PATIENTINNENINFORMATION

Planung vor der Schwangerschaft

Ihre Checkliste zur Vorbereitung



Ihre Gesundheit zählt – in jeder Lebensphase.

Gesundheit und Vorbereitung

☐ Medikamente, chronische Erkrankungen und mögliche Risiken vor dem Absetzen der Verhütung ärztlich besprechen. Medikamente nicht eigenständig absetzen.
☐ Rauchen, Alkohol und Cannabis vermeiden; auf ausgewogene Ernährung, Bewegung und gesundes Gewicht achten.
☐ Bei bekannten Erkrankungen (z. B. Diabetes, Schilddrüse, Epilepsie) die Einstellung möglichst vor einer Schwangerschaft optimieren.
☐ Zahnärztliche Kontrolle und ggf. genetische Beratung bei entsprechender Familienanamnese erwägen.

Nährstoffe bereits bei Kinderwunsch

☐ Folsäure: täglich 400 µg, möglichst mindestens 4 Wochen vor der Empfängnis beginnen und bis zum Ende des 1. Trimenons fortsetzen. Bei besonderen Risiken individuelle höhere Dosis.
☐ Jod: ausreichende Versorgung prüfen; Supplementierung meist 100–150 µg/Tag in der Schwangerschaft, bei Schilddrüsenerkrankung Rücksprache.
☐ DHA: auf regelmäßigen Verzehr geeigneten fettreichen Fisches achten; sonst mindestens 200 mg DHA täglich in der Schwangerschaft.
☐ Cholin: auf cholinreiche Lebensmittel achten (z. B. Eier, Hülsenfrüchte); keine generelle Supplementpflicht.
☐ Eisen, Vitamin D und Vitamin B12: nur gezielt nach Ernährungsform, Risikoprofil und ggf. Laborbefund ergänzen; bei veganer Ernährung Vitamin B12 sicherstellen.

Impfschutz vor der Schwangerschaft

☐ Impfausweis mitbringen: besonders Röteln/MMR und Varizellen-Immunität bzw. Impfstatus überprüfen. Lebendimpfungen vor der Schwangerschaft durchführen; danach einen Monat Schwangerschaft vermeiden.
☐ Standardimpfungen (z. B. Tetanus, Diphtherie, Pertussis, Polio) und individuell empfohlene Impfungen prüfen.

Infektionen und Lebensstil

☐ Bei Kinderwunsch Hygieneregeln zu Toxoplasmose und CMV kennenlernen; keine pauschale Testpflicht.
☐ Bei Infektionsrisiken oder Symptomen gezielte Diagnostik besprechen.
☐ Zeitpunkt einer Fertilitätsabklärung individuell festlegen: ab 35 Jahren üblicherweise nach 6 Monaten ohne Schwangerschaft, früher bei Risikofaktoren.

Gut informiert. Selbstbestimmt. Persönlich beraten.