Dr. med. Susanne Helling · Dr. med. Angela Imhof
ÄRZTINNEN FÜR FRAUENHEILKUNDE UND GEBURTSHILFE

Checkliste bei Kinderwunsch

Sie wünschen sich ein Baby? Wunderbar! Wir haben Ihnen hier eine Checkliste zusammengestellt, mit deren Hilfe Sie sich optimal auf eine Schwangerschaft vorbereiten und einstellen können.

- Kontrollieren Sie gemeinsam mit uns Ihren Impfausweis. Wichtig ist, dass eine Röteln-Immunität (zwei Röteln-Impfungen oder der Nachweis von Antikörpern) vorliegt. Fehlende Impfungen sollten Sie vor der Schwangerschaft nachholen.
- Lassen Sie mithilfe eines Bluttests und der Bestimmung der Zahl der Antikörper überprüfen, ob bei Ihnen eine Windpockeninfektion längst stattgefunden hat und Sie seither dagegen immun sind.
- Streben Sie Ihr Normalgewicht (BMI zwischen 18,5 und 25) an. Übergewicht (BMI größer als 30) erhöht für Schwangere das Risiko an Schwangerschaftsdiabetes zu erkranken oder Bluthochdruck zu entwickeln.
- Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen und treiben Sie regelmäßig Sport.
- Schlafen Sie ausreichend.
- Verzichten Sie, um Ihre Chance schwanger zu werden zu erhöhen, auf Nikotin, Alkohol und andere Drogen. Auf der Website rauchfrei-info.de finden Sie anschauliche und hilfreiche Informationen zur Entwöhnung von Nikotin.

Bitte weiter auf Seite 2

Dr. med. Susanne Helling
Dr. med. Angela Imhof
Breite Straße 31
55124 Mainz-Gonsenheim

Tel.: 06131 462 72
Fax: 06131 448 92
E.: info@helling-imhof.de
I.: helling-imhof.de

„geborgen gut“

Dr. med. Susanne Helling · Dr. med. Angela Imhof
ÄRZTINNEN FÜR FRAUENHEILKUNDE UND GEBURTSHILFE

- Vermeiden Sie Reisen in Zika-Gebiete. Das Zika-Virus kann schwere Fehlbildungen des Ungeborenen hervorrufen. Es wird in tropischen Gebieten durch Stechmücken übertragen und kann im Sperma des Mannes lange Zeit überleben.

- Lassen Sie bei Ihrem Zahnarzt Ihre Zähne überprüfen und absolvieren Sie notwendige Behandlungen noch vor der Schwangerschaft.

- Überprüfen Sie gemeinsam mit uns oder Ihrem behandelnden Arzt Ihre Medikamenteneinnahme. In einer Schwangerschaft dürfen einige Medikamente nicht eingenommen werden.

- Die ausreichende Einnahme von Folsäure reduziert das Risiko der Entstehung eines Neuralrohrdefekts beim Kind erheblich. Um die optimale Wirkung zu gewährleisten, beginnen Sie mit der Einnahme schon mindestens vier Wochen vor der Empfängnis.

- Absolvieren Sie einen HIV-Test. Eine HIV-Infektion muss schon vor der Schwangerschaft optimal behandelt werden.

- Insbesondere Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch sollten mithilfe einer TSH-Bestimmung im Blut ihre Schilddrüse überprüfen lassen. Es ist sehr sinnvoll, Schilddrüsenfehlfunktion schon vor der Schwangerschaft zu behandeln.

Vielen Dank!

Dr. med. Susanne Helling
Dr. med. Angela Imhof
Breite Straße 31
55124 Mainz-Gonsenheim

Tel.: 06131 462 72
Fax: 06131 448 92
E.: info@helling-imhof.de
I.: helling-imhof.de

„geborgen gut“