



KINDERWUNSCH  
ZENTRUM  
AUGSBURG

# *Verhalten nach einer künstlichen Befruchtung*



## *Sport*

Grundsätzlich spricht nichts gegen leichte körperliche Bewegung nach einer künstlichen Befruchtung. Hören Sie jedoch auf Ihren Körper: sobald Sie Schmerzen im Unterleib verspüren, sollten Sie Ihr Training beenden.



## *Diät*

Wenn Sie bereits seit längerem eine moderate Diät durchführen, können Sie diese auch nach einer künstlichen Befruchtung aufrecht erhalten. Achten Sie jedoch auf eine nährstoffreiche Ernährung! Liefern Sie Ihrem Körper die bestmöglichen Voraussetzungen für eine erfolgreiche Einnistung. Im Falle einer Mangelernährung kann es sein, dass Ihr Körper die relevanten Schwangerschaftsfunktionen einstellt.



## *Geschlechtsverkehr*

Geschlechtsverkehr hat keinen Einfluss auf den Erfolg Ihrer künstlichen Befruchtung. Tun Sie worauf Sie Lust haben!



## Hitze, Bäder, Sauna

Im Allgemeinen müssen Sie sich keine Sorgen wegen eines Infektionsrisikos machen. Aufgrund der Kreislaufbelastung bei starker Hitze, sollten Sie jedoch genau auf Ihren Körper hören. Hören Sie auf, wenn Ihnen ein warmes Bad oder ein Saunagang nicht mehr gut tut.



## Stress

Vorweg gesagt: Stress beeinflusst Ihre Erfolgchancen bei einer künstlichen Befruchtung nicht. Dennoch: Verständlicherweise sind Sie nervös. Gönnen Sie sich deswegen eine kleine Auszeit und machen Sie das was Ihnen gut tut. Gehen Sie spazieren, treffen Sie sich mit Freunden oder gönnen Sie sich ein Stück Kuchen.



## Arbeiten

In der Regel verspüren Sie nach der künstlichen Befruchtung keine Schmerzen oder sonstige Einschränkungen, sodass Sie beruhigt arbeiten gehen können. Sollten Sie sich jedoch nicht in der Lage fühlen zu arbeiten, können Sie Ihren behandelnden Arzt aufsuchen.

### Special Tipps

Schränken Sie sich nicht zu sehr ein und machen Sie sich nicht verrückt. Hören Sie auf das, was Ihr Körper Ihnen sagt, dann können Sie nichts verkehrt machen.