



Kinderwunsch CHECKLISTE

Must have

- Gynäkologe Check
- allgem. Gesundheits-Check
- Zahnarzt Check
- Dauermedikamente prüfen
- Folsäure einnehmen
- Omega 3, Zink, Jod, Vit. B / D
- mind. 1 x Osteopathietermin
- Nuklearmediziner (TSH, Vit D und Ultraschall)
- Kein Alkohol, kein Nikotin, keine neuen Tattoos

Nice to have

- Normalgewicht anstreben
- NFP / natürliche Zyklusbeobachtung
- Bewegung
- GUTE Nährstoffversorgung
- Entspannungstechnik lernen
- kein Fleisch, keine Milchprodukte
- Zeit für offene Herzenswünsche und Reisen nutzen

©www.heike-evert.de