

**Expertenchat am 6. Juli 2020 zum Thema:
Familienplanung und Kinderwunsch**

Expertin: Dr. med. Jutta Pliefke

Protokoll:

Frage von Mia:

Hallo Frau Dr. Pliefke, meine Gynäkologin hat mir geraten, vor der Schwangerschaft Folsäure/Jod einzunehmen, um gewisse Krankheiten beim ungeborenen Kind vorzubeugen. Ab wann sollte man die Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, wenn man schwanger werden möchte?

Antwort:

Folsäure ist sinnvoll bereits vor dem eigentlichen Kinderwunsch einzunehmen, also ruhig etwa 6 Monate im Vorfeld.

Frage von Tina:

Liebe Frau Dr. Pliefke, zusätzlich zu den bereits beispielhaft genannten Fragen würde mich interessieren, inwiefern der Konsum von Alkohol (vor allem beim Partner) Einfluss auf den Kinderwunsch bzw. die Zeugungsfähigkeit hat. Öfter wird das Thema von Ärzten angesprochen, aber ich finde es schwierig einzuschätzen, ob man nun gänzlich darauf verzichten sollte, oder den Konsum einfach bewusst reduziert. Darüber hinaus würde ich gerne wissen, wie Frau mit Schilddrüsenerkrankung (Unterfunktion) eingestellt sein sollte. In meinem Fall wurde auf ärztliche Empfehlung versuchsweise gänzlich auf die Einnahme von Thyroxin verzichtet (auf Grund der guten Werte). Ist es dann überhaupt möglich, zeitnah schwanger zu werden, oder sollte man davon ausgehen, dass das alles etwas dauert, bis es sich eingependelt hat? Herzlichen Dank.

Antwort:

Moderater Alkoholkonsum ist vor Entstehen einer Schwangerschaft erlaubt. Mit Beginn der Schwangerschaft dann aber bitte komplett auf Alkohol verzichten. Wenn die Schilddrüsenwerte gut sind, muss kein Medikament genommen werden.

Frage von Kathy:

Im März werde ich 34 Jahre alt und ich mache mir Sorgen, dass ich keine Kinder mehr bekommen kann. Viele Freunde hatten bereits Probleme. Mein Freund möchte unbedingt Kinder und das setzt mich sehr unter Druck. Wie schwierig ist es Kinder zu bekommen? Welche Techniken gibt es? und wie aufwendig sind sie?

Antwort:

Mit 34 Jahren sind die Aussichten, schwanger zu werden noch sehr gut. In der Regel klappt das ohne Hilfe und besondere Techniken.

Frage von pan:

Hallo Frau Dr. Pliefke, welche Behandlungen in einer Kinderwunschklinik übernimmt die Krankenkasse auch bei nicht verheirateten Paaren?

Antwort:

In der Regel werden eine gynäkologische Untersuchung mit Ultraschall übernommen, bei Zyklusunregelmäßigkeiten auch Blutuntersuchungen.

Frage von carolin185:

Guten Tag, ich hab vor 2,5 Jahren einen Sohn dank IVF bekommen. Ein Jahr zuvor hatte ich eine Eileiterschwangerschaft. Die Ärztin im Krankenhaus sagte mir, dass der Eileiter zu sei. Monate zuvor wurde mit Ultraschall und einem Kontrastmittel gesagt, sie seien durchlässig. Jetzt haben wir wieder einige IVFs und Kyozyklen hinter uns. Beim letzten Mal war der Test auch endlich wieder positiv, doch eine Woche später war auf dem Ultraschall nichts zu erkennen und der Wert ist auch gesunken.

Wir haben, nicht mehr weiter gemacht, weil die zusätzlichen Kosten uns auffressen. Jetzt überlegen wir, ob wir nicht operativ die Eileiter öffnen lassen können, um die Chancen natürlich zu erhöhen. Werden diese Kosten durch die Krankenkasse übernommen

Antwort:

Es wäre eventuell sinnvoll, die Eileiter mit einer Bauchspiegelung zu überprüfen. Dieser Eingriff wird in der Regel von der Krankenkasse übernommen.

Frage von Nicole:

Wie kompliziert ist es und gibt es generell die Möglichkeit mit Venlafaxin schwanger zu werden? Sollte man als Frau, die zu Depressionen neigt und bei der dieses Risiko besteht, nicht besser ein Leben ohne Kinder führen? Auch wenn bereits seit 3 Jahren keine Depression mehr eingetreten ist?

Antwort:

Die Empfehlung ist hier, eine gut eingestellte Medikation nicht zu verändern. Dennoch sollte der Kinderwunsch mit dem Psychiater besprochen werden, um eine eventuell sinnvolle Umstellung der Medikamente vor der Schwangerschaft zu besprechen. Dann ist eine Schwangerschaft oft gut möglich.

Frage von Melli:

Ich mache mir sehr viel Druck eine "gute Mutter" zu sein und bin deshalb am Überlegen, ob ich vielleicht keine Kinder bekommen sollte. Als Mutter kann man nie alles perfekt machen. Was meinen Sie? Wann ist man bereit Kinder zu bekommen?

Antwort:

Das kann leider niemand für Sie beantworten, aber perfekt muss keine Mutter jemals sein.

Frage von Sabine:

Mein Freund und ich wohnen erst seit 3 Monaten zusammen und bisher gestaltet sich das Zusammenleben schwierig. Wir kennen uns seit 2 Jahren und haben in unterschiedlichen Städten (ca. 1. Std. Fahrtzeit) gewohnt. Wir streiten viel, seitdem wir zusammen wohnen. Eigentlich wollten wir auch bald Kinder bekommen - nun hat mein Freund eine Stelle in Bielefeld angenommen und er zieht wieder weg, möchte danach noch nach Kanada gehen. Ich frage mich, wie das alles noch funktionieren soll, da ich schon 35 bin?!

Antwort:

Oh je, das hört sich schwierig an. Hat Ihr Freund denn auch Kinderwunsch? Oder ist das vor allem Ihr Wunsch? Wären Sie denn bereit, alleine für ein Kind zu sorgen? Vielleicht wäre eine Paarberatung sinnvoll, um Ihre anscheinend recht verschiedenen Lebenspläne zu besprechen?

Frage von BKK_Gast_c0c11e7f:

Hallo ich habe meine Periode seit über 2 Monaten nicht und die Schwangerschaftstests waren bis jetzt negativ. Kann ich trotzdem schwanger sein?

Antwort:

Das ist nicht wahrscheinlich, da die Schwangerschaftstests sehr zuverlässig sind. Es wäre aber dennoch gut, Ihre Frauenärztin aufzusuchen und sich untersuchen zu lassen.

Frage von BKK_Gast_8d0bed8d:

Guten Abend, nach welchem Zeitraum unerfüllten Kinderwunsches ist es ratsam, bei einer Kiwu-Klinik in Behandlung zu gehen?

Antwort:

Der erste Anlaufpartner ist meist die Frauenärztin. Wieviel Zeit Sie sich lassen sollten, hängt auch von Ihrem Alter ab. Ab 35J nach etwa einem Jahr, ab 40 nach 6 Monaten sollten Sie sich vorstellen.

Frage von Anne:

Hallo Frau Dr. Pliefke, Ich stehe kurz vor meinem 40. Geburtstag und war bislang auch nicht schwanger. Mein jetziger Partner und ich können uns gemeinsame Kinder vorstellen. Daher auch meine Frage: Wie kann ich mich und meinen Körper auf eine Schwangerschaft vorbereiten? Bzw. kann ich etwas für meine Fruchtbarkeit tun? Die klassischen Fragen, die schon vorgestellt wurden. Viele Grüße, Anne

Antwort:

Folsäure einnehmen, ein allgemein gesunder Lebenswandel mit einer ausgewogenen Ernährung, wenig Alkohol und möglichst kein Nikotin sind auch sinnvoll. Mehr müssen Sie nicht tun.

Frage von BKK_Gast_0050efb1:

Sollte man Folsäure dennoch nehmen, obwohl davon Übelkeit als Nebenwirkung eintritt?

Antwort:

Ja bitte. Vielleicht vor dem Schlafengehen versuchen?

Frage von BKK_Gast_e8f91a35:

Hallo, welche Methoden empfehlen Sie um festzustellen, ob ein Eisprung stattgefunden hat?

Antwort:

Schleimbeobachtung, Temperaturmessung oder LH-Tests im Urin sind gute Möglichkeiten.

Frage von BKK_Gast_3804fe12:

Guten Abend zusammen, meine Frage an Frau Dr. Pliefke lautet: Ab welchem Alter nimmt die Fruchtbarkeit erheblich ab?

Antwort:

Das ist schwer zu beantworten, im Prinzip ja schon ab Mitte 20. Allmählich deutlicher ab ab etwa Mitte 30, erheblich ab etwa 40, ab 42 wird es meist ziemlich schwierig.

Frage von Anne:

Welche Rolle spielt das Gewicht? Sowohl das eigene und das des Partners?

Antwort:

Erhebliches Übergewicht kann den Zyklus und damit auch die Fruchtbarkeit stören. Das Gewicht des Mannes spielt keine Rolle, wenn er ansonsten gesund ist.

Frage von Anne:

Ist ein Zyklusmonitoring empfehlenswert?

Antwort:

Das macht sicher Sinn, wenn eine Schwangerschaft nicht innerhalb von etwa einem Jahr auch so eingetreten ist.

Frage von BKK_Gast_0050efb1:

Wie wahrscheinlich sind Fehlgeburten? In meinem Freundeskreis habe ich jetzt schon von 6 Freundinnen erfahren, dass sie Fehlgeburten hatten. Woran liegt das? Und nimmt es mit höherem Alter zu? Liegt es an der heutigen Lebensweise? Zunehmender Stress, Arbeitsbelastung etc.?

Antwort:

Fehlgeburten sind häufig und werden mit zunehmendem Alter wahrscheinlicher. Man geht aus, dass jede 3. bis 4. Schwangerschaft betroffen ist. Ursache sind fast immer chromosomale Störungen und haben mit der Lebensweise nichts zu tun.

Frage von BKK_Gast_8eed6e93:

Gibt es (natürliche) Hilfsmittel, um die Einnistung zu unterstützen? Ich hatte im vergangenen Jahr zwei frühe Fehlgeburten (5&6 SSW)

Antwort:

Leider nein, wenn es nicht (selten!!) anatomische Gründe gibt, z. B. in der Gebärmutter.

Frage von BKK_Gast_0050efb1:

Kann der Frauenarzt überprüfen, wie fruchtbar ich bin und ob es z.B. eine geringere Wahrscheinlichkeit gibt, schwanger zu werden? Wie hoch ist hier der Aufwand und die Kosten?

Antwort:

Das ist bei Frauen leider nicht so einfach möglich, da die Fruchtbarkeit sehr komplex ist. Meist ist das auch nicht notwendig, außer es gibt Hinweise auf eine hormonelle Störung. Bei Männern geht das einfacher (Spermiogramm).

Frage von BKK_Gast_02c7e5a1:

Ich habe bereits eine Tochter (11 Monate) und möchte nun ein zweites. Der Abstand soll nicht zu groß werden. Dennoch frage ich mich wie lange ich warten sollte, um Risiko vor Fehlgeburt etc. Größtenteils zu reduzieren. SS außer Übelkeit problemlos, Geburt heftig aber ohne größere Probleme, Depression im Wochenbett. Vielen Dank

Antwort:

Meist ist die Empfehlung, mindestens ein Jahr zu warten, so dass Ihr Körper z. B. die Eisenspeicher wieder auffüllen kann. Aber es gibt da keine wirkliche Regel, Fehlgeburten sind nicht häufiger, wenn Sie schnell wieder schwanger werden.

Frage von BKK_Gast_b8e11b9e:

Wie wahrscheinlich ist es noch jenseits der 40 schwanger zu werden? Beziehungsweise auch zu bleiben?

Antwort:

Das kommt darauf an. Es kann länger dauern, schwanger zu werden und Fehlgeburten werden häufiger. Aber die Chance ist in jedem Fall da!

Frage von BKK_Gast_8eed6e93:

Kann die "Geschwindigkeit" der Einnistung bzw. der Anstieg des hcg zu Beginn einer Schwangerschaft unterschiedlich verlaufen als bei einer vorherigen Schwangerschaft? Konkret: Wenn ich in Schwangerschaft 1 an ES 9 positiv testen konnte (10miu), kann es dann trotzdem sein, dass ich in Schwangerschaft 2 erst an ES 12/13/14 das erste Mal positiv teste?

Antwort:

Ja, das kann so sein, die Embryonen brauchen unterschiedlich lange, bis sie sich einnisten.

Frage von BKK_Gast_e8f91a35:

Welche Möglichkeiten bestehen die Fruchtbarkeit bei beiden Partnern zu steigern (z.B. Vitaminpräparate)?

Antwort:

Wichtig ist vor allem, nicht oder wenig zu rauchen, mäßig Alkohol usw. Bei Frauen ist Folsäure sinnvoll, aber für den frühen Embryo nach Entstehen einer Schwangerschaft.

Frage von BKK_Gast_63c56cda:

Was denken sie über Kinderwunsch in Zeiten von Corona? Besser warten? Oder gibt es besondere Dinge auf die man achten sollte?

Antwort:

Ich gehe davon aus, dass die üblichen Regeln eingehalten werden. Dann halte ich eine Behandlung für vertretbar.

Frage von BKK_Gast_1aad53bc:

Guten Abend, mein Freund hat vom Urologen Nahrungsergänzungsmittel verschrieben bekommen, um die Spermienqualität zu erhöhen. Soll dieses dauerhaft weitergenommen werden? Oder reicht ein 3 Monatszyklus?

Antwort:

Es sollte in jedem Fall eine Kontrolle durchgeführt werden, Spermioogramme sind sehr variabel. Ich denke, 3 Monate reichen.

Frage von BKK_Gast_8eed6e93:

Kann man auch mit einem sehr frühen Eisprung (ZT8) schwanger werden oder haben die Eizellen dann noch "keine gute Qualität"?

Antwort:

Das macht keinen Unterschied, Zyklen sind hormonell bedingt verschieden lang und die Eizellqualität nicht schlechter.

Frage von BKK_Gast_e8f91a35:

Welcher Zeitraum und Häufigkeit für Geschlechtsverkehr nach einem Eisprung ist sinnvoll?

Antwort:

Alle 2 Tage vor allem in der Zeit vor und um den Eisprung.

Frage von BKK_Gast_0050efb1:

Mein Freund ist derjenige, der diesen Kinderwunsch noch viel mehr hat als ich, deshalb verstehe ich seine Entscheidung nicht. Er meint, dass er die Distanz pendeln könne. Mit einer vollen Stelle und einer reinen Fahrtzeit von 1.20 min. stelle ich es mir jedoch sehr herausfordernd vor - zumal wenn der Unterricht um 8 Uhr beginnt. Eine Paartherapie haben wir nun gestartet, mit einer ersten Sitzung. Viel schlimmer ist, dass er dazu noch bei seiner Mutter und seiner Schwester "einzieht" für 2-3 Nächte, um nicht jeden Tag pendeln zu müssen.

Antwort:

Ich hoffe, die Paartherapie kann Ihnen weiterhelfen und Sie können Ihre Sorgen loswerden und eine Lösung finden.

Frage von BKK_Gast_0050efb1:

Warum nimmt die Fruchtbarkeit ab Mitte 30 so stark ab?

Antwort:

Die Eizellen entstehen bei einer Frau, wenn sie selbst noch ein Fötus ist, und werden nicht nachgebildet. In der langen Zeit gibt es Alterungsprozesse und die Eizellen werden fehleranfälliger.

Frage von BKK_Gast_8eed6e93:

Was können Ursachen sein, wenn Schwangerschaften grundsätzlich eintreten, aber immer in Fehlgeburten enden (2x in Folge)? Blöder Zufall oder medizinische Gründe?

Antwort:

Wahrscheinlich doofer Zufall. Erst nach 3 Fehlgeburten spricht man von "habituellem Abort" und würde einige Untersuchungen empfehlen.

Frage von BKK_Gast_7bb4dd8c:

Kann eine Borreliose in der Jugend des Partners unfruchtbar gemacht haben?

Antwort:

Das habe ich noch nie gehört.

Frage von BKK_Gast_0050efb1:

Was bedeutet eine "chromosomale Störung"? Was genau ist das?

Antwort:

Das heißt, dass es bei der Vereinigung des Erbmaterials von Frau und Mann zu einem Fehler kommt. Das ist ein extrem komplizierter Vorgang und keine Fehler passieren häufig und zufällig.

Frage von BKK_Gast_8eed6e93:

Haben Sie Erfahrungen mit Schwangerschaften bei Uterus Duplex?

Antwort:

Ja, das kann auch gutgehen. Es kommt darauf an, wo sich die Schwangerschaft einnistet.

Frage von BKK_Gast_0050efb1:

Kann man etwas dagegen tun, dass die Fehlgeburten nicht so häufig sind? oder gibt es eine Möglichkeit diese zu reduzieren? Eine Fehlgeburt ist doch auch eine große psychische Belastung, oder?

Antwort:

Man kann nach einigen Fehlgeburten seltene Ursachen (anatomisch, genetisch, Gerinnungsstörung) ausschließen, aber ansonsten bitte nicht entmutigen lassen und weiter versuchen. Meist klappt es dann auch.

Frage von BKK_Gast_0050efb1:

Warum ist Folsäure so wichtig? Was ist der Mehrwert?

Antwort:

Folsäure verringert die Wahrscheinlichkeit einer bestimmten Fehlbildung beim Kind, dem sogenannten "offenen Rücken".

Frage von Anne:

In wie weit sollten Impfungen vor einer Schwangerschaft aufgefrischt werden bzw. auch die Zähne kontrolliert werden?

Antwort:

Das macht beides Sinn. Es gibt Impfungen, die in der Schwangerschaft nicht möglich sind, aber Krankheiten verhindern, die das Kind schädigen können (z. B. Röteln). Unerkannte Entzündungen im Körper, z. B. im Mund können eine Frühgeburt auslösen.

Frage von BKK_Gast_90b71588:

Kann die Fruchtbarkeit durch Ernährung gefördert werden?

Antwort:

Eine gesunde Ernährung und die Vermeidung von deutlichem Übergewicht helfen. Aber ansonsten ist das nicht möglich.

Frage von BKK_Gast_8eed6e93:

Wie stark kann sich Stress/Druck negativ auf den Kinderwunsch auswirken?

Antwort:

Da geht die Medizin inzwischen nicht mehr davon aus, so lange sich der Stress nicht auf die Partnerschaft und das Sexualleben auswirkt.

Frage von BKK_Gast_0050efb1:

Was sind die wichtigsten Voraussetzungen für eine Schwangerschaft? Bis zu welchem Alter sollte man ein Kind bekommen? Ich bekomme es im Freundkreis immer wieder mit, wie schwierig es ist ein Kind zu bekommen.

Antwort:

Wenn alle Voraussetzungen gegeben sind (v. a. ein passender Partner) ist es sicher gut, vor Mitte 35 anzufangen. Aber das geht ja nicht immer so einfach.....

Frage von BKK_Gast_0050efb1:

Was kann man tun, um den Alterungsprozess zu minimieren und die Fehleranfälligkeit zu verbessern?

Antwort:

Nicht Rauchen, das ist wichtig, ansonsten kann der Alterungsprozess kaum beeinflusst werden.

Frage von BKK_Gast_8eed6e93:

Was halten Sie von natürlichen Hilfsmitteln wie Himbeerblätter- und Frauenmanteltee?

Antwort:

Das kann unterstützen, einen unregelmäßigen Zyklus zu behandeln, dann ist das in jedem Fall sinnvoll. Ansonsten ist es gut, seine eigenen Bedürfnisse zu respektieren.

Frage von BKK_Gast_8eed6e93:

Gibt es Nahrungsergänzungsmittel, außer Folsäure, die Sie noch empfehlen würden?

Antwort:

Wenn Sie eine gesunde Ernährung einhalten brauchen Sie normalerweise nichts anderes.

Frage von Gast_2479e956:

Guten Abend, ich habe Kinderwunsch und war bereits in einer KIWI-Klinik und habe eine Hormontherapie erhalten. Meine Frauenärztin hat bei einer Untersuchung PCO diagnostiziert und mich darauf aufmerksam gemacht, dass es zu einer Mehrlingsschwangerschaft führen kann. Sollte ich die Hormonbehandlung weiterführen? Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit ohne Hormonbehandlung schwanger zu werden?

Antwort:

Das Medikament Clomifen kann tatsächlich in seltenen Fällen Mehrlingsschwangerschaften verursachen, wenn es nicht fachgerecht eingesetzt und der Zyklus mit Ultraschall beobachtet wird. Andererseits erhöht es die Wahrscheinlichkeit einer Schwangerschaft, wenn der Zyklus durch das PCO-Syndrom sehr unregelmäßig oder selten ist.

Frage von Anne:

In wieweit spielt der HB-Wert eine Rolle? Ich bin Blutspenderin und rutsche gerne mal unter die 12,5, die für die Blutspende notwendig sind. Beim letzten Mal lag ich bei 11,5 HB-Punkten.

Antwort:

Das sollte kein Problem sein.

Frage von BKK_Gast_5dec27de:

Spielt das Alter des Mannes eine Rolle beim Thema Fruchtbarkeit?

Antwort:

Relativ wenig.

Frage von BKK_Gast_0050efb1:

Aber besonders, wenn ein Kinderwunsch vorhanden ist, wirkt sich der Stress doch auf die Partnerschaft und das Sexualleben aus, oder? Ich habe eine wissenschaftliche Studie aus der Schweiz gelesen, dass Stress starke Auswirkungen auf den Kinderwunsch hat. Grund dafür sei, dass es eine Reaktion des Körpers sei und das "Kinder zeugen" deshalb nicht möglich sei - heißt bestimmte wichtige Botenstoffe oder Hormone werden unterdrückt?!

Antwort:

Bei extremem Stress setzt tatsächlich der Zyklus aus, um den Körper vor einer Schwangerschaft zu schützen. Das ist aber selten, und am Zyklus zu spüren.

Frage von BKK_Gast_0050efb1:

Verläuft der Alterungsprozess bei jedem Menschen gleich? Oder sehr individuell?

Antwort:

Es gibt da Unterschiede, aber alles in allem ist das bei den meisten Frauen sehr ähnlich.

Frage von BKK_Gast_8eed6e93:

Wie lang muss die zweite Zyklushälfte mindestens sein, um eine Schwangerschaft möglich zu machen? Was kann gegen eine kurze 2. ZH und Schmierblutungen vor der Periode helfen (außer Utrogest und Co)?

Antwort:

10-12 Tage sind gut, aber manchmal ist das schwierig zu erreichen. Manchmal hilft auch das Medikament Clomifen, wenn "Uterogest und Co" nicht ausreichend sind.

Frage von BKK_Gast_0050efb1:

Was ist der einfachste Weg, um bei einem Kinderwunsch zu unterstützen? Und was meinen Sie zum "Einfrieren" von Eizellen? Gibt es diese Möglichkeit in Deutschland überhaupt?

Antwort:

Die Möglichkeit eines "Social Freezing" wird auch in Deutschland angeboten, allerdings ausschließlich als Eigenleistung. In bestimmten Situationen mag das sinnvoll sein.

Frage von BKK_Gast_0050efb1:

Was passiert bei einer Hormontherapie? Und was ist der Hintergrund dieser Behandlung?

Antwort:

Eine Hormontherapie wird durchgeführt, wenn es aufgrund einer hormonellen Störung nicht zu einer Schwangerschaft kommt, da der Zyklus nicht regulär abläuft.

Frage von BKK_Gast_0050efb1:

Wie stark beeinflusst das "lange Nehmen" der Pille eine Schwangerschaft? Und wenn man die Pille abgesetzt hat, wann ist eine Schwangerschaft dann am wahrscheinlichsten?

Antwort:

Wenn nicht schon vor der Einnahme der Pille eine Zyklusstörung vorgelegen hat, ist die Wahrscheinlichkeit einer Schwangerschaft direkt nach dem Absetzen am Höchsten. Die Einnahme der Pille beeinflusst die Fruchtbarkeit nicht.

Frage von BKK_Gast_90b71588:

Welche Hausmittel (Frauenmanteltee wurde genannt) helfen noch bei unregelmäßigem Zyklus?

Antwort:

Agnus Castus kann auch helfen.

Frage von BKK_Gast_0050efb1:

Gab es früher, also die Frauen im Durchschnitt eher zwischen 25-30 schwanger wurden, deutlich weniger schwierige Geburtsverläufe?

Antwort:

Aufgrund der weniger entwickelten medizinischen Möglichkeiten gab es früher mehr Probleme und auch mehr mütterliche und kindliche Todesfälle als heute.

Frage von BKK_Gast_8eed6e93:

Angenommen ich habe ab ES 8 Schmierblutungen, die Periode kommt aber erst an ES 11, habe ich dann wirklich eine zweite ZH von 10 Tagen, die ausreicht oder ist sie durch die Schmierblutungen eigentlich kürzer?

Antwort:

Die Schmierblutung zählt noch nicht, kann aber, wenn sie regelmäßig auftritt, ein Hinweis auf eine sogenannte "Gelbkörperschwäche" sein und sollte abgeklärt werden.

Frage von BKK_Gast_8eed6e93:

Wie lange dauert es in der Regel, bis sich nach einer FG der Zyklus wieder normalisiert?

Antwort:

FG heißt Fehlgeburt? Das geht meist sehr schnell.

Frage von BKK_Gast_0050efb1:

Treten Hormonelle Störung eher mit zunehmendem Alter auf oder sind sie altersunabhängig?

Antwort:

Sie sind eher altersunabhängig.

Frage von BKK_Gast_0050efb1:

Ich habe die Pille jetzt schon seit 3 Monaten abgesetzt. Wäre es dann besser die Pille wieder zu nehmen, oder wäre es besser es jetzt so zu belassen? Ein Kinderwunsch ist ohnehin erst im nächsten Jahr geplant.

Antwort:

Das können Sie wahrscheinlich so oder so machen. Je nachdem, ob Sie mit einer anderen Verhütungsmethode gut zurechtkommen und wie es Ihnen mit der Pille ging.

Frage von BKK_Gast_0050efb1:

Wenn ich das alles lese, bekomme ich schon zunehmend ein komisches Gefühl, Kinder zu bekommen. Können sie ein paar Positivbeispiele nennen?

Antwort:

Die meisten Frauen und Paare werden zum Glück ohne Probleme schwanger!

Frage von BKK_Gast_0050efb1:

Was passiert bei einer Fehlgeburt? Früher habe ich gedacht, dass es doch passieren könne und nicht so schlimm sei. Aber je mehr ich mich mit dem Thema befasse, desto beängstigender finde ich die Vorstellung.

Antwort:

Die Schwangerschaft entwickelt sich nicht weiter, Das passiert meist in den ersten Wochen. Es kommt dann zu einem Abfall des Schwangerschaftshormons, die Schleimhaut löst sich ab und es setzt eine Blutung ein. Die ist oft gar nicht so anders als eine starke Regelblutung. Dann kommt etwas verzögert der nächste Eisprung, der Körper ist da sehr pragmatisch. Es muss nicht schlimm sein, ist aber auch sehr traurig für Frauen mit Kinderwunsch.

Frage von BKK_Gast_7bb4dd8c:

Sind das dann auch Frauen Ü 30, die zügig und ohne Probleme schwanger werden?

Antwort:

Ja, das geht oft auch sehr schnell, aber natürlich ist die Spannweite groß. Bis zu 2 Jahre kann normal sein, bis eine Schwangerschaft eintritt. In jedem Alter.

Frage von BKK_Gast_0050efb1:

Mit einer anderen Verhütungsmethode komme ich sehr gut zurecht. Die Pille habe ich abgesetzt, weil ich nun so viele Studien dazu gelesen habe. Die Mehrheit der Gynäkologen sagen, dass es keine oder kaum Auswirkungen habe, jedoch gibt es auch Studien, die z.B: Aussagen, dass der Hypothalamus hierdurch beeinträchtigt wird. Generell habe ich das Gefühl, dass ich ohne die Pille eine unreinere Haut habe und emotional feinfühlicher bin. Aber ich finde es auch schön, ohne "künstliche" Hormone zu leben.

Antwort:

Dann würde ich ohne Pille bleiben. Es ist auch von Vorteil, den Zyklus zu kennen und zu wissen, wann die fruchtbaren Tage sind.

Frage von BKK_Gast_7bb4dd8c:

Einige Paare im Bekanntenkreis wurden direkt 3 Monate nach Absetzen der Pille schwanger. Natürlich wünscht man sich das auch und denkt zunehmend nach, auf was man achten sollte. Ich nehme an, dass das viele Nachdenken sich eher negativ auf den Kinderwunsch auswirkt? Haben Sie da Erfahrungen?

Antwort:

Nein, keine Sorge, solange sich das Nachdenken nicht auf die Beziehung und das Sexualleben auswirkt passiert da nichts. Und wie gesagt: meist gibt es zum Glück auch keine Probleme.

Frage von BKK_Gast_0050efb1:

Wie alt sind denn die meisten Frauen, die zum Glück ohne Probleme schwanger werden? ich habe es z.B. selbst noch nicht versucht, aber ich bekomme es so stark im Freundeskreis mit, dass ich mittlerweile denke, dass Fehlgeburten sehr häufig vorkommen und dass es lange dauert bis eine Schwangerschaft klappt.

Antwort:

Es kann in jedem Alter so sein, aber es wird wahrscheinlicher, dass es länger dauert, bis eine Schwangerschaft eintritt, und auch Fehlgeburten kommen häufiger vor. Es ist immer gut, bis Mitte 30 schwanger zu werden, wenn ein Partner da ist und beide es so wollen.

Frage von BKK_Gast_8eed6e93:

Was wenn der Frauenarzt Zyklusmonitoring ohne Ultraschall und mit zwei anstatt drei Blutentnahmen macht? Ist das überhaupt aussagekräftig?

Antwort:

Wenn der Zyklus regelmäßig ist und die beiden Blutentnahmen unauffällig sind keine hormonellen Probleme zu erwarten.

Frage von BKK_Gast_0050efb1:

Kann es denn auch sein, dass ich daran schuld bin, dass es zur Fehlgeburt kam? Z.B. aufgrund von Sport oder zu hoher Arbeitsbelastung? Oder würde das so oder so passieren?

Antwort:

Es wäre so oder so passiert. Egal, was Sie gemacht oder nicht gemacht hätten. Eine Fehlgeburt ist schicksalhaft und sozusagen "Pech".

Frage von BKK_Gast_0050efb1:

Welche sportlichen Tätigkeiten darf ich machen? Gibt es Sportarten, die sich in den ersten Monaten negativ auswirken könnten?

Antwort:

Bitte keine Risikosportarten mit hoher Verletzungsgefahr. Kein Tiefseetauchen. Ansonsten ist Sport in der Schwangerschaft eine gute Sache. Es hält Sie fit und bereitet Ihren Körper auf die Belastungen der Schwangerschaft vor.

Frage von BKK_Gast_0050efb1:

Und wenn man z.B. das 1. Kind mit 35 Jahren bekommt - ist es dann einfacher ein 2. Kind zu bekommen? Oder erhöht sich dennoch das Risiko ab 37 das 2. Kind zu bekommen?

Antwort:

Es macht keinen Unterschied. Aber es ist dann klar, dass die Frau und der Mann beide grundsätzlich fruchtbar sind und das ist eine gute Nachricht.