

Inhalt

Vorwort 6

1 Die Entscheidung für ein Kind 11

1.1 Geburtenrückgang 14

1.2 Was bedeutet das Alter der Frau für die Schwangerschaft? 17

1.3 Ursachen für Unfruchtbarkeit und Fertilitätsstörungen bei Frau und Mann 20

2 Was planBaby für Sie tun kann 27

3 Die Chancen, schwanger zu werden 35

3.1 So können Sie die Chance auf eine Schwangerschaft erhöhen 39

4 Wie Sie Problemen in der Schwangerschaft und bei der Geburt vorbeugen können 45

4.1 Fehlgeburten 46

4.2 Frühgeburten 48

4.3 Fehlbildungen 51

5 Die besten Voraussetzungen schaffen 59

5.1 Gesunde Ernährung und Mikronährstoffe 60

5.2 Genussmittel 74

5.3 Welche Rolle spielt das Körpergewicht? 80

5.4 Sportliche Aktivität 86

5.5 Stress kann krank machen – auch unfruchtbar? 89

5.6 Die Zähne 97

5.7 Fernreisen und Kinderwunsch 105

6 Risiken für Fruchtbarkeit und Schwangerschaft 109

- 6.1** Infektionskrankheiten und sexuell übertragbare Krankheiten 110
- 6.2** Impfungen – warum sie so wichtig sind 126
- 6.3** Chronische Krankheiten 138-
- 6.4** Vererbare Krankheiten 157
- 6.5** Chemikalien 165
- 6.6** Medikamente 170
- 6.7** Probleme bei vorausgegangenen Schwangerschaften 180

7 Die Kinderwunschbehandlung – wenn es anders nicht geht 183

- 7.1** Kinderwunschbehandlung – welche Entscheidungen Sie zuerst treffen 184
- 7.2** Inhalt und Ablauf der Kinderwunschbehandlung 187
- 7.3** Methoden der Kinderwunschbehandlung 190
- 7.4** Behandlungserfolge der Kinderwunschbehandlung 193
- 7.5** Risiken der Kinderwunschbehandlung 194
- 7.6** Kosten der Kinderwunschbehandlung 195

8 Checkliste, um gesund schwanger zu werden 199

Unsere Unterstützung für Sie: der planBaby-Fragebogen 201

Anhang 205

Glossar 206

Wissenswertes 212

Stichwortverzeichnis 218

Quellenverzeichnis 220