

Der unerfüllte Kinderwunsch

Kinderwunsch – Was ist wichtig?

Grundkenntnisse über den eigenen Körper und seine Funktionen ist bei (bislang unerfülltem) Kinderwunsch von großer Bedeutung. Die fruchtbaren und unfruchtbaren Tage im monatlichen Zyklus gehören bei vielen Paaren schon zum Allgemeinwissen. Aber immer noch schleichen sich Irrtümer in unser Wissen ein, die einer gewünschten Schwangerschaft hinderlich sein können. Beachtenswert bei ausbleibender Schwangerschaft ist die Tatsache, dass männliche und weibliche Faktoren gleichermaßen in Betracht zu ziehen sind. Klappt es nicht auf Anhieb, ist Gelassenheit angebracht. Setzen Sie sich nie unter Druck! Selbst bei völlig erhaltener Fruchtbarkeit von Mann und Frau liegt die Schwangerschaftswahrscheinlichkeit in jedem Zyklus bei etwa 1 : 4.

Achtung! Frauen mit Kinderwunsch sollen schon vor der Empfängnis 0.4 mg Folsäure am Tag einnehmen!

Stellt sich bei ungeschütztem Intimverkehr auch nach einem Jahr keine Schwangerschaft ein, so sollte ein Frauenarzt zu Rate gezogen werden. Sie oder Ihr Partner können ein Schwangerschaftshindernis besitzen, das Sie bislang noch gar nicht kennen...

Fragen zum Thema „Kinderwunsch“

Der Ovulationskalender

Ein Ovulationskalender ist ein nützliches Hilfsmittel, um die fruchtbaren und unfruchtbaren Tage im Zyklus zu bestimmen.

Der Zykluscomputer

Technikbegeisterte Menschen können von einem Zykluscomputer profitieren. Ein Muss ist er nicht.

Ausfluss beim Eisprung

Vor dem Eisprung ist das Scheidensekret (genauer gesagt, das Sekret im Halskanal der Gebärmutter) klar und fadenziehend. Beim Eisprung wird der Ausfluss rasch milchig und trüb, später wieder klar und dünnflüssig.

Gesunde Lebensweise für Mütter mit Kinderwunsch

Sind Sie richtig ernährt, wenn Sie Mutter werden wollen? Wichtige Tipps hält Ihr Frauenarzt für Sie bereit. Er gibt auch nützliche Ratschläge für eine gesunde Lebensweise im Hinblick auf den Eintritt und Fortgang der Schwangerschaft. Ganz wichtig ist die Folsäure schon vor der Schwangerschaft!

Bin ich zu alt für eine Schwangerschaft?

Die besonderen Anforderungen für Mütter mit Kinderwunsch und einem Alter über 35 bedürfen einer vertrauensvollen Aussprache mit Ihrem Frauenarzt.

Bin ich zu dick für eine Schwangerschaft?

Wohl ist eine Schwangerschaft bei jedem Körpergewicht möglich. Mollige Frauen erfordern unsere besondere Aufmerksamkeit vor und erst recht während der Schwangerschaft.

Darf mein Mann bei bestehendem Kinderwunsch rauchen?

Zum Rauchen für Paare mit Kinderwunsch gibt es gute wissenschaftliche Ergebnisse, die bei ausbleibender Schwangerschaft Anwendung finden sollten.

Vorbestehende Erkrankungen und Kinderwunsch?

Chronische Krankheiten schließen eine Schwangerschaft und eine glückliche Geburt nicht grundsätzlich aus. Spezialisierte Ärzte, denen Sie vertrauen können, sind jedoch eine wichtige Voraussetzung!

Ernährung für künftige Mütter

Eine gesunde, ballaststoffreiche Ernährung ist bereits vor der Schwangerschaft hilfreich.
Übergewicht kann das Schwangerschafts- und Geburtsrisiko erhöhen. Ganz wichtig ist eine
Folsäure-Prophylaxe schon bei Kinderwunsch!