

Was Sie selber tun können

Die Fruchtbarkeit natürlich fördern

Mit ganz einfachen Dingen und einem gesunden Lebenswandel optimieren Sie Ihre Fruchtbarkeit und erhöhen somit die Chance, schwanger zu werden:

Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen

Reduzieren Sie Ihren Kaffeekonsum

Verzichten Sie auf übermässigen Alkoholkonsum

Nehmen Sie bereits ein geeignetes Folsäure-Präparat ein, bevor Sie schwanger sind (mind. 400µg oder 0,4 mg Folsäure täglich)

- > Lassen Sie gelegentlich bei einem Arztbesuch Ihren Eisenspiegel (Ferritin) und den Vitamin-D-Haushalt bestimmen. Sollte ein Mangel vorliegen, wirken gezielt eingenommene Präparate hervorragend
- > Hören Sie mit dem Rauchen auf. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass Rauchen sowohl die Fruchtbarkeit der Frau als auch des Mannes negativ beeinflusst und die Qualität der Eizelle/ der Spermien reduziert
- > Klären Sie ab, ob Sie gegen Röteln, Hepatitis B und Windpocken geimpft sind (Frau) und führen Sie, falls notwendig, Nachholimpfungen durch
- > Es wird Frauen mit Kinderwunsch dringend empfohlen, sich gegen die Grippe impfen zu lassen
- > Treiben Sie Sport, halten Sie sich fit und regen Sie so Ihren Kreislauf an
- > Gönnen Sie sich ausreichend Schlaf
- > Peilen Sie Ihr Optimalgewicht an. Zyklusunregelmässigkeiten normalisieren sich so häufig von ganz alleine
Ein Body Mass Index (BMI) von 18,5 bis 24,9 gilt als erstrebenswert
- > Schaffen Sie sich Ausgleich, wenn Sie einen hektischen Alltag haben
- > Lassen Sie durch einen Zahnarzt 1x jährlich Ihren Zahnstatus überprüfen
- > Führen Sie einen Zyklus kalender. Bedeutende Zyklusunregelmässigkeiten sollten abgeklärt werden!
- > Überwachen Sie Ihren Eisprung z. B. mittels Ava Armband (<https://www.avawomen.com/de/>) oder Urin-Stix (LH-Tests), um Ihre fruchtbaren Tage besser treffen zu können

Spezielle Massnahmen zur Stressreduktion

Wie kann ich mit Stress bei der Kinderwunschbehandlung umgehen?

- > Sprechen Sie mit Ihrem Partner
- > Seien Sie sich darüber im Klaren, dass Sie nicht allein sind. Suchen Sie das Gespräch mit anderen Menschen, die unter Unfruchtbarkeit leiden
- > Lesen Sie Bücher zum Thema Unfruchtbarkeit. So merken Sie, dass Ihre Gefühle ganz normal sind
- > Lernen Sie Methoden zur Stressbewältigung wie beispielsweise Yoga oder Meditation
- > Vermeiden Sie zu viel Koffein oder andere Aufputschmittel
- > Machen Sie regelmässig Sport, um physische und emotionale Anspannungen loszuwerden oder zu reduzieren
- > Achten Sie darauf, einen Behandlungsplan aufzustellen, mit dem sowohl Sie als auch Ihr Partner sich wohlfühlen
- > Lernen Sie so viel wie möglich über die Ursachen der Unfruchtbarkeit und die verfügbaren Behandlungsmöglichkeiten
- > Finden Sie heraus, wie viel Unterstützung Sie von Ihrer Versicherung erhalten, und erstellen Sie einen Finanzplan für die Behandlungen
- > Suchen Sie sich psychologische Hilfe, wenn Ihre Belastung Sie zu sehr blockiert und Ihre Lebensqualität zu sehr beeinträchtigt

Optimieren Sie Ihren Versicherungsschutz

Ihr Ziel ist eine baldige Schwangerschaft mit einer komplikationslosen Geburt.

Denken Sie bereits jetzt daran, sich rechtzeitig **privat oder halbprivat** mit freier **Arzt- und Spitalwahl** zu versichern, wenn Sie von einem optimalen Krankenversicherungsschutz zum Zeitpunkt der Geburt Ihres Kindes profitieren möchten.

Besonderheiten Geburtshilfe

- > *Vorsicht:* Einige Versicherer schliessen die Deckung der Geburtshilfe generell aus.
- > *Tipp:* Wählen Sie einen anderen Anbieter, der die Geburtshilfe miteinschliesst!
- > Mehrheitlich wird von Seiten der Versicherungen auch eine Wartefrist festgelegt, d.h. eine Zeitspanne, in der noch keine Deckung für Spitalaufenthalt und Geburt besteht.
- > *Tipp:* den Versicherungsschutz *frühzeitig* genug abschliessen

Reproduktionschirurgie

- > Gelegentlich muss im Rahmen der Kinderwunschbehandlung ein operativer Eingriff (z.B. eine Gebärmutter- und Bauchspiegelung) durchgeführt werden.
- > *Achtung:* Der private Versicherungsschutz schliesst in den meisten alle Fällen Erkrankungen aus, die zum Zeitpunkt des Versicherungsabschlusses bereits bekannt waren.
- > *Tipp:* Upgraden Sie Ihren Versicherungsschutz *bevor* neue Erkrankungen diagnostiziert wurden

Akupunktur, TCM, weitere Medikamente und Untersuchungen

- > Einige Zusatzversicherungen decken auch die Kostenübernahme von Akupunktur & TCM sowie ansonsten nicht kassenpflichtige Medikamente oder Tests

Checkliste Zusatzversicherungen

- > Frühzeitiger Einschluss der Geburtshilfe (meist 12 Monate Wartefrist bis Deckungsbeginn)
- > Spitalversicherung mit freier Arzt- und Spitalwahl Privatabteilung/ Halbprivatabteilung ohne Festlegung auf bestimmte Spitäler
- > Einschluss Akupunktur & TCM sowie Komplementärmedizin sofern gewünscht