



CHECKLISTE KINDERWUNSCH

Vor Absetzen der Verhütung:

○ **Impfpasscheck bei Ihrer Frauenärztin**

Überprüfung des Impfstatus – am besten bereits 6 Monate vor Absetzen der Verhütung durch Ihre Gynäkologin – auf alle für eine Schwangerschaft wichtigen Schutzimpfungen und ggf. Überprüfung des Windpockentiter.

○ **Vorerkrankung- und Medikamente-Check**

Wenn Sie chronische Erkrankungen haben (z.B. Schilddrüse/Depression/Epilepsie/Bluthochdruck) und Medikamente einnehmen, bitte mit ihrem Frauenarzt das Vorgehen bei Schwangerschaftswunsch besprechen. Bei Schilddrüsenerkrankungen sollte der TSH-Spiegel kontrolliert werden.

○ **Einnahme eines Folsäurepräparates**

von Beginn der Schwangerschaft sofort mit DHA-Zusatz (Omega-3-Fettsäuren) bis einschließlich Stillzeit.

Mindestens ca. 4–6 Wo. vor Absetzen der Verhütung beginnen.

Vitamin-D-Einnahme 2000 I.E. 1xtäglich. Besser ist jedoch die Gabe nach Vitamin-D-Spiegelbestimmung, da bei Mangel die Dosierung zu niedrig ist.

○ **Zahnarzttermin!**

Überprüfen des Zahnstatus und Kariesbehandlung vor der Schwangerschaft.

Sollte eine Amalgamentfernung notwendig sein, dann sollte diese unbedingt unter Quecksilber-Ausleitung medikamentösen Schutzmaßnahmen erfolgen, da ihr Kind auch bei einer danach folgenden Schwangerschaft erheblich mit diesem Schwermetall belastet wird. Diese Begleittherapie kann bei mir durchgeführt werden.

○ **Zahnreinigungstermin!**

Schwangere bekommen schneller Zahnerkrankungen.

Bakterien in Zahnablagerungen und Zahnfleischentzündungen (Parodontitis) erhöhen das Risiko einer Frühgeburt. Die Zahnreinigung darf während der Schwangerschaft alle 3 Monate erfolgen.

○ **Chlamydienabstrich**

Eine Chlamydieninfektion erhöht während der Schwangerschaft das Frühgeburtrisiko. Diese Untersuchung wird während der Schwangerschaft routinemäßig durchgeführt. Sollte der Test positiv sein, muß mit Antibiotika therapiert werden.

Frauen, die Ihrem Kind eine Medikamentenbelastung ersparen möchten, lassen einen Abstrich auf Chlamydien daher schon vor Eintritt einer Schwangerschaft durchführen.

Zusätzlich empfehlenswert:

○ **Laborcheck Mikronährstoffe Kinderwunsch & Schwangerschaft**

Für die Entwicklung Ihres Kind sind außer Folsäure noch zahlreiche andere Mikronährstoffe wichtig. Vitamin D, Eisen, Zink, B.-Vitamine, Jod..etc.. (s. Mikronährstoffe Grav.)

Diese sind bei jungen Frauen – insbesondere nach Pilleneinnahme – oft erniedrigt. Mit einer Blutuntersuchung können Mängel festgestellt und fehlende Vitalstoffe gezielt ergänzt werden.