

Merkblatt für Patientinnen mit Kinderwunsch

1. Kontrollieren Sie Ihren Impfstatus – sind Sie ausreichend geschützt?

- Besonders der Schutz vor **Röteln** und **Varizellen (Windpocken)** ist wichtig.

2. Besprechen Sie die Planung der Schwangerschaft mit Ihrem behandelnden Arzt zwecks Medikationsanpassung bei vorbestehenden Krankheiten wie:

- Epilepsie (auch beim Partner mit medikamentöser Therapie, z. B. Valproat)
- Rheumatologischen Krankheiten
- Psychiatrischen Erkrankungen
- Hohem Blutdruck
- Schilddrüsenerkrankung
- Diabetes
- Multiple Sklerose
- Aber auch bekannte Erbkrankheiten in der Familie (beidseits)
- Fernreisen in Gebiete/Länder mit Risiko für Zika-Virus-Infektion oder auch Reiseziele wo Malaria-Prophylaxe nötig/empfohlen wird

3. Beginnen Sie mit der Folsäure-Prophylaxe (mindestens 400mcg pro Tag).

- Beginn der Substitution idealerweise 1 bis 2 Monate bevor Sie schwanger werden.
- Höhere Dosen sind bei gewissen Krankheiten oder nach Magenoperationen nötig.

4. Vermeiden Sie Toxoplasmose: Vorsicht bei Kontakt mit Katzen / essen Sie kein rohes Fleisch.

- Waschen Sie sich nach dem Kontakt mit Katzen zwingend die Hände.
- Konsumieren Sie kein rohes Fleisch.
- Weitere Informationen finden Sie im Dokument **'Toxoplasmose'** (unter gynaarau.ch / Med. Infos / Schwangerschaft und Geburt / Allgemeine Infos) oder unter swissmom.ch.

5. Gehören Sie zur sog. Risikopopulation für CMV (Cytomegalie-Virus)?

- Wenn Sie engen Kontakt mit Kindern und 4 Jahren haben (z. B. als KiTa-Betreuerin oder wenn Sie bereits Mutter sind), sollten Sie schon vor der Schwangerschaft auf Hygienemassnahmen achten.
- Informationen dazu finden Sie im Dokument **'Cytomegalievirus'** (unter gynaarau.ch / Med. Infos / Schwangerschaft und Geburt / Allgemeine Infos) oder unter swissmom.ch.