

## Kinderwunsch

Vor einer geplanten Schwangerschaft sollten Sie nicht nur auf eine Verhütungsmethode verzichten. Ihre und die Gesundheit Ihres Partners spielen eine wichtige Rolle.

Ihr Körper wird für 9 Monate Umwelt und Schutzraum des zukünftigen Kindes sein. Ihre Lebensgewohnheiten, ihre Ernährung, ihre seelische und körperliche Gesundheit sind maßgeblich für die gesunde und ungestörte Entwicklung Ihres Kindes.

Nehmen Sie die geplante Schwangerschaft zum Anlass Ihr momentanes Befinden genauer unter die Lupe zu nehmen. Viele Kleinigkeiten, denen Sie bisher in Ihrem Alltag nur wenig Aufmerksamkeit geschenkt haben, können in ihrer Summe Ihre Fruchtbarkeit beeinflussen.



Wir möchten Sie in dieser Vorbereitungsphase mit unserem Wissen und unserer Erfahrung unterstützen.

### Gesunde Kinder brauchen gesunde Eltern

Im Rahmen unserer Spezial-Sprechstunde bieten wir folgende Leistungen an:

- Risikoanalyse, z.B. Mangelzustände durch falsche Ernährung, zu viel Stress, zu wenig Bewegung und Erfassung Ihrer Voraussetzungen
- Körperliche Untersuchung auf Hormonstörungen
- Ultraschalluntersuchung der Gebärmutter und Eierstöcke inklusive Follikelcount
- Ergebnisbesprechung und Handlungsempfehlungen inklusive Skript
- Laboruntersuchung zur Erstellung Ihres Mikronährstoffstatus
- Zusätzliches Gespräch ggf. mit Partner inklusive Wochenplan zur Eigenkontrolle
- Individuelles Kinderwunsch-Gutachten

Das bedeutet für Sie eine umfassende Situationserhebung und eine Anleitung zur Selbstkontrolle für bestmögliche Voraussetzungen einer gesunden und glücklichen Schwangerschaft.

### 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). Bereits 3 Monate vor der Schwangerschaft empfiehlt es sich den Folsäure- und Jod-Haushalt aufzufüllen.
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. Behalten Sie, wenn möglich, Ihr Alter bei der Schwangerschaftsplanung im Blick.
11. Achten Sie auf einen hygienischen Haushalt.
12. Prüfen Sie Ihre Medikamente und Kosmetikprodukte auf Substanzen, die in der Schwangerschaft nicht erlaubt sind.
13. Überprüfen Sie Ihren Impfschutz und holen Sie ggf. Impfungen nach (Masern, Mumps, Röteln, Windpocken, Keuchhusten).
14. Lassen Sie einen Gesundheits-Check durchführen, um Ihren aktuellen Gesundheitszustand zu überprüfen.
15. Besprechen Sie mit uns oder Ihrem Hausarzt die Schilddrüsenfunktion und lassen Sie ggf. Ihre Schilddrüsenhormone überprüfen.
16. Nehmen Sie einen Kontrolltermin beim Zahnarzt wahr, da während der Schwangerschaft viele Eingriffe nicht möglich sind.
17. Vermeiden Sie Umweltgifte und überprüfen Sie Ihren Arbeitsplatz auf gesundheitschädliche Stoffe sowie Abläufe.
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 sprechen.