

Was Sie selber tun können

Die Fruchtbarkeit natürlich fördern

Mit ganz einfachen Methoden und einem gesunden Lebenswandel optimieren Sie Ihre Fruchtbarkeit und erhöhen somit die Chance, schwanger zu werden und Komplikationen bei der ersehnten Schwangerschaft zu verhindern.

- > Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen
- > Reduzieren Sie Ihren Kaffeekonsum
- > Verzichten Sie auf übermässigen Alkoholkonsum
- > Nehmen Sie bereits täglich ein Folsäure-Präparat ein, bevor Sie schwanger sind
- > Lassen Sie gelegentlich bei einem Arztbesuch Ihren Eisenspiegel (Ferritin) und den Vitamin-D-Vorrat bestimmen
- > Lassen Sie dabei gegebenenfalls Ihren Schilddrüsenwert (TSH)- kontrollieren
- > 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)
- > 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 Zykluskalender
- > Überwachen Sie Ihren Eisprung z. B. mit Urin-Stix (LH-Tests) aus Ihrer Apotheke

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

Optimieren Sie Ihren Versicherungsschutz

Ihr Ziel ist eine baldige Schwangerschaft mit einer komplikationslosen Geburt. Denken Sie daher daran, sich rechtzeitig privat oder halbprivat zu versichern, wenn Sie von einem optimalen Krankenversicherungsschutz zum Zeitpunkt der Geburt Ihres Kindes profitieren möchten.

Gelegentlich muss im Zuge einer der Kinderwunschbehandlung zudem ein operativer Eingriff empfohlen werden. Auch in solchen Fällen lohnt es sich, einen privaten Versicherungsschutz mit schweizweit freier Arzt- und Spitalwahl sowie besserem Liegekomfort zu besitzen.

Auch beinhalten einige Zusatzversicherungen die Kostenübernahme von Akupunktur & TCM sowie Medizininnovationen wie z. B. den ungefährlichen nicht-invasiven Bluttest auf kindliche Genstörungen.

Mehrheitlich wird von Seiten der Versicherungen eine Wartefrist festgelegt: also eine Zeitspanne, in der noch keine Deckung für Spitalaufenthalt und Geburt besteht. Der Versicherungsschutz schliesst zudem in den meisten Fällen Erkrankungen aus, die zum Zeitpunkt des Versicherungsabschlusses bereits bekannt waren.

Zusammenfassend empfiehlt sich aus diesem Grunde bei allen Frauen, die eine Schwangerschaft anstreben, ein früher Versicherungseintritt bei möglichst gutem Gesundheitszustand.

Checkliste Zusatzversicherungen

- > Einschluss der Geburtshilfe
- > Spitalversicherung Privatabteilung/Halbprivatabteilung
- > Einschluss Akupunktur & TCM sowie Komplementärmedizin
- > Einschluss von Medizininnovationen wie z. B. der nicht-invasiven Pränataldiagnostik