

Kinderwunsch

Kinderwunschphase – Checkliste

Diese unkomplizierte Checkliste hilft bei der Planung einer Schwangerschaft. Einfach herunterladen oder ausdrucken.

Ernährung beim Kinderwunsch

Gesund essen

Eine ausgewogene Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse ist die ideale Grundlage für eine gesunde Schwangerschaft.

Einnahmebeginn Multivitaminpräparat für Schwangere

Die ersten 6-8 Wochen nach der Empfängnis sind entscheidend für die Entwicklung Ihres Babys, hier werden die lebenswichtigen Organe angelegt. Während das Baby bereits wächst und sich entwickelt, wissen die meisten Frauen noch gar nicht, dass sie schwanger sind.

Der Körper braucht oftmals Zeit, um den Nährstoffspiegel aufzubauen, den er bei einer Schwangerschaft benötigt, und es ist es oft schwer, über die Nahrung allein stets ausreichende Mengen zu sich zu nehmen. Die Einnahme eines Multivitaminpräparats für Schwangere, wie zum Beispiel [elevit® Provital DHA](#) (Nahrungsergänzungsmittel), kann helfen, den Bedarf an essenziellen Nährstoffen

○ **Stress reduzieren**

Stress kann die Beziehung und das sexuelle Verlangen beeinträchtigen. Techniken wie Yoga oder Meditation können zur Entspannung beitragen.

○ **Eisprung verfolgen**

Wenn Sie den voraussichtlichen Zeitpunkt Ihres Eisprungs kennen, können Sie den besten Moment für eine Empfängnis ermitteln. Mit unserem einfachen [Eisprungrechner](#) oder einem in der Apotheke/Drogerie erhältlichen Ovulationstest können Sie Ihre fruchtbaren Tage ermitteln und die Chancen einer Empfängnis steigern.

○ **Bewegung im Alltag**

Eine aktive Lebensweise und regelmässige moderate Bewegung bringen Sie beide gut in Form, um eine Familie zu gründen. Noch mehr Spass macht Bewegung gemeinsam!

Wichtige Gesundheitschecks

○ **Arztbesuch**

Es empfiehlt sich, über Ihren Kinderwunsch mit dem Arzt zu sprechen. Dort erhalten Sie Rat zu wichtigen Aspekten wie eventuell nötigen Tests, aktuell eingenommenen Medikamenten und empfohlenen Impfungen vor einer Schwangerschaft. Der Arzt kann Sie auch beraten, wenn es in Ihrer Familie Erkrankungen gibt. Wenn Sie verhüten, lassen Sie sich vor dem Absetzen der Verhütung beraten.

Auch für Ihren Partner ist jetzt eine ärztliche Beratung sinnvoll, um zu erfahren, was er unterstützend für den Kinderwunsch tun kann.

○ Zahnarztbesuch

Lassen Sie vor einer geplanten Schwangerschaft Ihre Zähne untersuchen und eventuell nötige Behandlungen durchführen.

○ Prüfen Sie Ihren Krankenversicherungsschutz

Am Ende der Schwangerschaft ist es ratsam, die Versicherungen über den erwarteten Familienzuwachs zu informieren. Sie werden staunen, wie viele Policen Sie haben! Schauen Sie genau nach, damit Sie keine vergessen – die meisten Versicherungen sollten darüber informiert werden, dass Sie nun ein Baby haben.

○ Informieren Sie sich über Mutterschaftsurlaub und Mutterschaftsgeld

Informieren Sie sich über den Mutterschaftsurlaub und Mutterschaftsgeld am Arbeitsplatz und Ihre Pflichten gegenüber dem Arbeitgeber. Mehr zu diesem Thema erfahren Sie unter diesem [Link](#)

○ Und zum Schluss ...

Viel Glück mit Ihrer geplanten Schwangerschaft! Bleiben Sie entspannt und genießen Sie Ihre gemeinsamen Momente und die aufregende Zeit, die vor Ihnen liegt.