



# Checkliste: Wie schwanger werden?

Wir haben euch eine Checkliste mit den wichtigsten 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

- Überprüfung der Röteln-Immunität (mind. 3 Monate vor der Schwangerschaft)  
**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-Eisprungkalender zur Bestimmung der fruchtbaren Tage auf [www.folio-familie.de](http://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 B<sub>12</sub>, Kalzium und Eisen
- Rauchen aufgeben oder stark reduzieren!
- Alkohol gar nicht oder nur in Maßen!
- Drogen sind Tabu!
- Medikamenteneinnahme mit dem Arzt besprechen (reduzieren oder absetzen).

### Frühzeitig hohen Folsäurepiegel aufbauen

Folsäure ist für die Zellteilungs- und Zellwachstumsprozesse verantwortlich und kann das Risiko von Fehlbildungen reduzieren.

- Lade mit einer täglichen Einnahme der Minitablette „Folio® forte (Phase 1)“ deinen Folsäurepiegel nachhaltig auf. Weitere Infos auf [www.folio-familie.de](http://www.folio-familie.de)!
- Nimm zusätzlich folsäurehaltige Lebensmittel in den Speiseplan auf wie, u.a. grüne Blattsalate, Brokkoli, Rosenkohl, Grünkohl, Spinat, Hülsenfrüchte, Tomaten, Weizenkeime, Hefe, Eier und Nüsse.

### Für Männer: Fruchtbarkeit unterstützen und Spermienqualität beeinflussen

- 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 Nahrung in dieser wichtigen Phase mit Folio®-men, das speziell entwickelte Präparat mit Zink, Selen, Folsäure & weiteren Vitaminen für den Mann mit Kinderwunsch. Nur eine Tablette täglich. Mehr Infos auf [www.folio-men.de](http://www.folio-men.de)

### 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](http://www.folio-familie.de) nutzen
- Tipps zu gesunder Ernährung und Lebensweise fest in Alltag integrieren

