

DEIN GUIDE ZUM SCHWANGER WERDEN

DIE
RICHTIGE
ERNÄHRUNG

DIE
BESTEN
HAUSMITTEL

FORMALITÄTEN
UND
TERMINE

EINLEITUNG

DER BESCHLUSS EIN KIND ZU BEKOMMEN IST EIN MOMENT VIELER EMOTIONEN. VORFREUDE, AUFREGUNG UND UNSICHERHEITEN WECHSELN SICH MÜNTER AB.

UND HIER UND DA QUENGELT DANN AUCH DIE UNGEDULD.

DASS EINE SCHWANGERSCHAFT WOCHEN, WENN NICHT MONATE, AUF SICH WARTEN LÄSST, IST GANZ NORMAL.

DU KANNST DEINEN KÖRPER UND DIE SEELE WÄHREND DIESER WARTEZEIT AUF DIE SCHWANGERSCHAFT VORBEREITEN, IHN PFLEGEN UND **LERNEN AUF IHN ZU HÖREN.**

MIT EINER 90 TAGES ANLEITUNG MÖCHTEN WIR DICH DURCH DIESE WARTEZEIT BEGLEITEN. UND AM ENDE WIRST DU MERKEN: AUCH WENN ES LÄNGER DAUERT, IST DAS VOLLKOMMEN IN ORDNUNG.

IN DIESEM SINNE, VIEL SPASS BEIM LESEN

WÜNSCHT DIR DEINE,

Miriam

Inhalt

Ernährung als Vorbereitung für die Schwangerschaft	4
Den Körper auf die Schwangerschaft vorbereiten	6
Checkliste für den Partner zur Vorbereitung auf die Schwangerschaft	8
Formalitäten und Termine vor einer Schwangerschaft	10
Termine, die du vor der Schwangerschaft wahrnehmen solltest:	10
Wichtige Formalitäten vor der Schwangerschaft:	11
Hausmittel, welche die Fruchtbarkeit unterstützen	12

I. Ernährung als Vorbereitung für die Schwangerschaft



Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel beeinflussen die Fruchtbarkeit. Eine gesunde und bewusste Ernährung kann die Wahrscheinlichkeit schnell schwanger zu werden beträchtlich erhöhen.

- ❑ **Kalzium** kurbelt Hormone an und fördert den Eisprung

Enthalten in: Milchprodukten, Fenchel, Grünkohl, Broccoli, Lauch, Brombeeren, Johannisbeeren, Himbeeren und Nüssen

- ❑ **Folsäure** fördert den Zellteilungsprozess und verhindert Fehlbildungen beim Baby. Ein Mangel an Folsäure während der Schwangerschaft kann zur Folge haben, dass das Kind mit einem offenen Rücken (Spina Bifida) geboren wird. Du solltest drei Monate vor dem Kinderwunsch anfangen Folsäure einzunehmen und nach dem ersten Trimester der Schwangerschaft die Einnahme beenden.

Enthalten in: Salat, Tomaten, Spargel, Kohl, Sojabohnen, Erbsen, Eigelb, Leber, Weizenkleie und Vollkornprodukten

*(Besprich die Einnahme von Folsäure mit deinem Frauenarzt, da auch eine Überdosierung zu Schäden führen kann).

- ❑ **B12** wirkt sich allgemein auf die Fruchtbarkeit aus und hilft die Folsäure zu verarbeiten

Enthalten in: Tierischen Produkte wie Fleisch, Fisch, Meeresfrüchten, Eier und Milchprodukten

- ❑ **Vitamin E** unterstützt Hormone und den Einnistungsprozess

Enthalten in: Erdnussöl, Sonnenblumenöl, Maisöl, Sojaöl, Olivenöl, Mandeln, Haselnüssen

- ❑ Ausserdem empfiehlt es sich, den **Eisenhaushalt** prüfen zu lassen und bei einem Mangel die entsprechenden Präparate einzunehmen.

- ❑ Achte allgemein auf eine **gesunde und bewusste Ernährung** und vermeide Schadstoffe (wie Alkohol oder Nikotin)

II. Den Körper auf die Schwangerschaft vorbereiten



Neben der Ernährung spielt auch dein Lebensstil vor der Schwangerschaft eine grosse Rolle. Wenn du planst schwanger zu werden, solltest du deinen Körper besonders pflegen und achtsam mit ihm umgehen.

Achte daher auf Folgendes:

- Vermeide den Konsum von Alkohol, Nikotin oder anderen Drogen
- Vermeide chronischen Stress
- Achte auf viel und ausreichend Bewegung (am besten an der frischen Luft)
- Reduziere deinen Kaffeekonsum oder vermeide ihn ganz

- ❑ Reduziere oder vermeide Übergewicht
- ❑ Wenn du älter als 35 Jahre bist, solltest du eine geplante Schwangerschaft vorab mit deinem Arzt besprechen
- ❑ Achte auf deinen Fruchtbarkeitszyklus

III. Checkliste für den Partner zur Vorbereitung auf die Schwangerschaft



Auch der Partner kann sich auf die Schwangerschaft vorbereiten, da insbesondere die Spermienqualität und der Testosteron-Haushalt den Eintritt einer Schwangerschaft beschleunigen können.

Als Vorbereitung auf die Schwangerschaft gilt für den Mann:

- ❑ Zink und Selen unterstützen die Spermienbildung

Enthalten in: Fisch und Meeresfrüchten, Fleisch und Geflügel, Nüsse
Milchprodukten, Vollkornreis und Vollkornbrot

- ❑ Vitamin B6 unterstützt die Bildung von Testosteron

Enthalten in: Hühnerfleisch, Rinderfilet, Schweinefleisch, Leber, Fisch,
Vollkornprodukten, Kartoffeln, Hülsenfrüchten

- ❑ Stress sollte der Mann vermeiden und allgemein auf eine gesunde und bewusste Ernährung achten
- ❑ Aufhören zu rauchen und nur wenig Alkohol trinken.
- ❑ Sport treiben ist nicht nur gesund, sondern bringt auch die Spermien auf Trab.
- ❑ Höhere Temperaturen in den Hoden sollten vermieden werden. Achte darauf auf luftige Kleidung beim Sport.
- ❑ Radfahren schadet der Qualität der Spermien. Bei einem Kinderwunsch sollte darauf verzichtet werden

IV. Formalitäten und Termine vor einer Schwangerschaft



Einige Termine solltest du möglicherweise noch vor einer Schwangerschaft wahrnehmen, falls diese in naher Zukunft anstehen.

Termine, die du vor der Schwangerschaft wahrnehmen solltest:

- ❑ **Zahnarztbesuch** (manche zahnärztliche Behandlungen können während der Schwangerschaft nicht mehr durchgeführt werden)
- ❑ **Grössere, geplante Reisen** (manche Fluggesellschaften nehmen Schwangere ab einem bestimmten Zeitpunkt nicht mehr mit)
- ❑ **Impfungen auffrischen**. Lasse dich auf Röteln impfen oder kläre mit deinem Arzt deinen Impfstatus. Röteln können dem ungeborenen Kind erheblich schaden.

Wichtige Formalitäten vor der Schwangerschaft:

- ❑ Abschliessen relevanter **Zusatzversicherungen** (achte auf die Karenzfrist von meist 1 Jahr)
- ❑ **Kinderbetreuung** planen
- ❑ **Arbeitspensum** für die Zeit nach dem Mutterschaftsurlaub planen
- ❑ **Finanzen prüfen** und **Budgetplanung** für die Zeit mit dem Baby erstellen

Versuche entspannt zu bleiben, wenn die Schwangerschaft auf sich warten lässt. Es ist ganz normal, dass du einige Monate abwarten musst, ehe du schwanger wirst.

Geniesse die Zeit ohne Verhütung mit deinem Partner und nutze sie ausserdem für viele Momente der Zweisamkeit – denn diese werden mit Baby nur noch selten vorhanden sein.

V. Hausmittel, welche die Fruchtbarkeit unterstützen



Es gibt einige pflanzliche Hausmittel, die dabei helfen können, schneller schwanger zu werden:

❑ Mönchspfeffer

Mönchspfeffer hilft nachweislich dabei, schwanger zu werden. Es gleicht den Hormonhaushalt aus und kann dabei helfen, einen regelmässigen Zyklus zu bekommen.

Du bekommst Mönchspfeffer in der Apotheke oder auch in der Drogerie.

Du solltest die Einnahme aber unbedingt vorher mit einem Arzt absprechen, denn die Dosierung des Mönchpfeffers muss stimmen.

Auch hier ist Geduld gefragt: Die Wirkung zeigt sich erst nach zwei bis drei Monaten.

Übrigens: Mönchspfeffer kann auch vom Mann eingenommen werden. Er kann in höheren Dosen den Testosteronspiegel erhöhen.

❑ Frauenmantel

Frauenmantel kann unterstützend wirken und die Fruchtbarkeit erhöhen.

Er wirkt positiv auf die Gebärmutter Schleimhaut und kann die Gebärmutter stärken. Ausserdem wirkt er im Beckenbereich durchblutungsfördernd.

Zubereitung: Du lässt den Frauenmantel zehn Minuten im heissen Wasser ziehen und trinkst ihn als Tee drei Mal am Tag.

❑ Basilikum

Basilikum stimuliert Keimdrüsen, Eisprung und die Libido.

Zubereitung: Du übergiesst etwa 50 Gramm Basilikum mit 1 Liter Wasser und lässt es 10 Minuten ziehen.

❑ Beifuss

Beifuss unterstützt den Eisprung und auch die Entgiftung, indem es die Östrogen- und Gestagenproduktion fördert.

Zubereitung: Etwa 25-50 Gramm der Blätter in 1 Liter Wasser aufgiessen und 10 Minuten ziehen lassen.

- ❑ Lebensmittel wie Knoblauch, Leinsamenöl, Avocado oder Brokkoli wirken sich ebenso positiv auf die Fruchtbarkeit aus.