



## Wunsch Kinder

Die meisten Kinder die geboren werden, sind absolute **Wunsch Kinder** ihrer Eltern. Besonders dann, wenn mit der Geburt des Babys ein langgehegter Kinderwunsch endlich in Erfüllung geht. Wie jedes Paar sicher irgendwann feststellen wird, gibt es für die Zeugung von **Wunschkindern** kein Patentrezept. Und auch den einen richtigen Zeitpunkt für ein Baby scheint es nicht wirklich zu geben. Dennoch ist es eine Tatsache, dass viele Frauen und Paare heutzutage immer mehr **Wunsch Kinder** gezielt planen. Also man sich durchaus gut überlegt, wann der richtige Zeitpunkt und der richtige Partner da ist, um ein Baby zu zeugen. Schließlich möchten die meisten Paare ihre gemeinsame Zeit vor der Elternschaft erst ein wenig genießen und das eine oder andere Abenteuer miteinander erleben. Oftmals entwickelt sich ein Kinderwunsch auch erst nach und nach, und ist nicht einfach so da wie ein Insektenstich. Denn das Leben mit einem Kind birgt nicht immer nur Sonnenschein sondern auch ein hohes Maß an Verantwortung.

### Am Weg zum Wunschkind

Die Eltern vieler Wunsch Kinder sind sich dessen sehr bewusst und bereit sich dieser Verantwortung zu stellen. Doch leider ist es manchmal nicht so einfach ein Baby zu bekommen. Nicht immer kann der wachsende Kinderwunsch schnellst möglich erfüllt werden. Doch bevor man sich mit den möglichen medizinischen und biologischen Barrieren beschäftigt, die dem eigenen Kinderwunsch entgegen stehen, sollte man bereits vor der „aktiven Arbeit“ an einem Baby für optimale Bedingungen sorgen. Denn neben körperlichen können auch eine Reihe von anderen Faktoren den Weg zum Wunschkind beeinflussen.

### Was sollte man bei Kinderwunsch beachten

Ein unsteter Lebenswandel mit beispielweise Drogen und Alkohol kann sich genauso negativ auf die Erfüllung des Kinderwunsches auswirken wie Zigarettenkonsum und Über- oder Untergewicht. Beide Partner sollten daher auf eine gesunde, ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung achten, die viele Vitamine und Mineralstoffe beinhaltet. Besonders **Folsäure** ist auf dem Weg zur Schwangerschaft und auch im ersten Trimester sehr wichtig. Auch Stress kann sich negativ auf den Kinderwunsch auswirken. Aus diesem Grunde sollte dieser möglichst ausgemerzt werden. Ist dies aus beruflichen oder privaten Gründen nicht möglich, zum Beispiel, weil bereits ein Kind umsorgt und beschäftigt werden möchte, kann Stress zum Beispiel auch durch ein ausgetüfteltes Sportprogramm reduziert werden. Um ein Wunschkind auf natürlichem Weg zu zeugen ist Sex zum richtigen Zeitpunkt sehr wichtig. Dies bedeutet jedoch nicht, dass der Geschlechtsakt auf bloße Technikübungen und nach Stoppuhr absolviert, sondern auch an den fruchtbaren Tagen praktiziert wird. Um diese zu ermitteln kann man zum Beispiel den Eisprungkalender auf der schwangerschaft.at nutzen.

Wunsch Kinder lassen manchmal ein wenig auf sich warten, daher sollte man lernen sich ein wenig in Geduld zu üben. Nach etwa einem Jahr reiner „Übungszeit“ können ein Gespräch und entsprechende Untersuchungen beim Gynäkologen helfen den Kinderwunsch wahr werden zu lassen.

 [Wunsch Kinder.docx \[14 KB\]](#)

Autor: Redaktion / Diana

## Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Tipps zur Ernährung bei Kinderwunsch](#)
- ▶ [Ratgeber für Schwangere](#)
- ▶ [Urlaub mit Baby](#)

[zum Artikel Wunsch Kinder](#)