

Top-Tipps zum Schwanger werden und für eine beschwerdefreie Schwangerschaft

Wie Sie wahrscheinlich wissen, gibt es viele Dinge, die Sie und Ihr Partner tun können, damit die Schwangerschaft möglichst problemlos verläuft. Aber wussten Sie auch, dass Sie vieles davon bereits vor Eintritt der Schwangerschaft umsetzen können?

Hier finden Sie eine Liste von wertvollen Tipps, um schwanger zu werden und eine beschwerdefreie Schwangerschaft zu genießen.

Verhütung absetzen

Bei einigen Verhütungsmethoden können Sie sofort nach dem Absetzen versuchen, schwanger zu werden. Dies gilt beispielsweise für Kondom, Femidom, Diaphragma, Pessar oder für natürliche Verhütungsmethoden wie PERSONA.

Bei anderen Methoden dagegen, etwa bei der „Anti-Baby-Pille“ oder bei der Injektion von hormonellen Verhütungsmitteln, kann es einige Zeit dauern, bis sich der Zyklus nach Absetzen der Verhütung wieder normalisiert. Es ist daher ratsam, die Pille bereits einige Monate vor dem angestrebten Eintritt der Schwangerschaft abzusetzen.

Folsäure

Folsäurehaltige Nahrungsergänzungsmittel tragen dazu bei, Defekte an der Neuralröhre des sich entwickelnden Kindes zu verhindern. Viele Gesundheitsbehörden raten bei Kinderwunsch oder bestehender Schwangerschaft zur Einnahme von Präparaten mit einer Dosis von 400 µg Folsäure pro Tag, und zwar idealerweise bereits 3 Monate vor der Zeit, in der die Zeugung versucht wird, und dann bis in die zwölfte Woche der Schwangerschaft. Eine gesunde Ernährung bietet bereits eine gewisse Grundversorgung mit Folsäure, z. B. aus Frühstückszerealien, die mit Vitaminen angereichert wurden, sowie aus Bohnen, grünem Blattgemüse und Orangensaft.

Fit bleiben

Denken Sie über Ihre Fitness nach, und behalten Sie auch die Fitness Ihres Partners im Auge. Gesund und fit zu sein, erhöht die Chancen auf eine Schwangerschaft.

Schwanger werden – eine Sache des Timings

Eines von zwei Paaren versucht die Zeugung zum falschen Zeitpunkt innerhalb des weiblichen Zyklus. Wenn Sie die Chancen, schwanger zu werden, in jedem Zyklus maximieren möchten, sind die Clearblue Ovulationstests sehr hilfreich. Diese Tests erkennen den plötzlichen Konzentrationsanstieg des luteinisierenden Hormons, das den Eisprung auslöst, und signalisieren die beiden Tage höchster Fruchtbarkeit.

Eine weitere Möglichkeit ist der Clearblue Fertilitätsmonitor, der Ihre Chancen auf eine Schwangerschaft nahezu verdoppeln kann. Der Monitor zeigt Ihnen nicht nur die beiden fruchtbarsten Tage des Zyklus an, sondern darüber hinaus noch weitere fruchtbare Tage, an denen Sie empfängnisbereit sind. Durch die Erkennung des Anstiegs von Östrogen kann der Monitor den meisten Anwenderinnen 1 bis 5 weitere Tage hoher Fruchtbarkeit vor der maximalen Fruchtbarkeitsstufe signalisieren.

Kühl und cool bleiben

Die Leistungsfähigkeit der männlichen Hoden ist bei relativ niedrigen Temperaturen am größten. Die Spermienproduktion kann daher durch locker sitzende Unterwäsche und leichte Hosen verbessert werden. Heiße Bäder sollte Ihr Partner möglichst vermeiden. Seelische Entspannung hilft Ihnen beiden. Je besser es Ihnen gelingt, cool zu bleiben und Sorgen und Stress von sich abzuhalten, desto wahrscheinlicher werden Sie schwanger.

Gesunde Ernährung

Eine gesunde Ernährung ist in jeder Lebensphase wichtig, ganz besonders jedoch, wenn ein Kinderwunsch besteht. Achten Sie auf einen ausgewogenen Speiseplan mit viel frischem Obst und Gemüse, damit Sie ausreichend Proteine, Fette, Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralien zu sich nehmen.

Trinkgewohnheiten

In der Zeit vor und während der Schwangerschaft sollten Sie am besten auf Alkohol verzichten. Koffeinhaltige Getränke sollten in möglichst geringen Mengen konsumiert werden. Milch ist eine gute Alternative und enthält zudem eine Menge Kalzium.

Besondere Hygiene

Experten der Gesundheitsbehörden empfehlen schwangeren Frauen, bei der Gartenarbeit und beim Umgang mit verschmutztem Katzenstreu Handschuhe zu tragen. Außerdem sollten Sie sich anschließend unbedingt die Hände waschen. Dies hat den Zweck, Toxoplasmose zu verhindern, eine Infektion, die von Parasiten in Fleisch, in Exkrementen von Katzen und im Erdboden übertragen wird. Toxoplasmose kann für das ungeborene Kind schädlich sein.

Das Rauchen einstellen (beide Partner)

Wenn Sie das Rauchen aufgeben, verringern Sie das Risiko, dass Ihr Kind zu früh oder mit zu geringem Geburtsgewicht auf die Welt kommt. Um die Gefährdung durch Passivrauchen zu vermeiden, sollten Sie auch Ihren Partner zum Nichtrauchen motivieren.

Impfschutz

Röteln sind eine bei Kindern und Erwachsenen leicht verlaufende Krankheit, die jedoch für ein ungeborenes Kind schwere Folgen haben kann. Wenn Sie noch nicht gegen Röteln geimpft sind, sollten Sie sich an einen Arzt wenden, bevor Sie versuchen, schwanger zu werden.

