

## Kinderwunsch

Auf dem Weg zum **Wunschkind**, gibt es viel zu lernen und zu verstehen.

Eine Behandlung mit Medikamenten reicht in den meisten Fällen aus. Um die Erfolgsaussichten zu erhöhen sind manchmal jedoch intensivere Behandlungen wie die In-vitro-Fertilisation (IVF) oder operative Behandlungen notwendig.

Zu einer **Kinderwunschberatung** sollten Sie zu uns kommen, wenn Ihr Wunsch nach einem Kind noch nach einem Jahr unerfüllt bleibt.

Im ausführlichen Gespräch informieren wir Sie über die erforderlichen diagnostischen und therapeutischen Schritte.



### 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. Achten Sie auf eine ausreichende Zufuhr von Vitalstoffen. Sie können auch eine Vitalstoffanalyse bei Ihrem Hausarzt durchführen lassen, um mögliche Mikronährstoffmängel aufzudecken und behandeln zu können.
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 und ausreichenden Schlaf (min. 7 - 8 Stunden). Für eine entspannte Nacht, empfehlen wir Ihnen, 30 Minuten vor dem Einschlafen keine elektronischen Geräte mehr zu nutzen.
9. Regelmäßiger Geschlechtsverkehr erhöht die Chance schwanger zu werden erheblich. Zu

Empfehlen ist, mindestens zweimal in der Woche Geschlechtsverkehr zu haben (Ergänzung: Fruchtbarkeitsrechner).

10. Behalten Sie, wenn möglich, Ihr Alter bei der Schwangerschaftsplanung im Blick.
11. Prüfen Sie Ihre Medikamente und Kosmetikprodukte auf Substanzen, die in der Schwangerschaft nicht erlaubt sind.
12. Überprüfen Sie Ihren Impfschutz und holen Sie ggf. Impfungen nach (Masern, Mumps, Röteln, Windpocken, Keuchhusten).
13. Lassen Sie einen Gesundheits-Check durchführen, um Ihren aktuellen Gesundheitszustand zu überprüfen.
14. Nehmen Sie einen Kontrolltermin beim Zahnarzt wahr, da während der Schwangerschaft viele Eingriffe nicht möglich sind.
15. Informieren Sie sich über berufliche Rahmenbedingungen und die Beantragung von finanziellen Leistungen.
16. Überprüfen Sie Ihren Versicherungsschutz und schließen Sie, wenn gewünscht, Zusatzversicherungen ab.
17. Vereinbaren Sie einen Termin mit uns und lassen Sie uns über Ihren Kinderwunsch sprechen.

Kinderwunschberatung