

## Kinderwunsch

**Bei Ihrer Schwangerschaftsplanung beraten wir Sie gerne, wie Sie sich am Besten vorbereiten können und welche Maßnahmen sinnvoll sind (z.B. Impfungen, Nahrungsergänzungsmittel, „Lifestyle“ etc.).**

Bei manchen Paaren klappt es sofort mit der Schwangerschaft, bei anderen bleibt der Kinderwunsch zunächst unerfüllt. Zögern Sie nicht, uns in diesem Fall anzusprechen, sodass wir durch gezielte Diagnostik und Therapie der Schwangerschaft auf die Sprünge helfen können.

### Checkliste bei Kinderwunsch

**Die nachfolgenden Empfehlungen richten sich an beide Partner (m/w/d).**

1. Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen.
2. Trinken Sie mind. zwei Liter Wasser, Schorle, oder ungesüßten Tee pro Tag.
3. Lassen Sie eine Vitalstoffanalyse durchführen, um mögliche Mikronährstoffmängel aufzudecken und behandeln zu können (Vitalstoffmedizin). In diesem Zusammenhang empfehlen wir auch frühzeitig mit der Einnahme von Folsäure zu starten.
4. Verzichten Sie auf Zigaretten, Alkohol, Koffein (in hohen Mengen) und andere Suchtmittel.
5. Streben Sie ein gesundes Körpergewicht an (BMI zwischen 18,5 und 25).
6. Treiben Sie regelmäßig Sport und bringen Sie Bewegung in Ihren Alltag.
7. Vermeiden Sie Stress und gönnen Sie sich viel Ruhe und Entspannung.
8. Achten Sie auf einen erholsamen Schlaf.
9. Bestimmen Sie Ihren Eisprung und nutzen Sie Ihre fruchtbaren Tage.
10. Optimieren Sie Ihre Empfängnis mit dem sogenannten Zyklusmonitoring.
11. Lassen Sie für optimale Schwangerschaftschancen Ihren Hormonstatus überprüfen.
12. Behalten Sie, wenn möglich, Ihr Alter bei der Schwangerschaftsplanung im Blick.
13. Achten Sie auf einen hygienischen Haushalt.
14. Prüfen Sie Ihre Medikamente und Kosmetikprodukte auf Substanzen, die in der Schwangerschaft nicht erlaubt sind.
15. Überprüfen Sie Ihren Impfschutz und holen Sie ggf. Impfungen nach (Masern, Mumps, Röteln, Windpocken, Keuchhusten).
16. Lassen Sie einen Gesundheits-Check durchführen, um Ihren aktuellen Gesundheitszustand zu überprüfen.
17. Nehmen Sie einen Kontrolltermin beim Zahnarzt wahr, da während der Schwangerschaft viele Eingriffe nicht möglich sind.

18. Informieren Sie sich über berufliche Rahmenbedingungen und die Beantragung von finanziellen Leistungen.
19. Überprüfen Sie Ihren Versicherungsschutz und schließen Sie, wenn gewünscht, Zusatzversicherungen ab.
20. Vereinbaren Sie einen Termin mit uns und lassen Sie uns über Ihren Kinderwunsch sowie möglich diagnostische und therapeutische Verfahren sprechen.