

Tipps für Frauen mit Kinderwunsch

Wenn Du Dir ein Kind wünschst, kannst Du schon im Vorfeld einiges tun, um Deinen Körper auf die Schwangerschaft vorzubereiten. Hier findest Du Tipps, die für Dich als werdende Mutter und für die gesunde Entwicklung Deines Kindes wichtig sind.

– Impfstatus

Impfpass prüfen lassen und ggf. Auffrischungsimpfungen (z. B. Tetanus, Diphtherie, Pertussis) oder weitere Impfungen (z. B. Gripeschutzimpfung) einplanen.

– Impfschutz des Partners

Damit die Ansteckungsgefahr für die werdende Mutter und das Neugeborene minimiert wird, sollte auch der Partner seinen Impfstatus beim Hausarzt prüfen lassen (z. B. Gripeschutz- und Pertussis-Impfung).

– Medikamente

Benötigst Du regelmäßig Medikamente (z. B. bei Asthma oder Diabetes)? Dann bespreche die Einnahme während einer Schwangerschaft mit Deinem/Deiner Hausarzt/Hausärztin oder Frauenarzt/Frauenärztin.

– Zähne

Da durch eine Schwangerschaft das Zahnfleisch häufig sehr empfindlich wird und keine Betäubungs- bzw. Schmerzmittel verabreicht werden sollten, kann der Zahnarzt prüfen, ob eine Zahnbehandlung notwendig bzw. eine Parodontose-Prophylaxe oder Zahnreinigung empfehlenswert ist.

– Folsäure

Da der Körper schon zu Beginn einer Schwangerschaft einen ausreichenden Folsäurespiegel benötigt, wird neben einer gesunden Ernährung auch eine tägliche Nahrungsergänzung mit 400 Mikrogramm Folsäure empfohlen. Damit sollte spätestens vier Wochen vor Eintritt der Schwangerschaft begonnen werden.

– Ausgewogene Ernährung

Hier bietet sich z. B. die mediterrane Kost mit viel Obst und Gemüse sowie gesunden Omega-3-Fettsäuren, die z. B. in Fisch enthalten sind, an. Studien haben gezeigt, dass die Fertilität (Fruchtbarkeit) von Männern und Frauen durch die Ernährung bzw. bestimmte Mikronährstoffe positiv beeinflusst werden kann.

– Genussmittel

Den Tabakkonsum schon vor der Schwangerschaft einstellen! Die Schadstoffe in Zigaretten sind nicht nur sehr schädlich für das ungeborene Kind, beim Rauchen entsteht auch oxidativer Stress, der die Fruchtbarkeit von Mann und Frau negativ beeinflussen kann.

Außerdem kann Alkohol zu jedem Zeitpunkt einer Schwangerschaft für die Entwicklung des Embryos schädlich sein – auch in den ersten Wochen, in denen die werdende Mutter häufig noch nicht weiß, dass sie schwanger ist. Deshalb ist es wichtig, auf Alkohol zu verzichten, sobald Sie schwanger werden wollen.