Mamavela

Ratgeber Kinderwunsch

Ihren Zyklus verstehen, den Eisprung berechnen, sich gut vorbereiten und wissen, wann Sie Hilfe holen.



Kostenlose Leseprobe

Nur zur persönlichen Nutzung durch Käuferin oder Käufer und Familie; Weitergabe und Weiterverkauf nicht erlaubt. Dieses Buch informiert und ersetzt keinen ärztlichen Rat. Fragen: administration@lacangel.fr

Inhalt

Willkommen 3

- Was dieses Buch ist und was nicht 3
- Die Wörter der Kinderwunschzeit 4
- So nutzen Sie dieses Buch 4

Kapitel 1. Ihr Zyklus, verständlich erklärt 6

- Was ein «Zyklus» wirklich ist 6
- Die zwei Hälften des Zyklus 6
- Die vier Hormone in einer Tabelle 7
- Warum Ihr Zyklus nicht aussehen muss wie im Lehrbuch 7

Willkommen

Vielleicht haben Sie gerade die Pille abgesetzt und fragen sich, wie es jetzt weitergeht. Vielleicht versuchen Sie es schon seit ein paar Monaten, schauen jeden Morgen in Ihre Zyklus-App, und jede Periode fühlt sich an wie ein kleiner Verlust. Vielleicht planen Sie ein Kind allein, mit Ihrer Frau oder mit Ihrem Mann, und möchten den Weg verstehen, bevor Sie losgehen. Wo auch immer Sie gerade stehen: Sie sind hier willkommen.

Die Zeit des Kinderwunsches kann schön sein, und sie kann überraschend schwer sein. Sie ist voller Fragen, die für einen Arzttermin zu klein und für das Grübeln um zwei Uhr nachts zu groß wirken: Wann genau bin ich fruchtbar? Ist mein Zyklus normal? Helfen Ovulationstests? Sollten wir jeden Tag miteinander schlafen? Ab wann dauert es «zu lange»? Was kann mein Partner tun? Wann sollten wir zur Ärztin, und was passiert dort? Wer bezahlt eine Kinderwunschbehandlung, und unter welchen Bedingungen?

Dieses Buch beantwortet diese Fragen ruhig, nach dem, was die offiziellen Stellen in Deutschland sagen. Unsere wichtigsten Quellen sind familienplanung.de, das Informationsangebot des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIÖG, früher BZgA), das Informationsportal Kinderwunsch des Bundesfamilienministeriums, das Netzwerk Gesund ins Leben, die Ständige Impfkommission (STIKO) am Robert Koch-Institut, das Sozialgesetzbuch mit § 27a SGB V, die Richtlinien des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA) und die Leitlinie der deutschen, österreichischen und schweizerischen Fachgesellschaften für Gynäkologie und Geburtshilfe (DGGG, OEGGG und SGGG) zur Diagnostik vor einer Kinderwunschbehandlung. Wo es hilft, stellen wir die WHO, den britischen NHS, die amerikanische Fachgesellschaft ACOG und vier bekannte Studien daneben. Jede Zahl stammt aus einer genannten Quelle. Alle Quellen stehen am Ende mit ihrer vollständigen Adresse und dem Datum, an dem wir sie abgerufen haben.

Was dieses Buch ist und was nicht

Dieses Buch informiert, es behandelt nicht. Es kann Sie nicht untersuchen, es kennt Ihre Vorgeschichte nicht, und es ersetzt niemals Ihre Frauenärztin oder Ihren Frauenarzt, Ihre Hausarztpraxis, die Urologie oder Andrologie für Ihren Partner, ein Kinderwunschzentrum oder eine Beratungsstelle. Wenn Sie etwas beunruhigt, ist der richtige Schritt immer, dort nachzufragen. Diesen Satz werden Sie in diesem Buch oft lesen, und das ist Absicht.

Sie finden hier kein Versprechen. Kein Buch, keine App und kein Test kann eine Schwangerschaft versprechen, und wer es tut, will etwas verkaufen. Sie finden auch keine Nahrungsergänzungsmittel zum Kaufen, keine «Fruchtbarkeits-Booster» und keine Markenempfehlungen. Das eine Präparat, das dieses Buch ausführlich bespricht, ist Folsäure, weil die deutschen Stellen es allen Frauen empfehlen, die eine Schwangerschaft planen, und wir zitieren diese Empfehlung wörtlich. Medikamente und Dosierungen finden Sie hier nicht.

Was Sie finden: klare Erklärungen, offizielle Zahlen, Ihre Rechte und Seiten zum Ausfüllen.

Sie machen nichts falsch.

Wenn es in den ersten Monaten nicht klappt, ist in den allermeisten Fällen alles in Ordnung. familienplanung.de schreibt: Auch wenn die meisten Schwangerschaften innerhalb der ersten 6 Monate eintreten, sind längere Wartezeiten nicht unbedingt ein Grund zur Sorge. Dieses Buch zeigt Ihnen die echten Zahlen, damit Sie unterscheiden können zwischen «normalem Warten» und «Zeit, Hilfe zu holen».

Die Wörter der Kinderwunschzeit

Sie hören	Was es bedeutet
Zyklus, Zyklustag 1	Der Zeitraum vom ersten Tag der Blutung bis zur nächsten Blutung; Tag 1 ist der erste Tag der echten Blutung
Eisprung, Ovulation	Eine reife Eizelle löst sich aus dem Eierstock und wird vom Eileiter aufgefangen
Fruchtbare Tage, fruchtbares Fenster	Die etwa 6 Tage im Zyklus, an denen Sex zu einer Schwangerschaft führen kann
Zervixschleim	Der Schleim aus dem Gebärmutterhals, der sich vor dem Eisprung verflüssigt
Basaltemperatur, Aufwachtemperatur	Die Körpertemperatur morgens in völliger Ruhe
Ovulationstest, LH-Test	Ein Urintest, der den Anstieg des Hormons LH vor dem Eisprung anzeigt
Einnistung	Die befruchtete Eizelle setzt sich in der Gebärmutterschleimhaut fest
Spermiogramm	Die Untersuchung einer Samenprobe im Labor
Kinderwunschzentrum	Eine auf Fruchtbarkeitsstörungen spezialisierte Praxis oder Klinik
Insemination (IUI), IVF, ICSI	Verfahren der Kinderwunschbehandlung, erklärt in Kapitel 11
PMOS (früher PCOS)	Polyendokrines Metabolisches Ovarialsyndrom, eine häufige Hormonstörung (Kapitel 12)
112	Notruf, Rettungsdienst
116 117	Ärztlicher Bereitschaftsdienst, nachts und am Wochenende

So nutzen Sie dieses Buch

Sie müssen es nicht von vorn nach hinten lesen. Wenn Sie gerade anfangen, lesen Sie die Kapitel 1 bis 6 und füllen Sie danach die Checkliste in Kapitel 15 aus. Wenn Sie es schon eine Weile versuchen, beginnen Sie mit Kapitel 5 (wie lange es meistens dauert) und Kapitel 9 (wann Sie Hilfe holen). Wenn Sie wissen möchten, was eine Behandlung kostet und wer zahlt, ist Kapitel 11 für Sie. Wenn Sie der Partner oder die Partnerin sind, ist Kapitel 8 für Sie geschrieben. Wenn Sie zwei Frauen sind oder allein ein Kind planen, finden Sie in Kapitel 12 einen eigenen Abschnitt. Und wenn Sie einfach müde vom Warten sind, fangen Sie mit Kapitel 13 an.

Ein Wort zu den Wörtern.

Die Quellen sprechen meist von «Frau», «Mann» und «Paar». Wir sagen meistens «Sie» für die Person, die schwanger werden möchte, und «Ihr Partner» für den Mann, dessen Spermien verwendet werden, wenn es einen gibt. Alleinstehend, zwei Mütter, verheiratet oder nicht, trans oder nicht-binär, mit oder ohne Kinderwunschbehandlung: Ganz gleich, wie Ihre Familie aussieht, dieses Buch ist für Sie.

In Österreich und in der Schweiz

ist der Zyklus derselbe, aber das System ist ein anderes, besonders bei den Kosten einer Kinderwunschbehandlung. Wo es wirklich abweicht, finden Sie einen eigenen Kasten. Im Notfall wählen Sie dort die 144 (Rettung).

Kapitel 1. Ihr Zyklus, verständlich erklärt

Was ein «Zyklus» wirklich ist

familienplanung.de beschreibt es so: Ein Zyklus beginnt mit dem ersten Tag der Monatsblutung und endet mit der nächsten Monatsblutung. Tag 1 ist also der erste Tag der echten Blutung, nicht der Tag mit ein paar Schmierblutungen davor. Das ist wichtig, denn jede Rechnung in diesem Buch beginnt bei Tag 1.

Wie lang ist ein normaler Zyklus? familienplanung.de schreibt: Meist dauert ein Zyklus zwischen 25 und 32 Tage. Der britische NHS nennt einen etwas weiteren Rahmen: Regelmäßige Zyklen, die länger oder kürzer als 28 Tage sind, von 21 bis 35 Tagen, sind normal. Beide Aussagen passen zusammen: Die meisten Frauen liegen im engeren Bereich, und auch Zyklen am Rand des weiteren Bereichs können völlig gesund sein.

Die zwei Hälften des Zyklus

Ihr Zyklus hat zwei große Abschnitte, und dazwischen liegt der Eisprung.

Die erste Hälfte. Der Zyklus beginnt mit der Blutung. familienplanung.de erklärt, dass dabei die Eizelle aus dem vorangegangenen Zyklus mit einem Teil der Gebärmutterschleimhaut ausgeschieden wird. Nach ein paar Tagen wird der Gebärmutterhals mit dem Zervixschleim wieder verschlossen. Gleichzeitig baut sich die Gebärmutterschleimhaut erneut auf, und in einem der beiden Eierstöcke reift die nächste Eizelle heran.

Der Eisprung. Kurz vor dem Eisprung verflüssigt sich der Zervixschleim und gibt den Gebärmutterhals frei. Die herangereifte Eizelle löst sich aus dem Eierstock und wird vom Eileiter aufgefangen. Ausgelöst wird der Eisprung durch das Hormon LH: familienplanung.de beschreibt, dass der Körper kurz vor dem Eisprung beginnt, das LH-Hormon auszuschütten, das ab einer bestimmten Konzentration den Eisprung auslöst. Genau diesen Anstieg messen Ovulationstests (Kapitel 3).

Die zweite Hälfte. Nach dem Eisprung steigt die Körpertemperatur leicht an und bleibt bis zur nächsten Blutung erhöht. Im Eileiter kann die Eizelle ungefähr einen Tag lang befruchtet werden. Wird sie nicht befruchtet, löst der Körper sie auf, und mit der nächsten Monatsblutung beginnt ein neuer Zyklus (familienplanung.de).

> **Das Wichtigste in einem Satz.**
>
> Der NHS schreibt: Die Zeit vom Eisprung bis zum Beginn der Periode beträgt etwa 10 bis 16 Tage. Deshalb lässt sich der Eisprung leichter finden, wenn Sie von der nächsten erwarteten Periode

zurückrechnen, als wenn Sie vom ersten Tag der letzten Periode vorwärts zählen.

Die vier Hormone in einer Tabelle

Hormon	Was es im Zyklus tut (familienplanung.de)
FSH (follikelstimulierendes Hormon)	Regt die Östrogenbildung an und ist wichtig für die Reifung der Eizellen
Östrogene (Östradiol)	Wichtig für die Reifung der Eizellen und das Wachstum der Gebärmutterschleimhaut
LH (luteinisierendes Hormon)	Steigt im Zyklus an und löst den Eisprung aus
Progesteron	Zeigt an, ob ein Eisprung stattgefunden hat; wichtig für die Einnistung

Warum Ihr Zyklus nicht aussehen muss wie im Lehrbuch

Viele von uns haben gelernt, dass der Eisprung am 14. Tag stattfindet. familienplanung.de räumt damit auf: Es heißt zwar häufig, der Eisprung finde «in der Mitte des Zyklus» oder «am 14. Zyklustag» statt. Aber so einfach ist es nicht. Wann eine Frau ihren Eisprung hat, hängt davon ab, wie lange ihre Eizelle braucht, um zu reifen, und das ist von Frau zu Frau verschieden und kann auch von Zyklus zu Zyklus schwanken. Einen Standardzyklus von 28 Tagen hat laut familienplanung.de nur etwa jede zehnte Frau.

Zwei große Studien zeigen, wie groß diese Unterschiede sind.

Im Jahr 2000 veröffentlichten Allen Wilcox, David Dunson und Donna Baird im British Medical Journal eine Auswertung von 696 Zyklen bei 221 gesunden Frauen, die eine Schwangerschaft planten. Den Eisprung bestimmten sie über Hormonabbauprodukte im täglichen Urin. Ihr Ergebnis: Das fruchtbare Fenster lag an sehr unterschiedlichen Tagen im Zyklus. An jedem Tag zwischen Tag 6 und Tag 21 hatten die Frauen eine Wahrscheinlichkeit von mindestens 10 Prozent, gerade in ihrem fruchtbaren Fenster zu sein. Nur bei etwa 30 Prozent der Frauen lag das fruchtbare Fenster vollständig zwischen Tag 10 und Tag 17, den Tagen, die damals in klinischen Empfehlungen genannt wurden. Die meisten erreichten es früher, andere deutlich später. Die Autoren schließen: Frauen sollten wissen, dass der Zeitpunkt ihres fruchtbaren Fensters sehr unvorhersehbar sein kann, selbst wenn ihr Zyklus normalerweise regelmäßig ist.

Im Jahr 2019 werteten Jonathan Bull und Kolleginnen in der Fachzeitschrift npj Digital Medicine 612 613 Zyklen mit Eisprung von 124 648 Nutzerinnen einer Zyklus-App aus. Die mittlere Zykluslänge lag bei 29,3 Tagen. Die erste Hälfte des Zyklus dauerte im Mittel 16,9 Tage, schwankte aber stark; die zweite Hälfte nach dem Eisprung dauerte im Mittel 12,4 Tage und schwankte weniger. Zwischen 25 und 45 Jahren wurde der Zyklus im Mittel mit jedem Lebensjahr um 0,18 Tage kürzer. Ein ehrlicher Hinweis: Die Studie wurde vom Hersteller der App finanziert, und mehrere Autorinnen und Autoren arbeiten dort. Die Daten sind trotzdem nützlich, und sie passen zu dem, was die unabhängigen Studien von Wilcox gefunden haben.

Was bedeutet das für Sie? Zweierlei. Erstens ist ein Zyklus von 26 oder 33 Tagen für sich

genommen kein Problem. Zweitens ist jede Kalenderrechnung ein Ausgangspunkt, keine Gewissheit. Genau deshalb sind die nächsten beiden Kapitel wichtig.

Ist das normal? Wann zur Ärztin?

Meist normal: Zyklen zwischen 25 und 32 Tagen (familienplanung.de), auch 21 bis 35 Tage (NHS); ein Zyklus, der von Monat zu Monat um ein paar Tage schwankt; ein etwas anderer Zyklus in den ersten Monaten nach dem Absetzen der Pille. **Sprechen Sie mit Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt:** wenn Ihr Zyklus sehr unregelmäßig ist, die Blutung ganz ausbleibt, sehr stark ist, wenn häufiger Zwischenblutungen auftreten (familienplanung.de nennt das als mögliche Anzeichen einer Hormonstörung), bei Blutungen nach dem Sex, bei starken Regelschmerzen oder Schmerzen beim Sex. Das sind keine Notfälle, aber es lohnt sich, sie vor oder während der Kinderwunschzeit abklären zu lassen, weil manche Ursachen wie Schilddrüsenstörungen, PMOS oder Endometriose behandelbar sind.

Ende der Leseprobe

Danke, dass Sie bis hierher gelesen haben. Wir hoffen, dass Ihnen diese ersten Seiten schon helfen und zeigen, wie der Rest des Buches aufgebaut ist: klare Schritte, Seiten zum Ausfüllen und Quellen, die Sie selbst prüfen können.

Das vollständige Buch hat 61 Seiten.

Hier erhältlich: https://mamavela.com/de/shop/ratgeber-kinderwunsch/

Einmalzahlung, PDF sofort.