



Wenn Sie schwanger werden möchten, ist es sinnvoll, schon vor der Schwangerschaft für ideale Bedingungen für die spätere Schwangerschaft zu sorgen. Dazu gehören folgende Aspekte:

### **Impfungen**

Wichtig ist ein ausreichender Schutz der werdenden Mutter gegen Röteln und Windpocken. Beide Infektionen können während einer Schwangerschaft zu schweren Fehlbildungen oder Erkrankungen des Kindes führen. In ihrem Impfausweis sollten zwei Röteln-Impfungen dokumentiert sein. Im Zweifelsfall kann durch eine Blutuntersuchung geklärt werden, ob Sie gegen Windpocken geschützt sind. Die Kosten für die Blutuntersuchung werden zum Teil von Ihrer Krankenkasse übernommen. Nestschutz des Neugeborenen: Besonders wichtig ist eine Impfung gegen Keuchhusten (nur als Kombinationsimpfung möglich): Diese Krankheit ist für Neugeborene lebensbedrohlich, und sie stecken sich in erster Linie bei ihren Eltern an. Auch eine Masernerkrankung ist bei Neugeborenen mit erhöhtem Risiko verbunden, übrigens ebenso wie bei jungen Erwachsenen. Zu empfehlen ist außerdem eine Impfung gegen Hepatitis B. Wir sind gerne bereit, Ihren Impfpass zu überprüfen und fehlende Impfungen zu ergänzen. Übrigens: Alle Standardimpfungen sind Kassenleistung! Einen Selbsttest zum Impfschutz finden sie auch im Internet, z.B. unter [www.impfen-info.de](http://www.impfen-info.de). Wir kontrollieren auch gerne die Impfpässe Ihrer nahen Angehörigen.

### **Folsäure-Prophylaxe**

Bereits vier bis acht Wochen vor Eintritt einer Schwangerschaft sollten Sie beginnen, Folsäure einzunehmen. Hierdurch vermindern Sie das Risiko eines „offenen Rückens“ und von Hirnfehlbildungen (Neuralrohrdefekte) des Kindes um 70%.

### **Labor**

Sowohl eine Schilddrüsenunterfunktion als auch ein Minderversorgung mit Vitamin D können dazu führen, dass es schwieriger wird, schwanger zu werden und es zu bleiben. Auch sind Komplikationen in der Schwangerschaft häufiger.

### **Lebensführung**

Sowohl Übergewicht als auch Untergewicht sowie Bewegungsmangel führen u.a. zu Störungen im Hormonhaushalt und können – vor allem wenn sie länger bestehen – die Chance verringern, schwanger zu werden. Rauchen verringert diese Chance ebenfalls und führt darüber hinaus zu Komplikationen wie gehäuftem Eileiterschwangerschaften, Fehl- und Frühgeburten, untergewichtigen Kindern sowie Bluthochdruckerkrankungen in der Schwangerschaft.

Zahnstatus und Mundhygiene beeinflussen das Frühgeburtsrisiko und sollten schon im Vorfeld in Ordnung gebracht werden.

Bedenken Sie auch, dass die Chance auf eine Schwangerschaft altersabhängig ist und nach dem 30. Lebensjahr unter Umständen rasch und deutlich abnehmen kann.

Falls Sie regelmäßig Medikamente einnehmen müssen, sollten Sie im Gespräch mit Ihrem Frauenarzt bereits vor einer geplanten Schwangerschaft klären, ob eventuell eine Umstellung angezeigt ist.

Ab dem ersten Tag einer Schwangerschaft sollte kein Tropfen Alkohol mehr getrunken werden.

Fazit: Gesunde Lebensweise mit regelmäßiger Bewegung, ausgewogener Ernährung und Verzicht auf Nikotin sowie höchstens moderater Alkoholkonsum sind wichtige vorbeugende Maßnahmen im Hinblick auf eine unkomplizierte Schwangerschaft – besonders, wenn sie erst später geplant ist. Weitere Informationen finden sie unter [www.familienplanung.de](http://www.familienplanung.de).