



DIE CHECKLISTE FÜR DEN KINDERWUNSCH

- einfach zum Kind



www.herzensdialoge.de | info@herzensdialoge.de

Inhaltsverzeichnis

1. Der Zyklus	2
2. Der Eisprung	4
3. Die Eizelle	6
4. Der Samen	8
5. Die Schwangerschaft	10
Checkliste zur Abklärung	16





Auf den nächsten Seiten erfährst du

- Wie du anhand der 5 Bausteine deine Chancen schwanger zu werden erhöhst.
- Welche 6 Dinge du meiden solltest, damit deine Fruchtbarkeit (deine Eizellqualität) steigt.
- Die 3 häufigsten Fehler, die Männer machen und für schlechten Spermien sorgen.

inkl. Checkliste für Untersuchungen



01 Der Zyklus

BASICS

Der Zyklus einer Frau spielt sich in den weiblichen Geschlechtsorganen ab und wird durch Hormone beeinflusst.

UTERUS

Der Uterus - die Gebärmutter ist ein **muskulöses Organ**, hat ca. die Größe Deiner Faust und wiegt in der Regel zwischen 60-100g.

OVARIEN

Die Ovarien - die Eierstöcke sind **das Lager der Eizellen**, dort findet die **Reifung** und der **Eisprung** statt. Sie produzieren diverse Hormone, welche für Zyklus, Eisprung und Schwangerschaft wichtig sind.

ENDOMETRIUM

Das Endometrium - die Gebärmutterschleimhaut **bildet sich jeden Monat neu** und blutet mit jeder Regel ab.

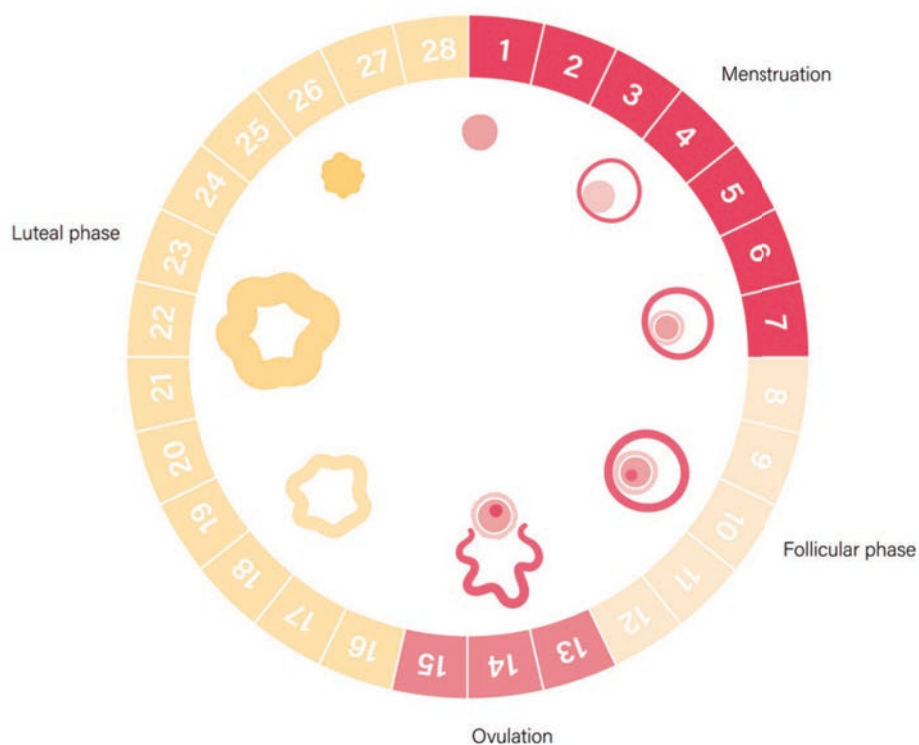
WAHRHEIT

Der Zyklus ist **nicht** Mondphasen abhängig, auch wenn viele dies glauben.



Der Zyklus

Der Zyklus gliedert sich in die Menstruation, die Follikelphase, den Eisprung und die Lutealphase. Eine Zyklusdauer beträgt ca. 21-35 Tage.



Die **Follikelphase** dient der **Reifung der Eizelle** und beginnt teilweise schon während der Menstruation. Nach dem Eisprung beginnt die **Lutealphase**, diese dient der **Vorbereitung der Körpers für eine Schwangerschaft**.



02 Der Eisprung

BASICS

Der **Eisprung** findet ca. am 14. Zyklustag statt. Einige Frauen spüren ihn als Mittelschmerz.

HORMONE

LH - das luteinisierende Hormon löst den **Eisprung** aus, ca. 10-12h nach der höchsten LH-Konzentration.

OVULATIONSTEST

Ein **Ovulationstest** misst LH im Urin und kann Dir damit mitteilen, wann die **höchste LH Konzentration** vorhanden ist.

GELBKÖRPER

Die gesprungene Eizelle hinterlässt den **leeren Follikel (Eibläschen)** und dieser wird zum **Gelbkörper**.

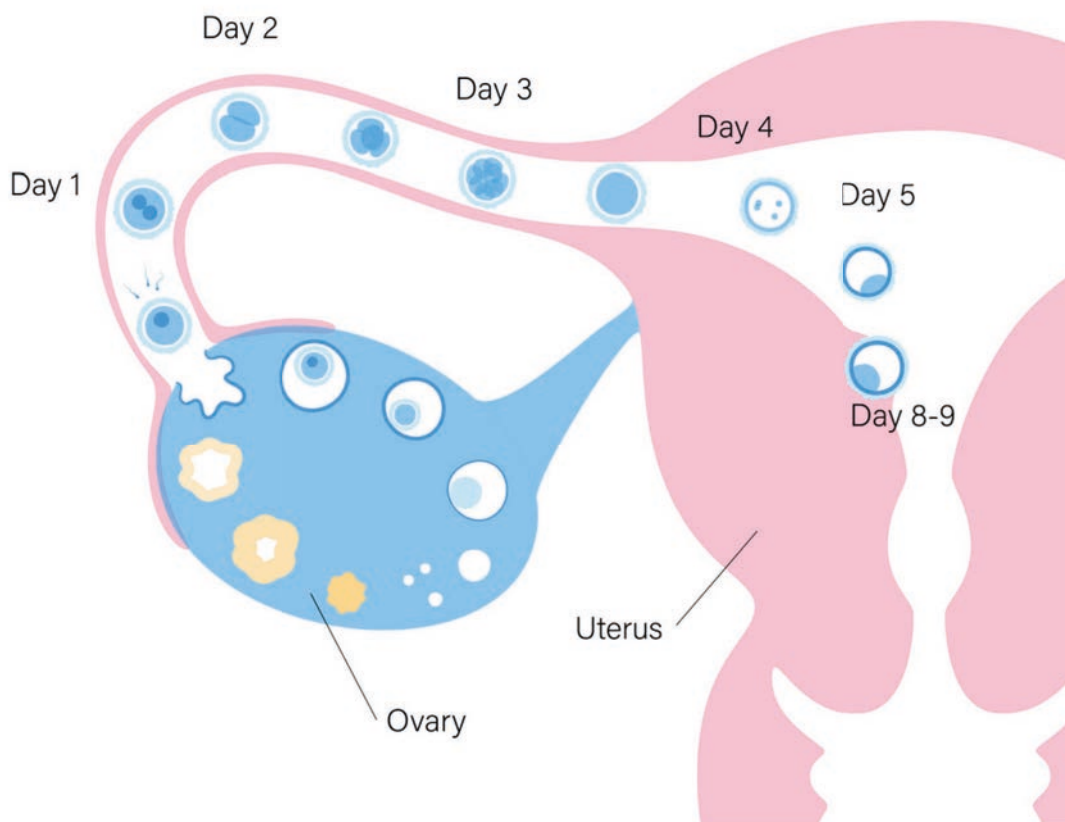
WAHRHEIT

Die Eizelle **springt** wirklich aus dem Follikel in den Eileiter!



Der Eisprung

Beim Eisprung "platzt" das Eibläschen des Leitfollikels (reifste Eizelle) und die Eizelle springt in den Eileiter. Dort wird sie dann vom Samen befruchtet.



Die **befruchtete Eizelle** braucht ca. 5 Tage bis sie zu einem Blastozysten (Embryo) geworden ist. In dieser Zeit passiert sie den **Eileiter** und landet in der **Gebärmutterhöhle**, wo sich der Embryo dann im **Idealfall einnistet** und es zu einer intakten Schwangerschaft kommt.



Die Eizelle

BASCIS

Frauen besitzen alle ihre Eizellen schon bei der Geburt. Jeden Monat gehen mehrere "Eizellen" in einen Wettkampf und eine darf aus dem reifen Eibläschen (Leitfollikel) springen.

ANZAHL

Bei **Geburt** haben Frauen ca. **2 Millionen Eizellen**, bei Beginn der Menstruation (Periode) nur noch ca. 300.000 bis 500.000 Eizellen.

BEFRUCHTUNGSFÄHIGKEIT

Die Eizelle ist nach dem Eisprung ca. **6 - 24 Stunden befruchtungsfähig**.

AMH

Das **Anti Müller Hormon** gibt Informationen über die **Eizellreserve** einer Frau.

WAHRHEIT

Man kann die Eibläschen am Anfang des Zyklus im Ultraschall zählen, dies nennt man **AFC (antraler Follikelcount)**.



Eizellqualität und -reserve

NEGATIVE FAKTOREN



Alter

Je älter eine Frau ist, umso schlechter ist die Qualität ihrer Eizellen.

NEGATIVE



Körpergewicht

Übergewicht kann einen negativen Einfluss auf die Fruchtbarkeit haben.

NEGATIVE



Rauchen

Rauchen lässt den Eierstock einer Frau vorzeitig altern.

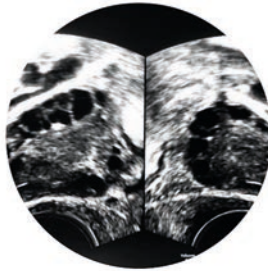
NEGATIVE



Operationen

Operationen an den Eierstöcken, z.B.: bei Zysten, können die Eizellreserve vermindern.

NEGATIVE



Erkrankungen

Endometriose oder das PCO-Syndrom haben einen Einfluss auf die Eizellqualität und Anzahl.

NEGATIVE



Strahlung

Strahlung - wie Röntgenstrahlung - können die Eizellen schädigen und die Fruchtbarkeit vermindern.

NEGATIVE



04 Der Samen

SPERMA

Samenflüssigkeit besteht zu 95% aus Sekret der Prostata und dem Samenbläschen. **Nur 5% kommen aus dem Hoden selber.**

ANZAHL

Man findet ca. **20 Millionen Spermien pro Ejakulation** pro ml im Sperma. Laut WHO sollten mindesten 15 Mio/ml sein.

VOLUMEN

Das Volumen des Ejakulates ist in der **Regel nur ein paar Milliliter**. Wenn keine Spermien nachweisbar sind spricht man von einer **Azoospermie**.

BEWEGUNG

Es werden **4 Arten von Bewegung** unterschieden: schnell vorwärtsbewegende, langsam vorwärtsbewegende; sich im Kreis drehende und sich nicht bewegende Spermien.

WAHRHEIT

Spermien können unter den richtigen Voraussetzungen **bis zu fünf Tage** in der Frau (Genitaltrakt der Frau) **überleben**.



Spermaqualität

POSTIVE UND NEGATIVE FAKTOREN



Wärme

Hitze kann den Spermien schaden, deshalb befindet sich der Hoden außerhalb des Körpers.

NEGATIVE



Nikotin

Rauchen schadet der Spermienbeweglichkeit und -anzahl.

NEGATIVE



Alter

Wie bei der Frau nimmt auch beim Mann mit dem Alter die Samenqualität ab, dies beginnt mit ca. 40 Jahren.

NEGATIVE



Zink

Bei Zinkmangel scheinen die Spermien weniger belastbar zu sein.

POSITIVE



Selen

Selen ist wichtig für die Hodenentwicklung, Samenproduktion sowie Beweglichkeit der Spermien.

POSITIVE



Bewegung

Regelmäßige Bewegung hat einen positiven Einfluss auf die Spermienqualität.

POSITIVE



05 Der Embryo

EMBRYO

Eine befruchtete Eizelle teilt sich zu einem **Blastozysten** und stellt den Beginn des Embryos und seiner Versorgungseinheit dar.

FEHLGEBURT

80% aller Fehlgeburten passieren in den ersten 12 Schwangerschaftswochen. Statistisch erlebt jede Frau mindestens eine Fehlgeburt in ihrem Leben.

EILEITER

Ca. 1-2% aller Schwangerschaften finden **außerhalb der Gebärmutter** statt. Am häufigsten davon im Eileiter, dies nennt man eine **Eileiterschwangerschaft**.

SCHWANGER

Eine Schwangerschaft gilt im Ultraschall als sicher nachgewiesen, wenn in der **Gebärmutterhöhle eine Fruchthöhle mit Embryo** sichtbar ist bzw. eine Embryonalanlage (Dottersack).

WAHRHEIT

β -HCG - "Schwangerschaftshormon" verdoppelt sich ca. alle 2 Tage. Nach der 12. Schwangerschaftswoche fällt der β -HCG-Wert wieder.



Embryo und Schwangerschaft

POSTIVE UND NEGATIVE FAKTOREN



Alkohol

Alkohol in der Schwangerschaft kann zu schweren Fehlbildungen, körperlichen und geistigen Behinderungen führen.

NEGATIVE



Nikotin

Durch das Nikotin kommt es zu einer Mangelversorgung des Kindes im Bauch der Mutter.

NEGATIVE



Medikamente

Viele Medikamente sind in der Schwangerschaft nicht empfohlen. Mehr dazu unter www.embryotox.de

NEGATIVE



Folsäure

Folsäure ist wichtig für die Zellteilung (Gehirn und Nervenentwicklung) und Blutbildung (400µg pro Tag)

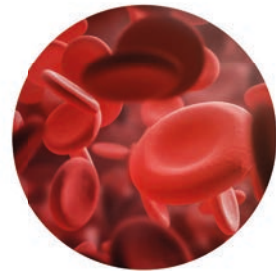
POSITIVE



Bewegung

Bewegung an der frischen Luft ist förderlich, regelmäßige Spaziergänge wirken sich positiv auf die Schwangerschaft aus.

POSITIVE



Eisen

Aufgrund der Schwangerschaft steigt der Bedarf an Eisen, da dieser für die Blutbildung wichtig ist.

POSITIVE



ÜBER

Miriam M. Mottl



Ich bin Frauenärztin und Spezialistin für Kinderwunsch und Sexualität.

Als Frauenärztin begleite ich täglich Paare bei der Erfüllung ihres Kinderwunsches. Inzwischen habe ich mehr als 1000 Frauen geholfen schwanger zu werden und ihre Kinder auf die Welt zu bringen.

Ich möchte Dich mit diesem Kinderwunschguide auch unterstützen.

Schreib mir gerne Dein Feedback!



HERZENSIALOGE ODER INFO@HERZENSIALOGE.DE

Die nächsten Schritte...



Die Checkliste

01

HORMONSTATUS BEI DER FRAU

Zwischen dem 1. und 5. Zyklustag (ZT) sollten die basalen Hormone bestimmt werden:

LH, FSH, Progesteron, Prolaktin, Östradiol (Östrogene - E2), Testosteron, DHEAS

02

HORMONSTATUS FÜR DEN EISPRUNG

Nach dem Eisprung - ca.: 17. -22. ZT - Progesteron und Prolaktin

Dies gibt Informationen darüber, ob wirklich ein Eisprung stattgefunden hat

03

DIE SCHILDDRÜSE

Es sollten auf jeden Fall folgende Parameter der Schilddrüse untersucht werden: TSH, FT3 und FT4

Eine Kontrolle beim Eintreten einer Schwangerschaft wird empfohlen!



Die Checkliste

04

ULTRASCHALL BEI DER FRAU

Ein gynäkologischer Ultraschall ist wichtig, um Veränderungen an der Gebärmutter zu sehen. Myome, Fehlbildungen, oder auch Endometriose können schon im Ultraschall entdeckt werden. Sie sind leider oft Grund für einen langen, unerfüllten Kinderwunsch.

05

SPERMIOGRAMM

Die Qualität der Spermien ist wichtig für die Befruchtung der Eizelle, genauso, wie die Beweglichkeit, die Menge und das "Aussehen" der Spermien. Es wird generell eine Abklärung bei einem Urologen durch ein Spermioogramm für den Mann empfohlen.





Nicht jede Abklärung ist
notwendig!

Bitte kontaktiere hierfür Deine/n
Frauenärztin/Frauenarzt des
Vertrauens!



weitere (mögliche) Abklärungen

06

TUBENDRUCHGÄNGIGKEIT

Es gibt verschiedene Möglichkeiten die **Durchgängigkeit der Eileiter** zu testen. Im Rahmen einer Ultraschalluntersuchung (HyCosy), mit Hilfe einer Röntgenuntersuchung oder durch eine Chromopertubation bei einer Bauchspiegelung.



Die folgenden Abklärungen machen nur Sinn:

Wenn nach 6-12 Monaten keine
Schwangerschaft eingetreten ist

ODER

Du schon 2-3 Fehlgeburten in der
Vorgeschichte hat



Vorher haben diese Abklärungen keine
Konsequenzen!

Bitte kläre diese am besten in einem
Kinderwunschzentrum ab.



weitere (mögliche) Abklärungen

07

GERINNUNGSABKLÄRUNG

Man kann eine **Gerinnungsbesonderheit** haben. Es gibt Menschen, die eine Neigung zum Verklumpen des Blutes haben (**Thromboseneigung**) - einige Frauen können auf Grund dessen immer wieder Fehlgeburten erleiden.

08

GENETIK

Es gibt in seltenen Fällen **genetische Ursachen** für eine **Unfruchtbarkeit**. Diese können im Rahmen einer genetischen Untersuchung des Paares ausgeschlossen werden.



weitere (mögliche) Abklärungen

09

IMMUNOLOGISCHE UNTERSUCHUNG

Eine überschießende Immunreaktion kann ein Grund für ein Problem bei der Einnistung des Embryos sein. Diese kann man durch eine Blutuntersuchungen und/oder durch eine Gewebeprobe aus der Gebärmutterschleimhaut untersuchen lassen.

10

ENDOMETRITIS

Frauen mit einer chronischen (oft ohne Symptome) Entzündung der Gebärmutterschleimhaut können immer wieder Fehlgeburten erleiden. Eine ständige Entzündung kann auch eine Schwangerschaft verhindern.



Du hast noch offene Fragen ?

Der Kinderwunschkurs

Mit 5 Schritten zu mehr Wissen und Zuversicht auf dem Weg zum Kind.

Erfahre in 5 Schritten, wie Du Deine Chancen auf ein Kind verbesserst und dabei die Freude in Deiner Partnerschaft behältst.

Hier kannst du dich jederzeit für den Kurs anmelden ♥

[MEHR ZUM KURS](#)



Danke für Dein Vertrauen

Folge mir gerne auf den
sozialen Medien

WWW.HERZENSIALOGE.DE

