



Veröffentlicht auf *Nestlé Babyservice* (<https://www.babyservice.de>)

[Startseite](#) > Wie kann ich meine Schwangerschaft planen?

Teile diesen Article

X



## Wie kann ich meine Schwangerschaft planen?

Antworten auf deine ersten Fragen, und Tipps, was du schon vorher tun kannst

<https://www.babyservice.de/planung-schwangerschaft> <sup>[1]</sup>

Disclaimer

Die folgende Funktion ist nicht Teil der Website der Nestlé Nutrition GmbH. Bitte beachten Sie, dass mit der Bestätigung des Dialogs Daten von Ihnen an sämtliche in unsere Website integrierte Social Plugin – Anbieter (siehe hierzu den Punkt Werden auf unseren Websites Social Plugins verwendet? in unseren Datenschutzbedingungen) übermittelt werden können.

Um welche Daten zu welchem Zweck es sich handelt, können Sie den Datenschutzbedingungen des jeweiligen Anbieters auf deren Website entnehmen. Mit der Bestätigung des Dialogs erklären Sie sich mit dieser Datenübermittlung einverstanden.

Wenn Sie diese Seite/ dieses Produkt teilen möchten, dann klicken Sie bitte im Anschluss nochmals auf das jeweilige Icon.

\_ [2] \_ [3] \_ [4]



## Wie kann ich meine Schwangerschaft planen?

Antworten auf deine ersten Fragen, und Tipps, was du schon vorher tun kannst

- <sup>[5]</sup> [Drucken](#) <sup>[1]</sup>

- [Teilen](#)

Was passiert wann? Wie ist das ganz genau? Viele Frauen, die sich ein Kind wünschen, möchten ganz viel wissen und am Liebsten nichts dem Zufall überlassen. Angefangen bei Frage nach den fruchtbarsten Tagen.

Es ist natürlich, dass du viele Fragen hast und alles richtig machen möchtest. Aber plane nicht zu sehr – und genieße den Moment. Entscheidend ist, dass ihr gemeinsam ein Kind wollt und euch darauf freut. Alles Weitere kommt fast von selbst.

### **Wie kann ich mich auf die Schwangerschaft vorbereiten?**

Wenn du körperlich fit bist und dich ausgewogen ernährst, sind dies gute Voraussetzungen. Deine Frauenärztin bzw. dein Frauenarzt sagt dir, was du noch tun solltest. Man wird dir als Erstes raten, deine Nahrung durch Folsäure und Vitamine zu ergänzen.

Ansonsten gilt: Alles, was in der Schwangerschaft gut ist, ist auch gut, wenn du ein Baby bekommen möchtest.

- Trink viel. Mindestens 1,5 Liter Tee oder Wasser am Tag sollten es sein. Reduziere deinen Kaffeekonsum auf 2 bis 4 Tassen pro Tag.
- Ernähre dich ausgewogen. Dein Körper freut sich über viele unterschiedliche Nährstoffe. Mehr dazu im Bereich Ernährung in der Schwangerschaft.
- Bewege dich. Es muss kein Leistungssport sein: Radfahren, Spaziergehen, leichtes Jogging tun gut.
- Mache dir keinen Stress. Gönn dir Auszeiten und verwöhne dich.
- Rauche weniger oder versuchen jetzt schon aufzuhören. Trinke Alkohol nur in Maßen. Cannabis, Marihuana und härtere Drogen sind tabu.

### **Noch einmal zum Arzt und zum Zahnarzt.**

Lasse bei deinem Hausarzt dein Impfpass überprüfen. Wichtig ist, dass du gegen Masern, Mumps, Röteln, Windpocken und Keuchhusten geschützt bist. Und vereinbare noch einen Kontrolltermin bei deinem Zahnarzt. In der Schwangerschaft und Stillzeit solltest du auf eine ausreichende Versorgung mit Calcium achten - Calcium ist ein wesentlicher Bestandteil der Zähne. Gut, wenn du weißt, dass alles in Ordnung ist.

Wenn in deiner Familie häufig bestimmte Erkrankungen oder andere Risikofaktoren auftreten, kann eine humangenetische Beratung sinnvoll sein. Sprich auch darüber am besten mit deinem Arzt.

### **Wann sind die besten Tage, zum schwanger werden?**

Mit unserem Fruchtbarkeitsrechner kannst du ganz einfach sehen, wann sehr gute, gute und weniger gute Tage sind. Aber mache dir auch damit keinen Stress. Häufiger Sex steigert übrigens die Zahl und Qualität der Spermien. Auch das erhöht die Chancen, schwanger zu werden.

**Quell-URL:** <https://www.babyservice.de/planung-schwangerschaft>

### **Links**

[1] <https://www.babyservice.de/planung-schwangerschaft>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyservice.de/planung-schwangerschaft&media=https://www.babyservice.de/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/191001\\_bs\\_austschwangerschaftsartikel\\_725x418.png&description=Wie kann ich meine Schwangerschaft planen?](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyservice.de/planung-schwangerschaft&media=https://www.babyservice.de/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/191001_bs_austschwangerschaftsartikel_725x418.png&description=Wie%20kann%20ich%20meine%20Schwangerschaft%20planen?)

[3]

<https://twitter.com/share?text=Wie%20kann%20ich%20meine%20Schwangerschaft%20planen%3F&url=https%3A//www.babyservice.de/planung-schwangerschaft>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyservice.de/planung-schwangerschaft>

[5] <https://www.babyservice.de/printpdf/3147541>

[6] <https://www.babyservice.de/javascript%3A%3B>