



■ Patienteninformation

Risikoprävention bei Kinderwunsch

**„Ihre Gesundheit – Unser Thema“
ist ein Service Ihrer niedergelassenen Ärzte
und Psychotherapeuten in Bayern**

Für ein gesundes Kind können Sie schon vor einer Schwangerschaft einiges tun

Ein gesundes Baby im Arm zu halten, ist der Traum jeder Frau mit Kinderwunsch. Doch viele Frauen tragen gesundheitliche Risiken in sich, die eine Schwangerschaft erschweren oder die Gesundheit ihres ungeborenen Kindes beeinträchtigen können. Schon vor Eintritt einer Schwangerschaft sollten Sie sich deshalb über Ihre möglichen Risiken informieren, um die Wahrscheinlichkeit späterer Komplikationen zu reduzieren.

Wenn Sie sich ein Kind wünschen und einer oder mehrere der folgenden Faktoren auf Sie zutreffen, sollten Sie sich vor einer Schwangerschaft ausgiebig von Ihrem Gynäkologen beraten lassen:

- Sie sind unter 18 oder über 35 Jahre alt
- Sie haben Übergewicht oder sind chronisch krank
- Sie rauchen oder haben ein anderes Suchtproblem
- Es gab Probleme bei einer früheren Schwangerschaft

Frühzeitige Prävention ist wichtig!

In Ergänzung zu der Qualitätsmaßnahme „Risikoprävention bei Kinderwunsch“, bei der Ihnen Ihr Gynäkologe ausgiebig erläutert, was Sie selbst tun können, damit Ihre individuellen Risiken möglichst niedrig bleiben, soll Ihnen diese Broschüre wichtige Hinweise, Tipps und Anregungen geben, damit Ihr Wunschkind gesund zur Welt kommt.



Leben Sie gesund!

Wer gesund lebt, kann vielen Zivilisationskrankheiten – zum Beispiel Diabetes mellitus oder anderen Stoffwechselstörungen – vorbeugen. Denn viele dieser Krankheiten können ihrerseits hormonelle Probleme hervorrufen und sogar die Fruchtbarkeit beeinträchtigen. Eine gesunde Ernährung und ausreichende Bewegung wirken sich günstig auf die Gesundheit aus. Durch eine Umstellung ihrer Lebensgewohnheiten können betroffene Frauen somit eine deutliche Verbesserung ihrer Befindlichkeit erreichen.



© Jupiterimages/Thinkstock

Koordinationsstelle Psychotherapie: **0 18 05 / 80 96 80***

**14 Cent pro Minute aus dem deutschen Festnetz, maximal 42 Cent pro Minute aus Mobilfunknetzen*

Worauf Sie bei der Ernährung achten sollten

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat auf der Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse zehn Regeln formuliert, die Ihnen helfen können, genussvoll und gesund zu essen:

1. Sich vielseitig ernähren
2. Reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln essen
3. Gemüse und Obst essen – nimm „5“ am Tag
4. Täglich Milch und Milchprodukte einbauen; ein- bis zweimal pro Woche Fisch essen; Fleisch, Wurstwaren und Eier nur in Maßen verzehren
5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel konsumieren
6. Zucker und Salz in Maßen zu sich nehmen
7. Mindestens 1,5 Liter am Tag trinken
8. Lebensmittel schmackhaft und schonend zubereiten
9. Sich beim Essen Zeit nehmen und genießen
10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Folsäure gegen den Neuralrohrdefekt

Gesundheitsorganisationen auf der ganzen Welt sind sich einig, dass Folsäure nicht nur während, sondern bereits vor der Schwangerschaft für die Gesundheit des Kindes eine wesentliche Rolle spielt. Warum ist die Einnahme von Folsäure schon vor der Schwangerschaft so wichtig? Folsäure gehört zur Gruppe der B-Vitamine. Sie kann dazu beitragen, das Risiko von Neuralrohrdefekten zu reduzieren. Das sind angeborene Schädigungen, die das Gehirn und/oder das Rückenmark betreffen.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie eine Schwangerschaft planen. Er wird Sie über den für Sie idealen Einnahmebeginn von Folsäure informieren. Der beste Zeitpunkt, um mit einer Einnahme zu beginnen, liegt meist acht Wochen vor dem beabsichtigten Empfängnisterrmin. Auf diese Weise ist Ihr Körper bei Eintritt einer Schwangerschaft ausreichend mit Folsäure versorgt.

Bleiben Sie in Bewegung!

Sich regelmäßig zu bewegen, macht nicht nur Spaß, es lässt auch überflüssige Pfunde purzeln. Das Krankheitsrisiko sinkt, das Wohlbefinden steigt, Sie fühlen sich deutlich ausgeglichener und fitter. Und weil fitte Mütter meist auch fitte Babys bekommen, lohnt es sich auf jeden Fall aktiv zu werden!



PatientenInfoline: **0 18 05 / 79 79 97***

**14 Cent pro Minute aus dem deutschen Festnetz, maximal 42 Cent pro Minute aus Mobilfunknetzen*

Neuere sportmedizinische Veröffentlichungen belegen, dass eine mäßige, aber regelmäßige körperliche Aktivität nicht nur die Erkrankungshäufigkeit mindert, sondern auch die Lebensdauer erhöhen kann. Versuchen Sie deshalb kleine Trainingseinheiten zu einer „Bewegungssumme“ zu addieren. Auf diese Weise können Sie auch leichter abnehmen, wenn Sie übergewichtig sind. Eine Gewichtsreduzierung ist bei übergewichtigen Frauen das effektivste und kostengünstigste Fruchtbarkeitsprogramm. Übergewichtige und adipöse Frauen leiden häufiger unter menstruellen Unregelmäßigkeiten und Fruchtbarkeitsstörungen als Normalgewichtige.

Nur keine Impfmüdigkeit vorschützen!

Impfungen gehören zu den wichtigsten und erfolgreichsten vorbeugenden Maßnahmen in der Medizin. Da in Deutschland jedoch keine Impfpflicht besteht, wird die Notwendigkeit des eigenen Impfschutzes heute oft nicht mehr erkannt, sodass dieser in der Bevölkerung



insgesamt drastisch abnimmt. Infektionskrankheiten nehmen dementsprechend deutlich zu. Vor einer Schwangerschaft ist ein ausreichender Impfschutz besonders wichtig. Warum? Weil Infektionen im Mutterleib schwere kindliche Fehlbildungen auslösen können und Impfungen in der Schwangerschaft nur in Ausnahmefällen zulässig sind. Lassen Sie deshalb bereits vor einer geplanten Schwangerschaft Ihren Impfstatus überprüfen. Notwendige Impfungen und Auffrischungen – zum Beispiel gegen Röteln, Windpocken und Keuchhusten – können so rechtzeitig durchgeführt werden.

Werden Sie Nichtraucherin!

Rauchen – egal ob aktiv oder passiv – schädigt den menschlichen Organismus. Und zwar nicht nur Ihren, sondern auch den Ihres ungeborenen Kindes. werdende Mütter, die während der Schwangerschaft rauchen, beeinträchtigen die Gesundheit und das Wohlbefinden ihres Neugeborenen ganz erheblich: Schon bei einem Konsum von sechs bis sieben Zigaretten täglich zeigen Babys von Raucherinnen ein deutlich nervöseres Verhalten als Kinder von Nichtraucherinnen. Schützen Sie sich und Ihr ungeborenes Kind, indem Sie bereits vor der Schwangerschaft mit dem Rauchen aufhören.

Weitere Probleme, die auf das Rauchen zurückzuführen sind:

- Eine Einschränkung der Fruchtbarkeit
- Ein erhöhtes Fehl- und Frühgeburtsrisiko
- Ein meist geringeres Geburtsgewicht

- Eine deutliche Entwicklungsverzögerung des Kindes bis zum Alter von zirka elf Jahren
- Ein erhöhtes Risiko für plötzlichen Kindstod

Hände weg vom Alkohol!

Jedes Jahr kommen in Deutschland schätzungsweise 8.000 Kinder mit schwersten Störungen oder Fehlbildungen zur Welt, die eindeutig auf den Alkoholkonsum ihrer Mütter während der Schwangerschaft zurückzuführen sind. Da Alkohol über die Plazenta ungefiltert zum Fötus gelangt, weist das Ungeborene innerhalb kurzer Zeit dieselbe Alkoholkonzentration im Blut auf wie die Mutter. Der Alkoholabbau dauert beim Fötus jedoch um ein Vielfaches länger, was in der Regel zu irreparablen Gesundheitsschäden führt.

Die körperlichen Beeinträchtigungen hängen neben der konsumierten Alkoholmenge auch von der Schwangerschaftsphase ab:

- Im ersten Schwangerschaftsdrittel besteht die Gefahr körperlicher Fehlbildungen, da in dieser Phase die Organe des Kindes entstehen.
- Im zweiten Schwangerschaftsdrittel kann es zu Wachstumsstörungen kommen. Das Risiko für eine Fehlgeburt steigt deutlich an.
- Im letzten Schwangerschaftsdrittel können neurologische Störungen (fehlende Vernetzungen oder das Absterben von Nervenzellen) auftreten.

Gehen Sie deshalb auf Nummer sicher und verzichten Sie bereits vor, aber spätestens während der Schwangerschaft auf jede Form von Alkohol.

Nur kein Stress!

Wer ständig unter Strom steht, produziert negativen Stress. Und der kann auf Dauer nicht nur krank machen, sondern auch das Schwangerwerden erschweren. Zeitdruck, Arbeitslosigkeit, Probleme in der Partnerschaft

oder Konflikte in der Familie – all das kann dazu führen, dass man sich dem Alltag nicht mehr gewachsen fühlt. Wird der Stress chronisch, ist es oft nur noch eine Frage der Zeit, bis auch die Seele streikt.

Damit es erst gar nicht soweit kommt, schützt uns unser Körper, indem er uns Alarmsignale sendet. Nehmen Sie deshalb die Botschaften Ihres Körpers ernst und steuern Sie rechtzeitig dagegen.



Erste Warnhinweise können sein:

- Gereiztheit, Ungeduld, Lustlosigkeit
- Depressive Verstimmungen, Konzentrationsstörungen, Denkblockaden
- Ein- und Durchschlafstörungen
- Körperliche und geistige Erschöpfung
- Infektanfälligkeit

Entspannen Sie sich!

Wer auf seinen Körper hört und sich rechtzeitig einen individuellen Weg zur Stressbewältigung sucht, tut damit auch einiges für seinen Kinderwunsch!

Eine erfolgreiche Stressbewältigung ist das Ergebnis vieler kleiner Schritte. Beginnen Sie damit, Ihre momentane Situation kritisch zu analysieren, um Ihre eigenen stressauslösenden Momente zu erkennen. Seien Sie wachsam, beobachten Sie sich und versuchen Sie, die-

jenigen Situationen herauszufinden, in denen Sie sich körperlich und seelisch besonders stark beansprucht fühlen. Versuchen Sie, diesen spannungsreichen Situationen etwas Entspannendes entgegenzusetzen.

Mögliche Entspannungshilfen können sein:

- Sport
- Atemübungen
- Autogenes Training oder Meditation
- Progressive Muskelentspannung
- Yoga
- Ein kreatives Hobby
- Lesen und Musikhören

Weiterführende Informationen

Mehr zu dieser und weiteren Qualitätsmaßnahmen der KVB erfahren Sie im Internet unter www.kvb.de sowie unter www.ausgezeichnete-patientenversorgung.de.



KVB

Kassenärztliche Vereinigung Bayerns

Arztstempel

Patientenservice der Kassenärztlichen Vereinigung
Bayerns (KVB):

Ärztlicher Bereitschaftsdienst in Bayern:

0 18 05 / 19 12 12*

PatientenInfoline:

0 18 05 / 79 79 97*

Koordinationsstelle Psychotherapie:

0 18 05 / 80 96 80*

Arzt- und Psychotherapeutensuche und

Patienteninformationen im Internet:

www.kvb.de

*14 Cent pro Minute aus dem deutschen Festnetz, maximal 42 Cent pro Minute aus Mobilfunknetzen

Herausgeber:

Kassenärztliche Vereinigung Bayerns

Elsenheimerstraße 39

80687 München

info@kvb.de