



## Checkliste vor oder bei Kinderwunsch

# plan*Baby* - Ihre Gesundheits- und Ernährungsberatung vor der Schwangerschaft

Denken Sie zuerst an sich selbst! Wer heute verantwortungsvoll ein Kind plant, der muss zuerst etwas für sich tun. Schon vor der Schwangerschaft. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass der rasche Eintritt einer Schwangerschaft, ihr komplikationsfreier Verlauf und die Geburt eines gesunden Kindes maßgeblich von der Gesundheit und Ernährungsweise beider Elternteile – Mutter wie Vater – schon vor der eingetretenen Schwangerschaft mitbestimmt werden.

Auf Basis dieser Erkenntnisse wurde **plan*Baby*** mit dem übergeordneten Ziel entwickelt, Komplikationen im Verlauf der Schwangerschaft zu verringern, die Frühgeburtenrate zu senken und den Eintritt einer Schwangerschaft zu erleichtern. Bei **plan*Baby*** handelt es sich um ein ganzheitliches Programm, das Sie mit wirksamen Vorsorgemaßnahmen unterstützt, damit Ihrer Babyplanung nichts im Weg steht. [www.planbaby.de](http://www.planbaby.de)

### 1. Einnahme von B-Vitaminen bei Kinderwunsch und Verhütung

Natürlich sind die mit der Nahrung aufgenommenen 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! Bestimmte Vitamine und wichtige Spurenelemente sind – bedingt durch intensivisierte Landwirtschaft und Lebensmittelkonservierung - in der Nahrung auch nicht mehr in ausreichendem Maße enthalten. Daher ist es aus gutem Grund gesetzlich geregelt, dass der Frauenarzt Ihnen bei Kinderwunsch und Schwangerschaft die zusätzliche Einnahme von 600µg Folsäure und 200µg Jod empfehlen muss. Bei vielen Frauen mit Kinderwunsch besteht ein Eisenmangel, der in einer Schwangerschaft sehr schwer auszugleichen ist, da der Bedarf in der Schwangerschaft stark erhöht ist. Vitamin-D-Mangel ist sehr verbreitet.

- Jede Frau mit Kinderwunsch oder Einnahme von Anti-Baby-Pillen sollte täglich 600µg Folsäure zu sich nehmen. Dies gilt ganz besonders für Raucherinnen. Besonders ein Eisen- und auch ein Vitamin-D-Mangel sollte schon vor der Schwangerschaft ausgeglichen werden.

### 2. Eine gut eingestellte Schilddrüse

Eine Fehlfunktion der Schilddrüse ist ein häufiger Grund für Fehl- und Frühgeburten. Jede Fehlfunktion sollte daher schon bei Kinderwunsch, in einer Schwangerschaft ab der 9. Schwangerschaftswoche und in der Stillzeit gut eingestellt und weiter kontrolliert werden.

- Jede Frau mit Kinderwunsch sollte ihre Schilddrüse überprüfen lassen und täglich 200µg Jod und Selen zu sich nehmen.

### 3. Vollständiger Impfschutz

Viele Impfungen können und sollten bei Notwendigkeit auch bei Kinderwunsch vorgenommen werden (Tetanus, Diphtherie, Grippe). Nach einer Impfung mit Lebendimpfstoffen sollte eine Schwangerschaft jedoch einen Monat vermieden werden. Darum sollten diese Impfungen schon vor dem Kinderwunsch abgeschlossen sein (Masern, Mumps, Röteln, Windpocken). Der Nachweis der Windpocken- und Keuchhustenimpfung und des bestehenden Schutzes gegen Röteln ist Voraussetzung für eine Kinderwunschbehandlung. In einer Schwangerschaft gehört der Impfausweis in den Mutterpass!

#### **Impfungen mit Lebend-Impfstoff (danach jeweils 3 Monate sichere Verhütung erforderlich):**

- 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.
- Nachweis des ausreichenden Windpockenschutzes** - durch eine Blutuntersuchung. Achtung: Die durchgemachte Erkrankung an Windpocken hinterlässt nicht immer sichere Immunität. 1 Monat nach der Impfung sollte eine Schwangerschaft vermieden werden.

### **Impfungen mit Tot-Impfstoff (auch bei Kinderwunsch erlaubt):**

- Eine Impfung gegen Keuchhusten nach dem 18. Lebensjahr** - In der Schwangerschaft sollten alle nahe stehenden Familienangehörigen (auch werdende Großeltern!) 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)!

### **4. Schutz vor Infektionskrankheiten**

Nachfolgende Infektionskrankheiten können eine Schwangerschaft gefährden. Impfungen gegen diese Erkrankungen sind nicht möglich. Cytomegalie und Ringelröteln können in der frühen Schwangerschaft Fehlgeburten auslösen. Sie können aber - wenn keine Immunität bestehen sollte - das Infektionsrisiko reduzieren.

### **Allgemeine Infektionskrankheiten, gegen die es keine Impfungen gibt:**

- Zahngesundheit** – lassen Sie rechtzeitig Ihre Zähne sanieren. Infektionsherde der Zähne oder des Zahnfleisches können die Gefahr der Frühgeburtslichkeit erhöhen.
- Chlamydien** – die Abstrich- und Urinuntersuchung wird von der gesetzlichen Krankenkasse einmalig bei Feststellung der Schwangerschaft übernommen. Es ist die am häufigsten sexuell übertragene Infektionskrankheit und kann Frühgeburten verursachen. Wurde bereits einmal eine Infektion überstanden kann die Infektion immer wieder aufflammen. Die einmalige Abstrichuntersuchung ist dann nicht 100%ig sicher und kann durch wiederholte Abstriche sicherer werden. Die Infektion verursacht meistens kaum Beschwerden.
- Vaginalflora** - Leider ist die natürliche Balance der Vaginalflora mitunter gestört (der Arzt spricht von "Dysbiose"). Vor einer Schwangerschaft ist es besonders wichtig, eine Dysbiose frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. Störungen der Vaginalflora gelten in der Schwangerschaft neben Magnesiummangel als Hauptursache für vorzeitige Wehen und Frühgeburten.

### **Weitere Infektionskrankheiten, gegen die es keine Impfungen gibt:**

- Toxoplasmose** - ist eine in der Regel nicht spürbare Infektionskrankheit, die durch Katzenkot, Gartenerde, Sushi oder rohes Fleisch wie Mett oder Tartar übertragen werden kann. Sie können sich vor einer Infektion schützen, indem Sie während Ihrer Schwangerschaft den Umgang mit Katzenkot (kein Reinigen von Katzenklos) und Gartenerde meiden, Gemüse gründlich waschen und auf den Verzehr von rohem Fleisch und Fisch verzichten. In der Schwangerschaft kann die Toxoplasmose zu schweren körperlichen Schäden führen oder eine Frühgeburt auslösen. Durch eine Antikörperuntersuchung auf Toxoplasmose kann untersucht werden, ob Immunität besteht. In einer Schwangerschaft kann die Erkrankung mit Antibiotikum behandelt werden.

### **Achtung Lehrerinnen, Kindergärtnerinnen, schwangere Mütter und Frauen in Pflegeberufen:**

- Cytomegalie** - dies ist die häufigste in Schwangerschaften übertragene Infektionskrankheit. Laut Untersuchungen sind bis zu 20 Prozent der Kinder unter drei Jahren in Tagesstätten mit dem Cytomegalievirus infiziert und scheiden es mit dem Urin und Speichel aus, ohne dass bei ihnen Krankheitszeichen sichtbar wären. Cytomegalie kann Fehlgeburten und vorgeburtliche Entwicklungsstörungen verursachen und ist die häufigste Ursache für Hörstörungen. Bei der Kleinkinderbetreuung ist es daher ratsam, insbesondere Gegenstände und Oberflächen, die mit Urin und Speichel von Kleinkindern in Kontakt kamen, zu reinigen. Wichtig für Schwangere ohne Immunität ist darüber hinaus eine entsprechende Händehygiene mit Seife und warmem Wasser nach Windelwechsel, Füttern, Baden, Nase putzen und dem Anfassen von Spielzeug. Weiterhin sollte die gemeinsame Benutzung von Tassen, Handtüchern und anderen Gegenständen, die gemeinsame Nahrungsaufnahme und das Küssen auf den Mund vermieden werden. Wurde die Infektion rechtzeitig erkannt kann eine Therapie schon vor der Geburt durchgeführt werden.
- Parvovirus B 19 (Ringelröteln)** - da die Symptome meist nur schwach ausgeprägt sind wird die Infektion in der Schwangerschaft häufig übersehen und kann Fehlgeburten auslösen. Die Infektion schädigt die roten Blutzellen des Ungeborenen. Es kann zu Blutarmut und Bildung von Ergüssen kommen. Die Erkrankung kann durch Blutuntersuchungen erkannt werden. Die Erkrankung kann auch erkannt werden, wenn nach der 30. Schwangerschaftswoche weitere Ultraschalluntersuchungen durchgeführt werden. Bei rechtzeitiger Diagnose sind Schäden beim Ungeborenen durch eine Transfusion mit roten Blutkörperchen zu verhindern.