



Heidi Murkoff mit Sharon Mazel

Schwangerschaft und Geburt

Alles, was Sie wissen müssen

Übersetzung aus dem Amerikanischen von Gabriele Burkhardt, Antoinette Giltner, Ursula Held und Cornelia Stoll

mvgverlag 

© des Titels »Schwangerschaft und Geburt / Heidi Murkoff« (978-3-86882-225-0)
2012 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>



Teil 1

Eines nach dem anderen

Kapitel 1

Vor der Empfängnis

Sie haben also den Entschluss gefasst, eine Familie zu gründen (oder Ihre Familie zu vergrößern). Das ist ein großer – und aufregender – erster Schritt. Doch bevor sich Spermium und Ei treffen, um Ihr Baby zu erschaffen, sollten Sie die Zeit nutzen und sich auf eine möglichst gesunde Schwangerschaft – und ein gesundes Baby – vorbereiten. Die in diesem Kapitel dargestellten Schritte werden Sie (und den zu-

künftigen Papa) dabei unterstützen, in Topform für die Zeugung Ihres Babys zu kommen, und Sie bestens vorbereitet zur Startlinie bringen.

Bleiben Sie gelassen, wenn Sie nicht sofort schwanger werden, und versuchen Sie es einfach weiter (und vergessen Sie bei diesen Versuchen nicht den Spaß!). Sind Sie bereits schwanger, beginnen Sie einfach bei Kapitel 2 dieses Buches.

Vorbereitung auf die Schwangerschaft für Mütter

Sind Sie bereit, den süßen kleinen Passagier an Bord des Mutterschiffs zu nehmen? Dann werden Ihnen folgende Maßnahmen helfen, das Schiff auf Vordermann zu bringen.

Lassen Sie eine Vorschwangerschaftsuntersuchung machen. Dafür ist ein Besuch bei einem Pränatalmediziner nicht unbedingt notwendig (obwohl das ein hervorragender Zeitpunkt wäre; siehe gegenüberliegende Seite). Sie täten aber gut daran, sich einer gründlichen Untersuchung bei Ihrem Gynäkologen oder Internisten zu unterziehen. Dieser wird alle medizinischen Probleme erfassen, die vor der Empfängnis behandelt oder während der Schwangerschaft beobachtet werden müssen. Darüber hinaus wird Ihr Arzt dafür sorgen, dass problematische Medikamente ausgetauscht oder weggelassen werden und dass Ihr Immunsystem in Ordnung ist, und er wird mit Ihnen über Ihr Gewicht, Ihre Ernährung, Ihre

Trink- und anderen Lebensgewohnheiten sprechen.

Suchen Sie sich einen Geburtshelfer oder eine Hebamme. Die Suche ist leichter, wenn die Schwangerschaftsuhr noch nicht tickt. Wenn Sie vorhaben, bei Ihrem gewohnten Frauenarzt zu bleiben, haben Sie einen Vorsprung. Wenn nicht, hören und sehen Sie sich um, und entscheiden Sie sich in aller Ruhe für einen Gynäkologen, der Ihnen zusagt (siehe die Hinweise für die Auswahl auf Seite 34). Vereinbaren Sie dann einen Termin für ein Gespräch und eine Untersuchung.

Ein Besuch beim Zahnarzt. Er ist vor einer Schwangerschaft fast ebenso wichtig wie der beim Gynäkologen, denn Ihre zukünftige Schwangerschaft kann sich auf Ihre Zahngesundheit auswirken – so wie Ihre Zahngesundheit sich auf Ihre Schwangerschaft auswirken kann. Wenn die Zahngesundheit

nicht von Anfang an im Auge behalten wird, können Schwangerschaftshormone tatsächlich Zahnfleisch- und Zahnprobleme verschlimmern. Forschungsergebnisse haben überdies gezeigt, dass Zahnfleischerkrankungen in Zusammenhang mit einigen Komplikationen während der Schwangerschaft stehen können. Wenn Sie also darauf aus sind, ein Kind zu bekommen, sollten Sie sich darum kümmern, dass Ihre Zähne versorgt sind. Am besten ist es, alle nötigen therapeutischen Maßnahmen inklusive Röntgenaufnahmen, Füllungen und Operationen schon zu diesem Zeitpunkt abzuschließen, damit sie nicht während der Schwangerschaft vorgenommen werden müssen.

Überprüfen Sie die Krankengeschichte Ihrer Familien. Besonders wichtig ist es herauszufinden, ob es bestimmte gesundheitliche Probleme oder genetische Erkrankungen in Ihren Familien gibt wie Downsyndrom, Tay-Sachs-Syndrom, Sichelzellenanämie, Thalassämie, Bluterkrankheit, Mukoviszidose, Muskeldystrophie oder Fragiles-X-Syndrom.

Werfen Sie einen Blick auf Ihre früheren Schwangerschaften. Wenn bei einer Ihrer früheren Schwangerschaften Komplikationen aufgetreten sind, eine von ihnen mit einer Frühgeburt endete oder Sie eine oder mehrere Fehlgeburten hatten, sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Maßnahmen, mit denen eine Wiederholung abgewendet werden kann.

Alles auf einen Blick

Wenn Sie diese Aufgabenliste sehen, sind Sie sicherlich überrascht, dass es schon vor der Zeugung eine Menge zu tun gibt. Es ist gar nicht so leicht zu entscheiden, womit man anfangen soll. Im Internet finden Sie viele Anregungen für die Zeit vor und während der Schwangerschaft, zum Beispiel:

<http://onmeda.de/ratgeber/schwangerschaft>

<http://www.schwangerschaft.de>

<http://www.frauenaeerzte-im-netz.de>

<http://www.baby-zeit.de>

Lassen Sie, wenn nötig, eine genetische Untersuchung durchführen. Bitten Sie Ihren Arzt auch, Sie auf genetische Erkrankungen zu testen, die bei Menschen mit Ihrem ethnischen Hintergrund häufig auftreten: Mukoviszidose bei Weißen; Tay-Sachs-Syndrom bei jüdisch-europäischer, französisch-kanadischer oder Louisiana-Cajun-Abstammung; Sichelzellenanämie bei afrikanischen Wurzeln; eine der Thalassämie-Varianten bei griechischem, italienischem, südostasiatischem oder philippinischem Ursprung.

Frühere Komplikationen bei Schwangerschaften (wie zwei oder mehr Fehlgeburten, eine Totgeburt, eine lange Phase der Unfruchtbarkeit oder ein Kind mit einem Geburtsfehler) oder die Partnerschaft mit einem Cousin oder anderem Blutsverwandten sind weitere Gründe für eine genetische Beratung.

Lassen Sie sich untersuchen. Während Sie all Ihre Ärzte aufsuchen und Ihre gesundheitliche Vorgeschichte unter die Lupe nehmen, fragen Sie nach, ob Sie einige Tests und diagnostische Abklärungen, die bei jeder Schwangeren gemacht werden, schon zu diesem Zeitpunkt erledigen können. Die meisten lassen sich einfach im Rahmen einer Blutuntersuchung durchführen:

- Hämoglobin oder Hämatokritwert wegen Blutarmut
- Rhesusfaktor, um zu sehen, ob Sie negativ oder positiv sind. Wenn Sie negativ sind, sollte auch Ihr Partner untersucht werden. (Sind Sie beide negativ, verschwenden Sie keinen weiteren Gedanken an den Rh-Faktor)
- Röteln-Antikörper, um zu prüfen, ob Sie immun gegen Röteln sind
- Varizella-Zoster-Virus (VZV), um zu prüfen, ob Sie gegen Varizella (Windpocken) immun sind
- Tuberkulose (wenn Sie in einer Region mit hoher Inzidenzrate leben)
- Hepatitis B (wenn Sie zu einer Risikogruppe gehören, z. B. als Sozialarbeiterin, und nicht geimpft sind)
- Zytomegalievirus-Antikörper (ZMV), um zu bestimmen, ob Sie immun gegen das ZMV sind

(siehe Seite 482). Wenn Sie mit dem ZMV infiziert sind, wird generell geraten, mit dem Zeugungsversuch sechs Monate zu warten.

- Toxoplasmose-Antikörper, wenn Sie eine freilaufende Katze haben, wenn Sie regelmäßig rohes oder nur leicht angebratenes Fleisch verzehren oder ohne Handschuhe im Garten arbeiten. Wenn Sie immun sind, brauchen Sie sich nie wegen Toxoplasmose zu sorgen. Falls nicht, beginnen Sie jetzt mit den auf Seite 90 beschriebenen Vorsorgemaßnahmen.
- Schilddrüsenfunktion. Diese kann die Schwangerschaft bzw. die Entwicklung des Fötus beeinträchtigen. Wenn Sie also eine Schilddrüsenfunktionsstörung haben, diese in Ihrer Familie vorkam oder Sie Symptome eines Schilddrüsenleidens haben (siehe die Seiten 181 und 505, müssen Sie diese Untersuchung unbedingt machen lassen.
- Sexuell übertragbare Krankheiten: Schwangere Frauen werden routinemäßig auf alle Geschlechtskrankheiten getestet, darunter Syphilis, Chlamydien und HIV. Es ist besser, diese Tests (oder im Fall von HPV die Impfung, siehe folgende Seite) vor der Schwangerschaft durchführen zu lassen. Selbst wenn Sie überzeugt sind, dass Sie keine Geschlechtskrankheit haben, sollten Sie sich, um ganz sicherzugehen, diesen Tests unterziehen.

Lassen Sie sich behandeln. Wenn irgendein Testergebnis eine Behandlung erforderlich macht, lassen Sie sie unbedingt vor der Empfängnis vornehmen. Fassen Sie auch chirurgische Eingriffe oder sonstige medizinische Maßnahmen ins Auge – größere oder kleinere –, die Sie bislang vor sich hergeschoben haben. Jetzt ist auch die Zeit gekommen, Beschwerden, die die Fruchtbarkeit oder Schwangerschaft beeinträchtigen könnten, behandeln zu lassen, darunter:

- Gebärmutterpolypen, Fibrome, Zysten, gutartige Tumore
- Endometriose (bei der die Gebärmutterhaut sich außerhalb des Uterus auf andere Organe verlagert)
- Entzündliche Beckenerkrankung
- Wiederholte Entzündungen der Harnwege

oder andere Infektionen wie bakterielle Vaginose.

- Eine sexuell übertragbare Krankheit

Frischen Sie Ihre Schutzimpfungen auf. Wenn Sie in den letzten zehn Jahren keine Auffrischung der Tetanus-Diphtherie-Impfung hatten, holen Sie sie jetzt nach. Wenn Sie nie Röteln hatten oder dagegen geimpft worden sind oder wenn ein Test ergab, dass Ihr Immunschutz nicht ausreichend ist, lassen Sie sich jetzt gegen Masern, Mumps und Röteln impfen, und warten Sie dann einen Monat, bevor Sie wieder einen Befruchtungsversuch unternehmen (machen Sie sich aber keine Sorgen, falls Sie doch vor Ablauf dieser Frist schwanger werden). Wenn ein Test zeigt, dass Sie nie Windpocken hatten, oder falls Sie zu einer Risikogruppe für Hepatitis B gehören, ist ebenfalls eine Impfung vor der Schwangerschaft angeraten. Sie können auch mit Ihrem Arzt besprechen, ob vielleicht eine Impfung gegen HPV für Sie sinnvoll sein könnte. Der Impfschutz besteht allerdings aus einer Serie von drei Dosen, kalkulieren Sie also einen entsprechend langen Vorlauf vor der Empfängnis ein.

Bringen Sie Ihre chronischen Krankheiten unter Kontrolle. Wenn Sie unter Diabetes, Asthma, Herzbeschwerden, Epilepsie oder einer anderen chronischen Krankheit leiden, versichern Sie sich unbedingt bei Ihrem Arzt, dass einer Schwangerschaft dennoch nichts im Wege steht und dass die Krankheit unter Kontrolle ist, bevor Sie schwanger werden. Beginnen Sie, sorgfältig auf Ihre Gesundheit zu achten (falls Sie dies nicht bereits tun). Falls Sie mit einer Phenylketonurie (PKU) geboren wurden, sollten Sie vor der Empfängnis mit einer strikt phenylalaninfreien Diät beginnen und diese während der Schwangerschaft fortsetzen. So unattraktiv diese Diät auch sein mag, sie ist grundlegend für die Gesundheit Ihres zukünftigen Babys.

Brauchen Sie eine Allergieimpfung, lassen Sie sie jetzt durchführen. (Wenn Sie die Desensibilisierung zu diesem Zeitpunkt beginnen, können Sie sie wahrscheinlich während der Schwangerschaft fortsetzen.) Auch eine Depression kann

einer Empfängnis – und einer glücklichen, gesunden Schwangerschaft – entgegenstehen und sollte deswegen behandelt werden, bevor Sie sich auf Ihr Abenteuer einlassen.

Setzen Sie Ihre Verhütungsmittel ab. Werfen Sie Ihre letzte Packung Kondome und Ihr Diaphragma weg (nach der Schwangerschaft müssen Sie sich sowieso ein neues anpassen lassen). Wenn Sie die Antibabypille nehmen oder einen Vaginalring oder ein Verhütungspflaster haben, sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihren Kinderwunsch. Manche Ärzte raten dazu, mit der Zeugung möglichst mehrere Monate nach dem Absetzen der Verhütungsmittel zu warten, damit Ihr Reproduktionssystem mindestens zwei normale Zyklen durchlaufen kann (benutzen Sie während dieser Zeit Kondome). Andere wiederum sind der Meinung, dass man ruhig gleich mit dem Kindermachen loslegen kann. Seien Sie aber darauf gefasst, dass es einige Monate oder sogar länger dauern kann, bis Ihr Zyklus wieder normal ist und Sie wieder einen Eisprung haben.

Wenn Sie eine Spirale benutzen, lassen Sie sie entfernen. Warten Sie drei bis sechs Monate nach Ihrer letzten 3-Monats-Spritze (viele Frauen sind nach dem Absetzen von Depo erst nach zehn Monaten wieder fruchtbar; stellen Sie sich also entsprechend darauf ein).

Achten Sie auf das Essen. Zu diesem Zeitpunkt essen Sie wahrscheinlich noch nicht für zwei, aber man kann nie früh genug damit anfangen, sich zum Wohl des geplanten Babys gut zu ernähren. Am wichtigsten ist es, ausreichend Folsäure zu sich zu nehmen. Folsäure scheint nicht nur die Fruchtbarkeit zu steigern, die angemessene Einnahme dieses Vitamins vor und in der frühen Schwangerschaft kann, wie Studien gezeigt haben, auch das Risiko von Neuralrohrdefekten (wie Spina Bifida) und Frühgeburten dramatisch verringern. Natürliche Quellen für Folsäure sind Vollkornprodukte und grünes Blattgemüse; auch viele raffinierte Getreide werden damit angereichert. Es ist auch ratsam, ein Nahrungsergänzungsmittel, das mindestens 400 Mikrogramm Folsäure enthält, zu nehmen (siehe Seite 113).

Sie tun außerdem gut daran, weniger Junkfood und fettreiche Nahrungsmittel zu essen und stattdessen auf Vollkornprodukte, Obst, Gemüse und Milchprodukte mit niedrigem Fettgehalt (wichtig für kräftige Knochen) zurückzugreifen. Als Grundlage kann Ihnen der Ernährungsplan für Schwangere aus Kapitel 5 dienen. Sie brauchen vor der Schwangerschaft jedoch nur zwei Portionen Protein, drei Portionen Kalzium und nicht mehr als sechs Portionen Vollkorngaben täglich – und Sie brauchen auch noch nicht damit zu beginnen, Extrakalorien zu sich zu nehmen (wenn Sie abnehmen müssen, sollten Sie ein paar Kalorien weglassen).

Stellen Sie auch Ihren Fischkonsum entsprechend dem Leitfaden für werdende Mütter um (siehe Seite 123). Lassen Sie den Fisch jedoch nicht weg, denn er enthält Nährstoffe, die für die Entwicklung des Babys wichtig sind.

Wenn Sie Essgewohnheiten haben, die während einer Schwangerschaft ungesund sind (wie Fastenzeiten), eine Essstörung haben oder gehabt haben (wie Anorexia nervosa oder Bulimie) oder nach speziellen Ernährungsprinzipien leben (z. B. vegan oder makrobiotisch) oder eine Diabetisdiät einhalten, sollte Ihr Arzt dies wissen.

Nehmen Sie Vitamine. Selbst wenn Sie jede Menge Nahrungsmittel essen, die viel Folsäure enthalten, empfiehlt es sich, während der Schwangerschaft ein Nahrungsergänzungsmittel zu sich zu nehmen, das 400 Mikrogramm Folsäure enthält, und mit der Einnahme am besten zwei Monate vor Ihren Befruchtungsversuchen zu beginnen. Außerdem deuten Forschungsergebnisse darauf hin, dass Frauen, die vor Eintritt oder in den ersten Wochen der Schwangerschaft täglich ein Multivitaminpräparat nehmen, das mindestens zehn Milligramm Vitamin B₆ enthält, weniger unter Übelkeit und Erbrechen leiden. Das Präparat sollte außerdem 15 Milligramm Zink enthalten, das die Fruchtbarkeit erhöht. Setzen Sie jedoch andere Nahrungsergänzungsmittel vor der Befruchtung ab, da ein Überschuss an bestimmten Nährstoffen gefährlich sein kann.

Es gehören immer zwei dazu, Baby

Sicher, momentan sind Sie sich körperlich näher als je zuvor (das ist etwas, das die Versuche, sein Kind zu zeugen, einfach mit sich bringen) – aber wie steht es mit Ihrer Liebesbeziehung? Während Sie die perfekte Vereinigung (von Sperma und Ei) anstreben, tritt vielleicht die andere bedeutende Verbindung in Ihrem Leben (die von Ihnen beiden) zu sehr in den Hintergrund. Wenn die Erweiterung Ihrer Familie zur Priorität wird, wenn Sex zu sehr auf Ihren Kinderwunsch ausgerichtet ist, statt Spaß zu machen, wenn es weniger um den Sex geht als darum, ihn hinter sich zu bringen (und wenn das Vorspiel darin besteht, ins Badezimmer zu laufen, um den Gebärmutterhalsschleim zu prüfen), macht sich dieser Stress manchmal in der Beziehung bemerkbar. Dazu muss es in Ihrer Beziehung jedoch nicht kommen – im Gegenteil, Sie können dafür sorgen, dass sie solider ist als je zuvor. Um in dieser Phase gefühlsmäßig eng verbunden zu bleiben, können Sie Folgendes tun:

Verreisen Sie. Frauen, die die Erfahrung einer Schwangerschaft bereits gemacht haben, werden Ihnen sagen, dass *jetzt* die Zeit für Sie und Ihren Partner gekommen ist zu reisen. Ist das Kind erst einmal da, sind die Tage gezählt, an denen Sie einfach wegfahren können. Nehmen Sie also den Miniurlaub, für den Sie gespart haben, oder die zweiten Flitterwochen. Keine Zeit für Urlaub? Versuchen Sie, an den Wochenenden etwas Neues zu unternehmen – am besten etwas, das Sie nicht mehr tun können, sobald die Schwangerschaft Ihren Lebensstil bestimmt (wie wär's mit Reiten oder Wildwasserfahren?) Brauchen Sie etwas Geruhsameres für Ihre Zweisamkeit? Dann gehen Sie am Wochenende ins Museum, ins Kino, oder lassen Sie sich beim Essen in Ihrem Lieblingsrestaurant ganz viel Zeit. (Sie brauchen noch keinen Babysitter!)

Sorgen Sie für romantische Stimmung. Wenn Sie Ovulationstests machen und sich zu viel unter Druck setzen, dass es *jetzt* klappen muss, rückt Sex in die Nähe von harter Arbeit. Holen Sie sich wieder das Vergnügen ins Schlafzimmer. Sorgen Sie für heiße Stimmung – und nicht nur für den Anstieg Ihrer Basaltemperatur – mit einem sexy Nachthemd, einem scharfen Pornofilm, einem Sexspielzeug, einer neuen Position (Kamasutra wird entschieden schwieriger, wenn man erst mal ein kleines Bäuchlein hat) oder einem neuen Ort (treiben Sie's doch mal auf dem Esstisch). Das ist nicht so Ihr Ding? Eher etwas Romantisches? Wie wär's dann mit einem Spaziergang im Mondlicht, einem Abendessen bei Kerzenlicht oder Schmusen vor dem Kamin?

Bleiben Sie auf gleicher Wellenlänge. Befürchten Sie, dass Ihr Partner mehr daran interessiert ist, die Aktienkurse als Ihre Basaltemperatur in einem Diagramm darzustellen? Haben Sie den Eindruck, dass er dem Kindermachen ein bisschen gleichgültig gegenübersteht? Üben Sie Nachsicht. Dass er nicht besessen vom Eisprung ist und auch beim Anblick einer Baby-Boutique nicht in Verückung gerät, heißt noch lange nicht, dass er nicht genauso begierig darauf ist wie Sie, eine Familie zu gründen. Vielleicht ist er eben einfach ein Kerl (gelassen statt aufgeregt). Vielleicht behält er seine Anspannung lieber für sich, als Sie zusätzlich damit zu belasten. Vielleicht konzentriert er sich mehr auf die finanzielle Seite des Kinderkriegens (er arbeitet länger, weil er darauf bedacht ist, Ihrem Nachwuchs ein Nest zu bauen). Wie auch immer, denken Sie daran, dass der Sprung in die Elternschaft für Sie beide ein großer Schritt ist – aber dass Sie ihn als Team wagen. Um auf der gleichen Wellenlänge zu sein (auch wenn Sie eine andere Sprache sprechen), sollten Sie während der Zeugungsphase miteinander kommunizieren. Sie werden sich beide besser fühlen, wenn Sie wissen, dass Sie dieses Abenteuer gemeinsam durchstehen – selbst wenn Sie jeweils eine andere Herangehensweise haben.

Bringen Sie Ihr Gewicht unter Kontrolle. Übergewicht oder starkes Untergewicht verringert nicht nur Ihre Chance auf eine Empfängnis, Gewichtsprobleme können, sollten Sie tatsächlich schwanger geworden sein, auch das Risiko von Komplikationen während der Schwangerschaft erhöhen. Nehmen Sie in der Phase vor der Schwangerschaft also mehr Kalorien zu sich, oder lassen Sie Kalorien weg. Wenn Sie abnehmen wollen, tun Sie dies langsam und vernünftig, auch wenn es bedeutet, den Zeitpunkt der Empfängnis um einige Monate zu verschieben. Ein anstrengendes oder unausgewogenes Diäthalten (wie zum Beispiel kohlenhydratarme und proteinreiche Diäten) kann die Befruchtung sehr erschweren und zu einer Fehlernährung führen, die nicht gerade zu den wünschenswerten Ausgangsbedingungen für eine Schwangerschaft gehört. Wenn Sie vor Kurzem eine strenge Diät durchgeführt haben, essen Sie wieder normal, und geben Sie Ihrem Körper einige Monate Zeit, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen, bevor Sie mit dem Babymachen beginnen.

Bringen Sie sich in Form, aber bleiben Sie dabei gelassen. Ein gutes Fitnessprogramm kann Sie ins Lot bringen für die Empfängnis und formt und kräftigt darüber hinaus Ihre Muskeln für die herausfordernden Aufgaben, das Ungeborene auszutragen und auf die Welt zu bringen. Auf diese Weise verlieren Sie außerdem überflüssige Pfunde. Übertreiben Sie es aber nicht, denn zu intensives Training (vor allem wenn es zu einem extrem mageren Körper führt) kann den Eisprung verhindern. Und achten Sie darauf, dass Ihr Körper bei den Workouts nicht überhitzt: Eine längere Erhöhung der Körpertemperatur kann einer Empfängnis entgegenwirken. (Meiden Sie aus dem gleichen Grund heiße Badewannen, die Sauna sowie Heizmatten und elektrische Decken).

Durchforsten Sie Ihren Medizinschrank. Manche – doch bei Weitem nicht alle – Medikamente werden während einer Schwangerschaft als schädlich angesehen. Wenn Sie momentan Medikamente einnehmen (regelmäßig oder sporadisch, verschrieben oder rezeptfrei erhältlich), fragen Sie

Ihren Arzt. Müssen Sie ein Medikament, das Sie regelmäßig einnehmen, durch ein unbedenkliches ersetzen, so tun Sie es jetzt.

Pflanzliche oder andere alternative Arzneien sollten allerdings auch nicht unbedingt in die vorderste Reihe Ihres Medizinschranks vorrücken. Pflanzliche Mittel sind zwar natürlich, aber nicht automatisch unbedenklich. Dazu kommt, dass einige weitverbreitete Heilpflanzen – wie Echinacea, Ginkgo, Biloba und Johanneskraut – die Befruchtung beeinträchtigen können. Nehmen Sie derartige Produkte oder Nahrungsergänzungsmittel nicht ohne die Anweisung Ihres Arztes zu sich, der mit Heilpflanzen oder alternativer Medizin und ihrer möglichen Wirkung auf Befruchtung und Schwangerschaft vertraut ist.

Trinken Sie weniger Kaffee. Es ist nicht nötig, auf den einen Latte Macchiato zu verzichten (oder auf entkoffeinierten Kaffee umzusteigen), wenn Sie planen, ein Kind zu bekommen, oder wenn Sie bereits schwanger sind. Die meisten Forscher sind der Meinung, dass bis zu zwei Tassen koffeinhaltiger Kaffee (oder die gleiche Menge Koffein in anderen koffeinhaltigen Getränken) am Tag vertretbar sind. Wenn Sie gewöhnlich mehr trinken, wäre es klug, den Kaffeegenuss einzuschränken. Einige Studien lassen vermuten, dass der Konsum von zu viel Koffein die Fruchtbarkeit verringert.

Schränken Sie Ihren Alkoholkonsum ein. Schalten Sie Ihren Kopf ein, bevor Sie trinken. Obwohl ein Gläschen am Tag in der Vorschwangerschaftsphase nicht schädlich ist, kann viel Alkohol die Fruchtbarkeit beeinträchtigen, denn er stört den Menstruationszyklus. Außerdem besteht immer die Möglichkeit, dass Sie in der Zeit, in der Sie sich noch bei den Zeugungsversuchen wännen, längst schwanger sind – und von Alkohol während der Schwangerschaft wird abgeraten.

Den Eisprung genau bestimmen

Zu wissen, wann es zum Eisprung kommt, ist für Ihre Befruchtungsversuche ganz entscheidend. Hier ein paar Tipps, die Ihnen helfen werden, den großen Tag festzustellen, an dem Sie aktiv werden sollten.

Behalten Sie den Kalender im Auge. Meistens kommt es in der Mitte Ihres Menstruationszyklus zum Eisprung. Der durchschnittliche Zyklus dauert 28 Tage, wobei vom ersten Tag einer Periode (Tag 1) bis zum ersten Tag der folgenden Periode gerechnet wird. Aber wie mit allem, was mit der Schwangerschaft zusammenhängt, ist die Spanne dessen, was normal ist, auch bei Menstruationszyklen groß (sie können zwischen 23 und 35 Tagen dauern). Darüber hinaus kann die Dauer Ihres individuellen Zyklus von Monat zu Monat schwanken. Wenn Sie einen Menstruationskalender führen, erhalten Sie ein Bild davon, wie Ihre normale Regel aussieht. (Und wenn Sie schwanger werden, hilft Ihnen dieser Kalender, genauer abzuschätzen, wann Ihr Baby geboren wird.) Ist Ihre Periode unregelmäßig, müssen Sie verstärkt auf andere Zeichen des Eisprungs achten (siehe unten).

Messen Sie Ihre Körpertemperatur. Wenn Sie sich Aufzeichnungen Ihrer Basaltemperatur machen (für die Messung gibt es Spezialthermometer), können Sie den Zeitpunkt des Eisprungs besser bestimmen. Das Messen der Temperatur ist das Allererste, das Sie morgens tun, und zwar nach mindestens drei bis fünf Stunden Schlaf und bevor Sie aufstehen, sich aufsetzen oder sprechen. Sie verändert sich im Laufe des Zyklus, erreicht ihren niedrigsten Wert beim Eisprung und steigt danach innerhalb eines Tages merklich an (ungefähr ein halbes Grad). Denken Sie daran, dass die Basaltemperatur nicht für die Vorhersage des Tages, an dem es zum Eisprung kommt, taugt, sie zeigt Ihnen aber zwei oder drei Tage später, dass einer stattgefunden hat. Nach ein paar Monaten werden Sie ein Muster in Ihren Zyklen erkennen, das Ihnen die Vorhersage ermöglicht, wann in zukünftigen Perioden ein Eisprung stattfinden wird.

Kontrollieren Sie Ihre Unterwäsche. Ein anderes Zeichen, auf das Sie achten sollten, ist der Gebärmutterhalsschleim (von dem Ihre Unterhose klebrig wird). Prüfen Sie, ob er zunimmt oder sich seine Beschaffenheit verändert. Nach Ende der Regelblutung werden Sie kaum Schleim finden, im weiteren Verlauf Ihres Zyklus nimmt er zu und ist häufig weiß oder trüb – und wenn Sie versuchen, ihn mit den Fingern auseinanderzuziehen, bröseln er. Näher am Eisprung fließt noch mehr Schleim, aber jetzt ist er dünn, klar und glibberig wie rohes Eiweiß. Wenn Sie ihn mit den Fingern wie einen Faden in die Länge ziehen, kann er einige Zentimeter lang werden, bevor er reißt. Da dies ein weiteres Anzeichen dafür ist, dass der Eisprung bevorsteht, heißt es jetzt, raus aus dem Badezimmer und ab ins Schlafzimmer. Wenn der Eisprung da ist, fließt entweder kein Schleim mehr, oder er wird wieder dicker. In Kombination mit der Position des Gebärmutterhalses (siehe unten) und der festgehaltenen Basaltemperatur kann der Gebärmutterhalsschleim ein ausgesprochen hilfreiches (wenn möglicherweise auch etwas unangenehmes) Werkzeug bei der Bestimmung des Tages sein, an dem Sie höchstwahrscheinlich einen Eisprung haben – und er tut dies so lange im Voraus, dass Sie aktiv werden können.

Horchen Sie in sich hinein. Wenn Sie zu den 20 Prozent Frauen gehören, denen Ihr Körper signalisiert, wann ein Eisprung bevorsteht, spüren Sie ihn als Ziehen oder eine Reihe von Krämpfen im unteren Bauchraum (gewöhnlich auf der Seite, auf der der Eisprung stattfindet). Dieser sogenannte Mittelschmerz, der Sie Monat für Monat an Ihre Fruchtbarkeit erinnert, wird als Folge der Reifung eines Eis oder der Ausstoßung eines Eis aus dem Eierstock betrachtet.

Lernen Sie Ihren Gebärmutterhals kennen. Wenn Ihr Körper die hormonellen Veränderungen spürt, die anzeigen, dass ein Eierstock ein Ei ausstößt, bereitet er sich auf die eindringenden Horden von Spermien vor, um dem Ei die beste Chance zu geben, befruchtet zu werden. Ein erkennbares Anzeichen für einen bevorstehenden Eisprung ist die Stellung des Gebärmutterhalses. Zu Beginn des Zyklus ist die Zervix – die halsartige Passage zwischen Vagina und Gebärmutter, die sich bei der Geburt weitet, damit der Kopf des Babys hindurchpasst – hart und verschlossen. Doch wenn der Eisprung näher rückt, streckt sie sich, wird weicher und öffnet sich ein bisschen, um die Spermien durchzulassen. Manche Frauen können diese Veränderung leicht ertasten, andere nicht. Wenn Sie es ausprobieren wollen, untersuchen Sie Ihren Gebärmutterhals jeden Tag mit zwei Fingern, und tragen Sie Ihre Beobachtungen in einen Kalender ein.

Halten Sie einen Teststreifen in Ihren Urin. Mit einem Ovulationstest können Sie den Tag Ihres Eisprungs 12 bis 24 Stunden im Voraus ermitteln, da dieser die Konzentration des luteinisierenden Hormons (LH) misst, das seinen höchsten Wert (den sogenannten LH-Peak) vor dem Eisprung erreicht hat. Alles, was Sie tun müssen, ist, den Teststreifen in Ihren Urin zu tauchen und darauf zu warten, dass Ihnen der Indikator anzeigt, ob Sie vor einem Eisprung sind oder nicht. (So einfach ist die Sache.)

Behalten Sie die Uhr im Auge. Eine weitere Option, den Eisprung zu bestimmen, ist eine Armbanduhr, die die verschiedenen Salze (Chlorid, Natrium, Kalium), die sich in Ihrem Schweiß nachweisen lassen und deren Zusammensetzung sich zu verschiedenen Zeiten Ihres Zyklus unterscheidet, erkennt. Der Chloridanstieg ist sogar noch vor dem Anstieg des Östrogens und des luteinisierenden Hormons (LH) zu verzeichnen. Daher öffnet der Chloridionentest der Frau ein Zeitfenster von vier Tagen, in denen sie einen Eisprung haben könnte, im Vergleich zu den 12 bis 24 Stunden, die der Ovulationsteststreifen bietet. Der Schlüssel zum Erfolg beim Gebrauch dieser technischen Neuheit liegt darin, genaue Grunddaten über Ihre Ionenwerte zu erhalten (was bedeutet, dass Sie die Uhr mindestens sechs Stunden hintereinander am Handgelenk tragen müssen).

Ein bisschen Speichel. Eine weitere Methode, den Eisprung zu ermitteln, ist der Speicheltest, der den Östrogenspiegel anhand Ihres Speichels misst. Haben Sie einen Eisprung, sehen Sie bei einem Blick durch das Mini-Ovulations-Mikroskop ein mikroskopisch kleines Muster, das einem Farnblatt oder dem Frost an Fensterscheiben ähnelt. Nicht bei allen Frauen zeigt sich ein »gut ausgeprägtes« Farnblatt, aber dieses Testgerät ist wiederverwendbar und kostengünstiger als Urinteststreifen.

Sagen Sie Nein zu illegalen Drogen. Marihuana, Kokain, Crack, Heroin und andere illegale Drogen können Ihre Schwangerschaft gefährden. In unterschiedlichem Ausmaß können sie die Befruchtung verhindern und später, sollte die Zeugung geklappt haben, dem Fötus schaden und das Risiko einer Fehlgeburt, Frühgeburt oder Totgeburt erhöhen. Wenn Sie gelegentlich oder regelmäßig Drogen nehmen, hören Sie damit sofort auf. Gelingt es Ihnen nicht, abstinenz zu bleiben, suchen Sie vor der Befruchtung Hilfe.

Hören Sie mit dem Rauchen auf. Wussten Sie, dass Rauchen nicht nur die Fruchtbarkeit mindert, sondern auch die Eier vorzeitig altern lässt? Tatsächlich verhalten sich die Eier einer 30-jährigen Raucherin eher wie die Eier einer 40-Jährigen, erschweren die Befruchtung und erhöhen die Wahrscheinlichkeit einer Fehlgeburt. Sich das Rauchen abzugewöhnen ist nicht nur das beste Geschenk, das Sie Ihrem zukünftigen Baby machen können (vor und nach der Geburt), sondern verbessert auch die Chancen einer Befruchtung.

Mythen der Befruchtung

Sie kennen sicherlich unzählige Ratschläge von alten Frauen – und aus dem Internet – über die besten Befruchtungsmethoden. Hier sind einige Legenden, die aus dem Verkehr gezogen gehören.

- **Mythos:** Täglicher Sex verringert die Anzahl der Spermien, erschwert die Befruchtung.
- **Fakt:** Obwohl man dies einst für eine Tatsache hielt, haben neuere Studien ergeben, dass täglicher Geschlechtsverkehr um die Zeit des Eisprungs mit einer etwas höheren Wahrscheinlichkeit zu einer Schwangerschaft führt als Sex jeden zweiten Tag. Mehr ist offensichtlich wirklich mehr.
- **Mythos:** Das Tragen von Boxershorts erhöht die Fruchtbarkeit.
- **Fakt:** Die Wissenschaftler haben sich in der Debatte Boxershorts versus kurze Unterhose noch nicht endgültig festgelegt, aber die meisten Experten scheinen der Meinung zu sein, dass die Unterwäsche, die ein Mann bevorzugt, wenig Einfluss auf die Fruchtbarkeit hat. Allerdings hat es etwas für sich, die Hoden kühl zu halten und ihnen etwas Bewegungsfreiheit zu geben (siehe Seite 27).
- **Mythos:** Sex in der Missionarsstellung ist der beste Weg, den Spermien zu ihrem Ziel zu verhelfen.
- **Fakt:** Der Gebärmutterhalsschleim, der um die Zeit des Eisprungs dünn und elastisch wird, ist das perfekte Medium für die Spermien, durch den Scheidentrakt, den Gebärmutterhals, am Uterus vorbei und in den Eileiter zum Ei hochzuschwimmen. Wenn die Spermien kein Beweglichkeitsproblem haben, erreichen sie ihr Ziel, egal, in welcher Position Sie Sex haben. Es kann allerdings nicht schaden, danach eine Weile liegen zu bleiben, damit das Sperma nicht aus der Vagina herausläuft, bevor es sich überhaupt auf den Weg machen konnte.
- **Mythos:** Gleitgel hilft dem Sperma zum Ei.
- **Fakt:** Tatsächlich ist das Gegenteil der Fall. Gleitgel kann den PH-Wert in der Scheide verändern und so eine ungastliche Umgebung schaffen. Deswegen: Finger weg vom Gleitgel, bis die Befruchtung geklappt hat.
- **Mythos:** Sex am helllichten Tag verhilft zu einer schnelleren Empfängnis.
- **Fakt:** Die Spermienkonzentration scheint tatsächlich morgens höher zu sein, aber es gibt keine klinischen Belege dafür, dass sich die Chancen erhöhen, wenn Sie das Eisen schmieden, solange es heiß ist. (Aber lassen Sie sich deswegen einen Quicky vor dem Frühstück nicht entgehen, wenn Ihnen danach ist!)

tung. Einige praktische Tipps, die Ihnen dabei helfen können, mit dem Rauchen aufzuhören, finden Sie auf Seite 85–86.

Vermeiden Sie unnötiges Röntgen. Wenn Röntgenaufnahmen aus medizinischen Gründen nötig sein sollten, müssen Ihre Fortpflanzungsorgane geschützt sein (es sei denn, dass diese geröntgt werden sollen). Außerdem sollte die Strahlungsbelastung so niedrig wie möglich gehalten werden. Informieren Sie, sobald Sie mit den Befruchtungsversuchen begonnen haben, Arzthelfer/innen, Röntgentechniker/innen, dass Sie möglicherweise schwanger sind, und bitten Sie um Einhaltung aller Vorsichtsmaßnahmen.

Arbeits- und Gesundheitsschutz. Einige Chemikalien – bei Weitem nicht alle und gewöhnlich nur in hohen Dosen – schädigen potenziell Ihre Eier vor der Empfängnis und später einen sich entwickelnden Embryo oder Fötus. Obwohl das Risiko in den meisten Fällen gering oder auch nur hypothetisch ist, sollten Sie es, um auf der sicheren Seite zu sein, vermeiden, sich ihnen bei der Arbeit auszusetzen. Informieren Sie sich bei einer der Arbeitsschutzbehörden über die neuesten Regelungen für Arbeitsschutz und Schwangerschaft. In manchen Fällen ist es angeraten, sich in einen anderen Arbeitsbereich versetzen zu lassen, die Stelle zu wechseln oder spezielle Vorsichtsmaßnahmen zu ergreifen, wenn möglich schon vor der Schwangerschaft.

Da erhöhte Bleiwerte zum Zeitpunkt der Empfängnis Ihrem Baby schaden könnten, lassen Sie untersuchen, ob Sie am Arbeitsplatz oder durch andere Quellen Blei ausgesetzt waren, wie zum Beispiel Ihr Trinkwasser oder Ihr Zuhause (siehe Seite 92). Vermeiden Sie auch andere Gifte im Haushalt.

Verschaffen Sie sich einen Überblick über Ihre finanzielle Situation. Ein Baby kann kostspielig sein. Klären Sie also zusammen mit Ihrem Partner Ihre Finanzlage, und erstellen Sie einen soliden Finanzplan. Bringen Sie in Erfahrung, ob Ihre Krankenkasse für die Kosten der Schwangerschaft, Geburt und regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen (U1-U9) aufkommt. Wenn Sie die

Absicht haben, die Versicherung zu wechseln, schließen Sie den neuen Versicherungsvertrag vorher ab, denn einige Versicherungen betrachten eine Schwangerschaft als Vorerkrankung. Und sollten Sie noch kein Testament gemacht haben, tun Sie es jetzt.

Finden Sie alles über den Mutterschutz bei der Arbeit heraus. Informieren Sie sich über Ihre Rechte am Arbeitsplatz während der Schwangerschaft. Wenn Sie sich eine neue Stelle suchen wollen, die familienfreundliche Bedingungen bietet, sollten Sie das jetzt tun, um die Vorstellungsgespräche nicht mit einem dicken Bauch führen zu müssen.

Machen Sie sich Aufzeichnungen. Lernen Sie Ihren Menstruationszyklus kennen und die Zeichen für einen Eisprung zu deuten (siehe Kasten »Den Eisprung genau bestimmen«, Seite 22–23). Wenn Sie schriftlich festhalten, wann Sie Sex gehabt haben, werden Sie später den wahrscheinlichen Zeitpunkt der Befruchtung festlegen können, was die Errechnung des geschätzten Geburtstermins erleichtert.

Üben Sie sich in Geduld. Denken Sie daran, dass es bei einer gesunden 25-jährigen Frau im Durchschnitt sechs Monate und bei älteren Frauen noch länger bis zur Befruchtung dauern kann, wenn Ihr Partner älter ist, sogar noch länger. Geraten Sie also nicht in Stress, wenn das Babywunder nicht sofort geschieht. Behalten Sie Ihren Spaß beim Sex, und geben Sie sich wenigstens sechs Monate Zeit, bevor Sie Ihren Arzt und, falls nötig, einen Facharzt für Reproduktionsmedizin konsultieren. Sind Sie älter als 35, sollten Sie möglicherweise schon nach drei Monaten Rat suchen.

Entspannen Sie sich. Das ist vielleicht das Wichtigste von allem. Selbstverständlich ist die Aussicht, schwanger zu werden, aufregend – und versetzt Sie höchstwahrscheinlich zumindest ein bisschen in Stress. Doch Ihre Anspannung und Nervosität könnten die Empfängnis verhindern. Lernen Sie Entspannungstechniken oder Meditation, und reduzieren Sie Ihren Alltagsstress.

Vorbereitung auf die Schwangerschaft für Männer

Als zukünftiger Papa werden Sie nicht sofort für Unterkunft und Verpflegung Ihres Nachwuchses sorgen – aber Sie werden einen grundlegenden Beitrag zum Kinderkriegen (Mama kann das ja nicht ohne Sie) leisten. Folgendes können Sie zu einer gesunden Zeugung beitragen.

Lassen Sie sich vom Arzt durchchecken. Obwohl Sie nicht derjenige sind, der das Baby (aus)trägt, sollten auch Sie sich von einem Arzt untersuchen lassen, bevor Sie sich ans Babymachen begeben. Bei einer gründlichen Untersuchung können gesundheitliche Störungen (wie Hodenhochstand, Hodenzysten oder -tumore) festgestellt werden, die einer Zeugung oder einer gesunden Schwangerschaft Ihrer Partnerin im Wege stehen können, und chronische Erkrankungen, die die Fruchtbarkeit einschränken könnten, unter Kontrolle gebracht werden. Fragen Sie in diesem Rahmen auch nach möglichen Auswirkungen von Medikamenten oder pflanzlichen Heilmitteln, die Sie einnehmen. Einige können Erektionsstörungen und geringere Spermienzahlen zur Folge haben – zwei Probleme, die Sie sicherlich ausschalten möchten, wenn Sie die Zeugung eines Kindes planen.

Lassen Sie, wenn nötig, eine genetische Untersuchung durchführen. Wenn Ihre Partnerin sich einer genetischen Untersuchung unterzieht, machen Sie mit, vor allem dann, wenn es in Ihrer Familie eine genetische Erkrankung oder andere gesundheitliche Probleme gab oder gibt.

Essen Sie gesund. Je besser Sie sich ernähren, desto gesünder sind auch Ihre Spermien und desto wahrscheinlicher ist auch eine Befruchtung. Sie sollten sich ausgewogen ernähren, wozu viel frisches Obst und Gemüse, Vollkornprodukte und magere Proteine gehören. Um auch die erforderlichen Mengen der wichtigsten Nährstoffe zu erhalten (vor allem Vitamin C, E, D, Zink und Kalzium, die alle die Fruchtbarkeit und die Gesundheit der Spermien beeinflussen),

empfiehlt sich die Einnahme eines Multivitaminpräparats. Das Nahrungsergänzungsmittel sollte Folsäure enthalten; eine zu gering dosierte Versorgung mit diesem Vitamin wird mit verringerter Fruchtbarkeit und Geburtsfehlern in Zusammenhang gebracht.

Achten Sie auf einen gesunden Lebensstil. Viele Fragen sind noch unbeantwortet, doch in der Forschung deutet sich an, dass der exzessive Drogenkonsum des Vaters in spe – darunter auch große Mengen an Alkohol – in der Zeit vor der Empfängnis eine Schwangerschaft verhindern oder zu einer problematischen Schwangerschaft führen kann. Noch nicht geklärt sind die Zusammenhänge, aber Drogen- und täglicher Alkoholkonsum können wahrscheinlich die Spermien schädigen und ihre Anzahl verringern, die Hodenfunktion verändern und den Testosteronspiegel senken (kein gutes Szenario für die Familienplanung). Übermäßiger Alkoholkonsum (das heißt zwei alkoholische Getränke pro Tag oder fünf an einem einzelnen Tag) im Monat vor der Schwangerschaft kann sich auf das Gewicht Ihres Kindes auswirken. Denken Sie auch daran, dass es auch für Ihre Partnerin leichter ist, auf Alkohol zu verzichten, wenn Sie nicht mehr so viel oder gar keinen Alkohol trinken. Wenn Sie nicht imstande sind, die Finger von den Drogen oder dem Alkohol zu lassen, suchen Sie jetzt Hilfe.

Bringen Sie Ihr Gewicht wieder auf Kurs. Bei Männern mit einem sehr hohen BMI (oder Body-Mass-Index, das Verhältnis von Körpergewicht zu Körpergröße, das in der Regel mit dem Körperfettanteil zusammenhängt) ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie unfruchtbar sind, höher als bei normalgewichtigen Männern. Schon die Gewichtszunahme von zehn Kilo erhöht wissenschaftlichen Untersuchungen zufolge die Wahrscheinlichkeit der Unfruchtbarkeit um zehn Prozent. Sorgen Sie also dafür, dass Sie Ihr Gewicht unter Kontrolle bringen.

Hören Sie auf zu rauchen. Kein Wenn und Aber: Rauchen verringert die Anzahl der Spermien und erschwert die Befruchtung. Darüber hinaus wird es der Gesundheit Ihrer ganzen Familie förderlich sein, wenn Sie mit dem Rauchen aufhören, da Passivrauchen fast ebenso gesundheits-schädigend ist wie das aktive Rauchen. Es kann das Risiko Ihres Kindes erhöhen, am plötzlichen Kindstod (SIDS) zu sterben.

Nehmen Sie sich in Acht. Hohe Bleiwerte und einige organische Lösungsmittel (wie man sie in Farben, Klebstoffen, Lacken und Entfettungsmitteln findet), Pestizide oder andere Chemikalien können die Zeugungsfähigkeit eines Mannes beeinträchtigen. Setzen Sie sich diesen Stoffen also nicht oder so wenig wie möglich aus.

Bewahren Sie sie kühl auf. Die Produktion von Spermien verschlechtert sich, wenn die Hoden zu warm werden. Tatsächlich sind ein paar Grad weniger als Ihre Körpertemperatur besser für sie, was auch der Grund dafür ist, dass sie sich außerhalb des Körpers befinden. Vermeiden Sie daher Whirlpools, heiße Badewannen, Saunen, elektrische Decken und enge Jeans. Tragen Sie auch keine synthetischen Hosen oder Unterhosen, in denen es für Sie bei heißem Wetter zu warm wird. Arbeiten Sie auch nicht mit dem Laptop auf dem Schoß, denn auch der kann dort für höhere Temperatur sorgen und Ihre Spermienanzahl verringern. Stellen Sie bis zur Zeugung Ihren Laptop zum Arbeiten auf den Tisch.

Schützen Sie sie. Wenn Sie eine ruppige Sportart betreiben (einschließlich Fußball, Basketball, Hockey, Baseball oder Reiten), tragen Sie einen Genitalschutz, um Verletzungen der Hoden zu vermeiden, die zur Beeinträchtigung der Zeugungsfähigkeit führen können. Auch zu viel Radfahren kann Probleme bereiten. Manche Experten vertreten die Meinung, dass der beständige Druck des Sattels auf die Arterien und Nerven schädlich sein kann. Wenn Sie Taubheit und/oder Kribbeln im Genitalbereich verspüren und das Auswechseln des Sattels oder ein regelmäßiges Aufstehen vom Sattel beim Radfahren nicht hilft, sollten Sie in dieser Phase weniger Rad fah-

ren. Empfindungslose Genitalien funktionieren nicht so gut, wie sie sollten. Wenn das Taubheitsgefühl (und/oder das Kribbeln) nicht weggeht, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Entspannen Sie sich. Sicher, Ihnen geht viel durch den Kopf, wenn Sie sich mit der Familienplanung auseinandersetzen – und ja, Sie haben eine To-do-Liste abzuarbeiten, bevor es richtig ans Kindermachen geht. Doch denken Sie auch daran, sich Zeit zum Entspannen zu nehmen. Stress fördert nicht gerade die Libido und den Erfolg, er beeinträchtigt auch Ihren Testosteronspiegel und Ihre Spermienproduktion. Je weniger Sie sich Sorgen machen, desto einfacher gelingt Ihnen auch die Zeugung. Entspannen Sie sich also, und haben Sie Spaß beim Kindermachen.