

CHECKLISTE

Kinderwunsch

GESUNDER LEBENSSTIL

- ☐ auf Ernährung & Körpergewicht achten
 - ☐ Folsäure und Jod nicht vernachlässigen
- ☐ Alkohol & Nikotinkonsum möglichst vermeiden
- ☐ Bewegung & Sport in Maßen
- ☐ Stress möglichst vermeiden

FRUCHTBARE TAGE ERKENNEN

- ☐ mit einem Eisprungsrechner
- ☐ mit dem Basalthermometer

GESUNDHEITS-CHECK-UPS

- ☐ Allgemeiner Check-Up beim Hausarzt
- ☐ Fruchtbarkeit testen
- ☐ Den Zahnarzt besuchen

FINANZIELLE UND SOZIALE ABSICHERUNG

- ☐ Betreuung des Kindes
- ☐ Versicherungsverträge checken
- ☐ Wartezeiten beachten bei Anträgen



Noch Fragen? Schau vorbei auf www.babyforte.de oder
schreibe uns eine E-Mail.