebammen, Doulas, Ärzte, Sozialarbeiter, Lehrerinnen und Elternorganisationen. Auch Großmütter und informelle Helfer können von der Beratung profitieren. Alle werdenden Eltern benötigen Zugang zur präkonzeptionellen, schwangeren und perinatalen Betreuung - medizinisch, ernährungsphysiologisch und psychotherapeutisch - einschließlich Wissen, um die volle elterliche Kompetenz zu erlangen. Eltern in Schwangerschaftskonflikten benötigen Beratung und Unterstützung, insbesondere für die Mutter.

8. Society and family need to acknowledge the effects of a person’s own prenatal and perinatal experiences on their motherhood or fatherhood. An understanding of the child’s dependence on the life-style choices of the parents-to-be is an essential part of general education. Children need to learn from the earliest about development, healthy feeding and drinking and the value of being held and affirmed, learning through both experience and explanation. Everyone needs to know that, at every moment from the beginning, being a wanted child is supremely important.

8. Gesellschaft und Familie müssen die Auswirkungen der eigenen pränatalen und perinatalen Erfahrungen einer Person auf ihre Mutterschaft oder Vaterschaft erkennen. Das Verständnis der Abhängigkeit des Kindes von den Lebensstilen der zukünftigen Eltern ist

ein wesentlicher Bestandteil der Allgemeinbildung. Kinder müssen von Anfang an etwas über Entwicklung, gesunde Ernährung und Trinken und den Wert des Haltens und Bestätigens lernen, indem sie sowohl durch Erfahrung als auch durch Erklärung lernen. Jeder muss wissen, dass es von Anfang an sehr wichtig ist, ein Wunschkind zu sein.

9. Throughout the lifecycle, conditions are affecting a person's own health, and that of any child he or she may have in the future. Especially in the months before fertilization the man's and the woman's health and nutrition status – also any toxins and diseases, often hidden – have powerful effects on their child lifelong, some with multi-generational effects.

9. Während des gesamten Lebenszyklus beeinträchtigen Bedingungen die eigene Gesundheit einer Person und die eines jeden Kindes, das sie in der Zukunft haben könnte. Vor allem in den Monaten vor der Befruchtung haben der Gesundheits- und Ernährungszustand des Mannes und der Frau - auch die oft verborgenen Toxine und Krankheiten - starke Auswirkungen auf das Leben ihres Kindes, zum Teil mit mehrgenerationalen Auswirkungen.

10. The preconceptional, prenatal, birth, and early postnatal stages, provide unique and best opportunities for primary prevention of somatic, psychological and social disorders, and for improving human conditions in society. Technology and climate change are so greatly affecting the seas, soils and atmosphere, that only by safeguarding these, can we safeguard the nutrition, health and sanity of human beings.

The Moscow Manifesto, May 2007

10. Das präkonzeptionelle, pränatale, Geburts- und frühe postnatale Stadium bietet einzigartige und beste Möglichkeiten für die primäre Prävention von somatischen, psychischen und sozialen Störungen und für die Verbesserung der menschlichen Bedingungen in der Gesellschaft. Technologie und Klimawandel haben so große Auswirkungen auf die Meere, Böden und die Atmosphäre, dass wir nur durch den Schutz dieser Meere die Ernährung und Gesundheit der Menschen schützen können.

Das Moskauer Manifest, Mai 2007

Übersetzt mit <https://www.deepl.com/>