

## KINDERWUNSCH

Wenn Sie in den nächsten Monaten schwanger werden möchten, beraten wir Sie gerne. Vorab möchten wir Ihnen hier bereits einige wichtige Informationen geben:

### 1.Folsäure-Einnahme

Folsäure ist ein Vitamin, welches in einigen Nahrungsmitteln enthalten ist (frisches Obst und Gemüse, Vollkornprodukte), aber diese Versorgung reicht für die Schwangerschaft nicht aus. Daher wird von den Fachgesellschaften empfohlen, bereits vor dem Beginn einer Schwangerschaft mit der Einnahme eines Folsäurepräparates in einer Dosierung von 400-800ug/Tag zu beginnen. Diese Präparate sind frei verkäuflich und in jeder Apotheke zu erhalten.

Eine gute Folsäureversorgung ist bereits in der sehr frühen Schwangerschaft für die kindliche Entwicklung wichtig. So kann z.B. durch einen Folsäuremangel der Schluss des Neuralrohrs in den Tagen 22-28 nach der Empfängnis ( 5./6.Schwangerschaftswoche) gestört sein und eine spina bifida sog.“offener Rücken“ beim Kind mit der Folge einer schweren Querschnittslähmung entstehen.

Aber auch im weiteren Schwangerschaftsverlauf spielt die gute Folsäureversorgung für Mutter und Kind eine wichtige Rolle und mindert das Risiko für Fehlentwicklungen und schwangerschaftsbedingte Erkrankungen.

Wir empfehlen den Beginn der Folsäure-Einnahme bereits bei Planung einer Schwangerschaft, z.B. bereits 4 Wochen vor dem Absetzen der Pille oder anderer empfängnisverhütender Massnahmen.

### 2.Impfungen

Es ist empfehlenswert, bei Planung einer Schwangerschaft ins Impfbuch zu schauen, ob alle erforderlichen Impfungen durchgeführt wurden oder ggf. aufgefrischt werden müssen. Dazu zählen insbesondere die zweimalige kombinierte Masern-, Mumps-, Rötelnimpfung (MMR) und die Impfung gegen Diphtherie(D), Tetanus(T),Polio(P) und Keuchhusten(a), die alle 10 Jahre wiederholt werden sollte.

Wir bieten Ihnen an, jederzeit einen Termin zur Impfkontrolle zu vereinbaren und dann auch ggf. die erforderliche Impfung gleich durchzuführen.

Lässt die Schwangerschaft auf sich warten, zögern Sie nicht, einen Termin zur Beratung bei uns zu vereinbaren. Bringen Sie bitte Ihren Impfpass mit. Auch der Partner darf gerne mitkommen. Neben einer ausführlichen Erhebung Ihrer Krankengeschichte führen wir dann ggf. verschiedene Hormonanalysen, u.a. auch der Schilddrüsenwerte, durch und veranlassen weitere Untersuchungen, wie z.B. ein Zyklusmonitoring.