



## Checkliste bei Verhütung und vor Kinderwunsch

### Schon bei der Verhütung sollte man an späteren Kinderwunsch denken

Auch wenn der Gedanke an Familienplanung noch in weiter Ferne steht sollte an die Vorbereitungen gedacht werden.

#### 1. Einnahme von B-Vitaminen, Vitamin-D und Kalzium, Eisen, Jod und Selen

**Blutverluste (auch Regelblutungen), vitaminarme Ernährung, Anti-Baby-Pillen und Nikotin - warum es Sinn macht, schon mit der Anti-Baby-Pille B-Vitamine, Vitamin-D und Kalzium, Eisen, Jod und Selen einzunehmen:**

Natürlich sind die mit der Nahrung aufgenommen frischen Vitamine aus Obst und Gemüse das Beste was ich Ihnen empfehlen möchte. Bedauerlicherweise versorgen wir uns leider nicht immer optimal mit frischem Obst und Gemüse. Besonders Raucherinnen haben einen besonders hohen Bedarf an B-Vitaminen!

**Wichtige Spurenelemente wie zum Beispiel Selen** sind – bedingt durch intensivierte Landwirtschaft und Lebensmittelkonservierung - in der Nahrung nicht mehr in ausreichendem Maße enthalten.

**B-Vitamine schützen Herz und Kreislauf**, stärken das Immunsystem und senken das **Homocystein**, das ist der Stoff der Fehlbildungen (Lippenspalten, "offener Rücken", Herzfehler) beim Neugeborenen, aber auch Arterienverkalkung, Osteoporose (brüchige Knochen im Alter) und Demenz verursacht. Der Bedarf an B-Vitaminen wird durch Blutverluste (auch Regelblutungen), vitaminarme Ernährung, Anti-Baby-Pillen und Nikotin erhöht.

**Bei vielen Frauen besteht durch Blutungen oder durch die Ernährung ein Eisenmangel**, der in einer späteren Schwangerschaft sehr schwer auszugleichen ist, da der Bedarf in der Schwangerschaft besonders stark erhöht ist.

**Familiäre Neigung, dunkle Haut, Leben in nördlichen Gefilden: Vitamin-D-Mangel** ist sehr verbreitet und belastet das Immunsystem.

- Jede Frau mit Einnahme von Anti-Baby-Pillen sollte täglich 400µg Folsäure und weitere B-Vitamine zu sich nehmen. Dies gilt ganz besonders für Raucherinnen.
- Ein Eisenmangel sollte schon vor einem späteren Kinderwunsch ausgeglichen werden.
- Ein Vitamin-D-Mangel sollte in Abstimmung auf die Jahreszeit und immer zusammen mit Kalzium ausgeglichen werden.

#### 2. Eine gut eingestellte Schilddrüse

Ein Mangel an Jod und Selen verursacht häufig Fehlfunktionen der Schilddrüse. Die ist ein häufiger Grund für Störungen der Menstruation und später auch für Fehl- und Frühgeburten. Jede Fehlfunktion sollte daher gut eingestellt und weiter kontrolliert werden.

- Jede Frau mit Einnahme der Anti-Baby-Pille sollte täglich 200µg Jod und Selen zu sich nehmen.

#### 3. Vollständiger Impfschutz

Bei Impfung mit Lebendimpfstoffen sollte eine Schwangerschaft einen Monat vermieden werden. Darum sollten diese Impfungen schon vor dem Kinderwunsch abgeschlossen sein (Masern, Mumps, Röteln, Windpocken).

##### **Impfungen mit Lebend-Impfstoff**

- Zwei Impfungen gegen Masern, Mumps und Röteln** - 1 Monat nach der Impfung sollte eine Schwangerschaft vermieden werden.
- der **Nachweis des ausreichenden Rötelnschutzes** ist - wenn zwei Impfungen durchgeführt worden sind – nicht erforderlich.
- Windpockenschutz** ist in einer Schwangerschaft besonders wichtig. Achtung: Eine durchgemachte Erkrankung an Windpocken hinterlässt nicht immer sichere Immunität – dies kann nur durch eine Impfung erreicht werden.

## Impfungen mit Tot-Impfstoff

Impfungen mit Tot-Impfstoff sind auch in der Schwangerschaft erlaubt. Wer Impfungen in einer Schwangerschaft nicht mag sollte dies schon vorher erledigt haben.

- Alle 10 Jahre eine Impfung gegen Tetanus und Keuchhusten nach dem 18. Lebensjahr** - Schwangere und alle nahe stehenden Familienangehörigen (auch werdende Großeltern!) sollten gegen Keuchhusten geimpft sein, um das Neugeborene vor Keuchhusten zu schützen.
- 3 Impfungen gegen Hepatitis B** - können bei geplanten Reisen in Risikogebiete (Fernreisen) auch noch in einer Schwangerschaft durchgeführt werden. Schon bei Reisen in Mittelmeerländer an Hepatitis A denken (Reiseimpfung)!