



Checkliste: Wie schwanger werden?

Wir haben euch eine Checkliste mit wichtigen Tipps und Infos rund ums schwanger werden zusammengestellt. Sie unterstützt euch bei der Planung einer gesunden Schwangerschaft!

Eure Checkliste zum Ankreuzen:

Arzt-Check up

- Gesundheits-Check durch den Frauenarzt.
- Blutbild gibt Auskunft über eventuelle Vitamin- oder Nährstoffmängel.
- Schilddrüsenwerte ebenfalls überprüfen lassen.
- Geschlechtskrankheiten wie z.B. eine Chlamydien-Infektion ausschließen.

Impfungen vor der Schwangerschaft

- Überprüfung der Röteln-Immunität (mind. 3 Monate vor der Schwangerschaft).
- Gripeschutzimpfung veranlassen (auch noch während der Schwangerschaft möglich).

Zahnarzt-Check

- Achtung bei Amalgamfüllungen (kann den Eisprung beeinflussen)!**

Absetzen der Pille

- Absetzen der Pille mit dem Frauenarzt besprechen
 - Habe Geduld: Es können Zyklusschwankungen und Zwischenblutungen auftreten. Berate dich im Zweifel mit deinem Arzt.
 - Empfehlung: Warte ab, bis sich dein natürlicher Zyklus wieder eingestellt hat. Die Gebärmutter-schleimhaut sollte für eine Schwangerschaft ihren normalen Umfang bereits wieder aufgebaut haben.

Zyklus kennenlernen – fruchtbare Tage bestimmen

Denk dran: die fruchtbare Phase beträgt nur ca. 5-6 Tage pro Monat.

- Folio-Eisprunghkalender zur Bestimmung der fruchtbaren Tage auf www.folio-familie.de nutzen!

Gesunde Ernährung und Lebensweise

- Integriere ab sofort folgende Lebensmittel in deinen Ernährungsplan: frisches Obst und grünes Gemüse, Kartoffeln, Nüsse, Vollkornprodukte, Milcherzeugnisse und etwa ein- bis zweimal pro Woche Seefisch und Ei.

- Vegetarier oder Veganer? Achte zusätzlich auf eine ausreichende Zufuhr an Vitamin B₁₂, Kalzium und Eisen .
- Nicht rauchen!
- Alkohol gar nicht oder nur in Maßen!
- Drogen sind tabu!
- Medikamenteneinnahme mit dem Arzt besprechen.

Frühzeitig hohen Folatspiegel aufbauen

- Ergänze deine Ernährung täglich mit **Folio® fertil women** und baue einen Folatspiegel auf. Weitere Infos auf www.folio-familie.de!
- Nimm zusätzlich folathaltige Lebensmittel in den Speiseplan auf wie, u.a. grüne Blattsalate, Brokkoli, Rosenkohl, Grünkohl, Spinat, Hülsenfrüchte, Tomaten, Weizenkeime, Hefe, Eier und Nüsse.

Stress reduzieren und ausreichend schlafen

- Mehrmals am Tag kleine Ruhepausen einbauen.
- Kurz inne halten, Augen schließen, mehrmals tief in den Bauch ein- und ausatmen.
- Yoga- oder Meditationskurse besuchen.
- Mindestens 6-8 Stunden pro Nacht schlafen und eine gewisse Regelmäßigkeit einhalten .

Schwanger werden ab 40 +

- Fruchtbarkeit überprüfen lassen.
- Fruchtbare Phase optimal ausnutzen -> Eisprungkalender auf www.folio-familie.de nutzen.
- Tipps zu gesunder Ernährung und Lebensweise fest in Alltag integrieren.

Für Männer mit Kinderwunsch

- Stelle eine ausreichende Versorgung mit Zink, Selen, Folsäure sowie weiteren B-Vitaminen sicher: Täglich Obst und Gemüse, Getreideprodukte (Vollkorn) wie Brot, Nudeln oder Reis, Milch und Milchprodukte. Fisch etwa zwei Mal pro Woche.
- Fleisch (inklusive Aufschnitt) nicht mehr als 300-600 Gramm in der Woche.
- Reduziere Fast Food, Wurst und Gebäck (enthalten große Mengen an verstecktem Fett).
- Ergänze deine Ernährung täglich mit **Folio® fertil men**, das speziell entwickelte Präparat mit Zink für die Fruchtbarkeit und Selen für die Spermienbildung sowie Folsäure & weiteren Mikronährstoffen für den Mann mit Kinderwunsch. Weitere Infos auf www.folio-familie.de!

