

## Was Sie vor einer Schwangerschaft beachten sollten...

- **Folsäure:** Die Einnahme von 0,4mg Folsäure sollte 1 Monat vor der Schwangerschaft beginnen und während der ersten 3 Monate der Schwangerschaft weitergeführt werden. Praktisch heisst dies, dass ab dem Zeitpunkt, wo Sie die Verhütung weglassen zum schwanger werden, Sie mit der Folsäureeinnahme beginnen sollten. Die Folsäure kann das Risiko von kindlichen Fehlbildungen vermindern, v.a. bzgl. offenem Rücken (Spina bifida) ist eine gute Wirkung belegt. Es spielt keine Rolle, welches Folsäurepräparat Sie einnehmen, und ob es Folsäure alleine oder in Kombination mit anderen Vitaminen ist.
- **Impfungen:** Überprüfen Sie bitte, ob Sie gegen die Kinderkrankheiten, welche nicht in einer Schwangerschaft vorkommen dürfen, immun sind: Sie sollten in Ihrem Impfausweis 2 Impfungen gegen **MMR (Masern Mumps Röteln)** dokumentiert haben, dann haben Sie eine lebenslange Immunität. Wenn Sie selber irgendwann **Varizellen** ("wilde Blattern", Windpocken) durchgemacht haben, sind Sie auch lebenslänglich immun. Falls dies nicht der Fall ist oder Sie unsicher sind, besprechen Sie es bitte mit Ihrer Ärztin. Sie können uns auch gerne Ihren Impfausweis zur Beurteilung schicken oder mailen.
- **Nikotin:** Falls Sie rauchen oder andere Drogen konsumieren, sollten Sie dies schon vor der Schwangerschaft vollständig aufhören.
- **Medikamente:** Falls Sie aus irgendeinem Grund regelmässig Medikamente einnehmen müssen, ist es wichtig, dies mit Ihrer Ärztin schon vor der Schwangerschaft zu besprechen. Es gibt Medikamente, die in einer Schwangerschaft problemlos weitergenommen werden können respektive müssen; je nachdem kann auch eine Medikamenten-Anpassung nötig sein.
- **Familiäre Krankheiten:** Informieren Sie bitte Ihre Ärztin, falls in Ihrer Familie vererbte Krankheiten vorkommen.
- Falls Sie eine grössere Reise planen: 6 Monate vor und während einer Schwangerschaft sollen Sie und Ihr Partner nicht in ein **Zikavirus-Gebiet** reisen (Zikaviren können bis 6 Monate lang noch im Sperma nachgewiesen werden). Nähere Informationen finden Sie unter [www.savetravel.ch](http://www.savetravel.ch) .