

# Mentoring

Vom Kinderwunsch zum Wunschkind

Zyklustracking

NFP – natürliche Familienplanung



Sonnen.Kinder.Leicht

[www.sonnenkinderleicht.at](http://www.sonnenkinderleicht.at)

## Inhalt

Einführung NFP im Kinderwunsch.....	3
Basisverständnis Zyklus der Frau .....	3
Regulation.....	3
4 Zyklen des weiblichen Zyklus .....	3
Basisverständnis furchtbare Tage .....	5
Durchführung.....	6
Zykluskurven .....	7
Vor- und Nachteile der Methoden.....	8
Quellen .....	9

# Einführung NFP im Kinderwunsch

NFP bedeutet natürliche Familienplanung und kann als Stichwort relevanter Infos auf deiner Recherche dienen.

Die Idee ist simpel. Einmal pro Zyklus findet der Eisprung statt. Mit NFP wird dieser nicht berechnet sondern an Hand von Symptomen bestimmt. So kannst du deinen furchtbaren Zeitraum eingrenzen auf ein paar Tage. Alle anderen Tage gelten als unfruchtbar und es ist biologisch unmöglich an solchen Tagen schwanger zu werden. Dies kann dir viele Unsicherheiten ersparen !

Maßnahmen aus der NFP dienen dir dazu, die Zeichen deines Körper, deines weiblichen Zyklus besser kennen und deuten zu lernen. Damit kannst du fruchtbare Tage feststellen. Zur Verwendung kommen z.B. Ovulationstests, Basaltemperaturmessung und Tastbefunde (Zervixschleim, Portiostand und -qualität = Stand des Gebärmuttermundes).

Genannte Hilfsmittel wollen wir dir näher bringen, damit du direkt damit loslegen kannst.

## Basisverständnis Zyklus der Frau

### Regulation

Der weibliche Zyklus unterliegt einer feinen hormonellen Regulation auf drei Ebenen. Darin eingebunden sind der Hypothalamus und Hypophyse (Hirnanhangsdrüse) – reguliert Freisetzung von LH und FSH. Beide Hormone führen zur Eizellreifung und Produktion von Östrogenen und Progesteron. Diese Ebenen reagieren immer aufeinander und sind fein abgestimmt.

### 4 Zyklen des weiblichen Zyklus

Der weibliche Zyklus beginnt mit dem 1. Tag der Menstruation und endet mit dem letzten Tag vor der nächsten Blutung. Der Modellzyklus hat eine Länge von 28 Tagen, in dem der Eisprung am 14. Zyklustag stattfindet. Die tatsächliche Zykluslänge variiert von Frau zu Frau bzw. von Zyklus zu Zyklus. Eine Zykluslänge zwischen 25 und 32 Tagen gilt als physiologisch, der Eisprung kann entsprechend vor oder nach dem 14. Zyklustag stattfinden. Der Zyklus kann in 4 Phasen eingeteilt werden, wobei sich die Zeitangaben auf den Modellzyklus beziehen.

#### **Proliferationsphase (5. bis 14. Zyklustag)**

Während der Proliferationsphase bewirkt FSH die Reifung eines Follikels und der in ihm enthaltenen Eizelle im Eierstock. Gleichzeitig kommt es unter dem Einfluss

von Östrogen zur Regeneration der während der Menstruation abgestoßenen Gebärmutter Schleimhaut (Endometrium). Das Hormon bewirkt außerdem eine Öffnung der Zervix und eine Verflüssigung des Zervixschleims. Zwischen dem 12. und dem 14. Zyklustag wird der Eisprung durch einen Abfall des Östrogenspiegels und einen Anstieg der Hormone FSH und LH ausgelöst und das Ei vom Eileiter aufgenommen (dieses wird von einem Ovulationstest gemessen). Findet innerhalb von 24 Stunden keine Befruchtung statt, stirbt die Eizelle ab.

### ***Sekretionsphase (15. bis 24. Zyklustag)***

An die Proliferationsphase schließt sich die Sekretionsphase an. Aus der ehemaligen Hülle der Eizelle ist der Gelbkörper, das Corpus luteum, entstanden. Er produziert unter dem Einfluss von LH das Gestagen Progesteron, welches zur weiteren Verdickung der Gebärmutter Schleimhaut führt. Die Zervix verengt sich wieder und wird zusätzlich durch eingedickten Zervixschleim verschlossen. Progesteron führt zu einer Erhöhung der Basaltemperatur. Hat eine Befruchtung der Eizelle stattgefunden, findet in dieser Phase die Einnistung statt.

### ***Ischämische Phase (ab dem 25. Zyklustag)***

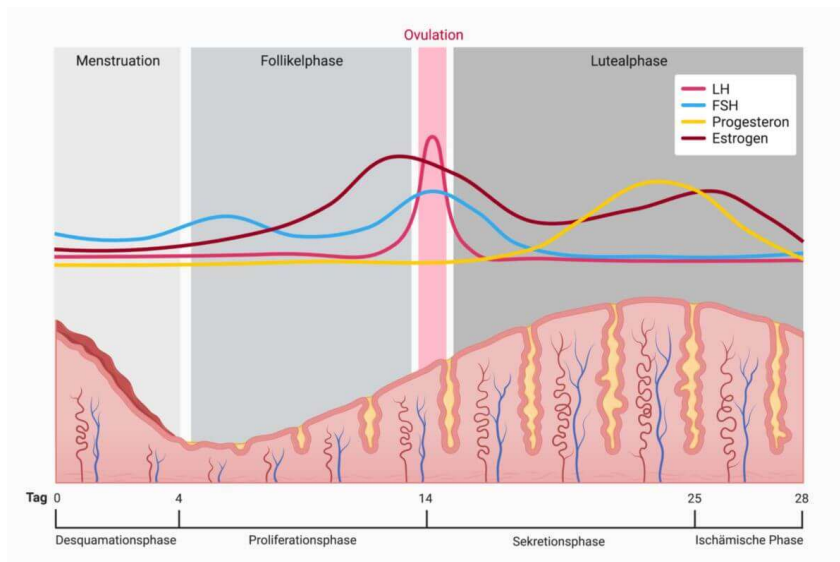
Ist die Eizelle nicht befruchtet worden, kommt es zu einer Rückbildung des Gelbkörpers, die zu einem Mangel an Progesteron führt. Aus diesem Grund bildet sich die Gebärmutter Schleimhaut zurück. Kontraktionen in der Muskelschicht der Gebärmutterwand (Myometrium) und Verengung von Gefäßen führen zu einer mangelnden Durchblutung (Ischämie) der Schleimhaut.

Die Dauer der Sekretionsphase und ischämischen Phase ist im Vergleich zur Proliferationsphase relativ stabil und beträgt i.d.R. zwischen 12 und 16 Tagen. Kürzere bzw. längere Zyklen sind entsprechend durch eine variable Länge der Proliferationsphase gekennzeichnet, in denen der Eisprung früher bzw. später als an Zyklustag 12-14 stattfindet.

### ***Desquamationsphase (1. bis 4. Zyklustag)***

In der Desquamationsphase wird Gebärmutter Schleimhaut abgebaut und dabei Blut durch Kontraktionen des Myometriums abgestoßen. Der Umfang des menstruellen Blutverlustes wird in der Literatur sehr unterschiedlich angegeben. Er soll durchschnittlich zwischen 40 und 120 ml liegen.

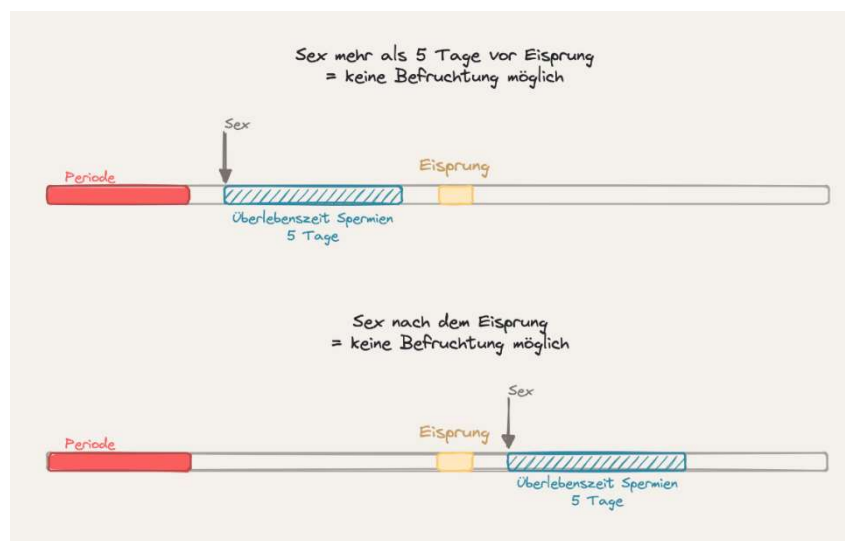
Ausgelöst wird die Menstruation durch den Mangel an Progesteron. Zurück bleibt eine Wundfläche, aus der sich in der folgenden Proliferationsphase die Schleimhaut regeneriert.

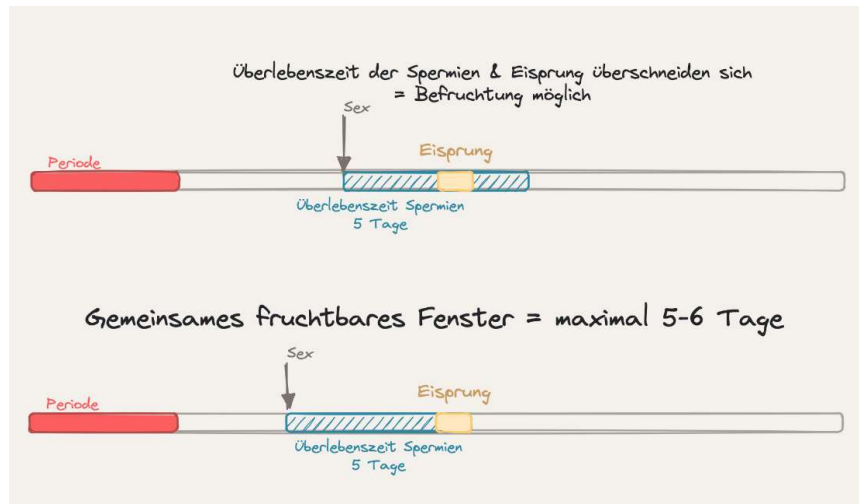


## Basisverständnis fruchtbare Tage

In Summe betrachtet, bist du 5-6 Tage in deinem Zyklus fruchtbar. Da die Spermien bis zu fünf Tage befruchtungsfähig sind, beginnen die fruchtbaren Tage bis zu fünf Tage vor dem Eisprung. Dazu kommt der Tag des tatsächlichen Eisprungs, ab dem das fruchtbare Zeitfenster 24h beträgt.

Zur Veranschaulichung des richtigen Timings des Geschlechtsverkehrs mit deinem Partner sollen folgende Bilder dienen:





## Durchführung

Im Folgenden findest du die Durchführung und Dokumentation der Anzeichen und Symptome beschrieben:

- a. **Basaltemperaturmessung in App eintragen, um eine individuelle Temperaturkurve zu erhalten:** dazu tägliche Temperaturabnahme unter der Zunge, vor dem Aufstehen (noch im Bett liegend), täglich zur gleichen Uhrzeit. Maximal 30-60 Zeitunterschied.

### Möglichkeit:

\* Digitaler Basalthermometer → misst die Temperatur und diese trägt man selbst in eine App wie z.B. Ladycycle (kostenlose App) ein. Beispiele für Basalthermometer: „cyclotest Lady Basalthermometer“, „Easy Home Fruchtbarkeitsthermometer“, etc. → Anschaffungskosten ~30€.

\* „Ovy Thermometer und App“: Temperaturmesser, der automatisch in zugehöriger App die Temperatur einträgt. Mittelpreise ~80€ Anschaffungskosten.

\* „Trackle“: teurer in der Erstananschaffung, wie ein Tampon, dass man über Nacht einführt. Temperatur, Zervixschleim etc. werden von selbst erhoben und eingetragen in die Kurve. Diese Methode ist für Schichtarbeiter empfohlen, die nicht regelmäßig schlafen bzw nicht täglich zur selben Uhrzeit messen können. Einfache Handhabung, teurere Erstananschaffung.

**b. Beobachtung Zervixschleim:** Zervixschleim ist ein Sekret, das die Drüsen im Gebärmutterhals herstellen. Es bereitet das vaginale Klima optimal für eine Befruchtung vor (Durchlässigkeit der Spermien etc.) und verändert seine Konsistenz zyklusabhängig. Es ist ein klinisches Zeichen, womit man erkennt, wann die Fruchtbarkeit am Besten ist und lässt gemeinsam mit der Basaltemperaturkurve Rückschluss auf deinen Zeitpunkt des Eisprungs zu.

Am besten täglich beobachten (zwischen den Fingern oder am Toilettenpapier den Ausfluss beobachten) und eintragen in die App. Veränderungen im Zyklus: am Anfang tritt der Schleim gar nicht auf bis eher weißlich, cremig. Je näher es in Richtung Eisprung geht, desto dünner und spinnbarer wird er. Im Idealfall ist der Zervixschleim 3 Tage hintereinander eiweißartig und spinnbar (wie ziehende Fäden), was den Eisprung anzeigt. Nach dem Eisprung verändert sich das Aussehen des Schleims deutlich, er wird cremiger, manchmal klumpig oder verschwindet ganz. Vermerkung in der Kurve mit S = Sekret, S+ = spinnbares Sekret

**c. Wenn man möchte, kann man zusätzlich folgendes beobachten** und in der App festhalten

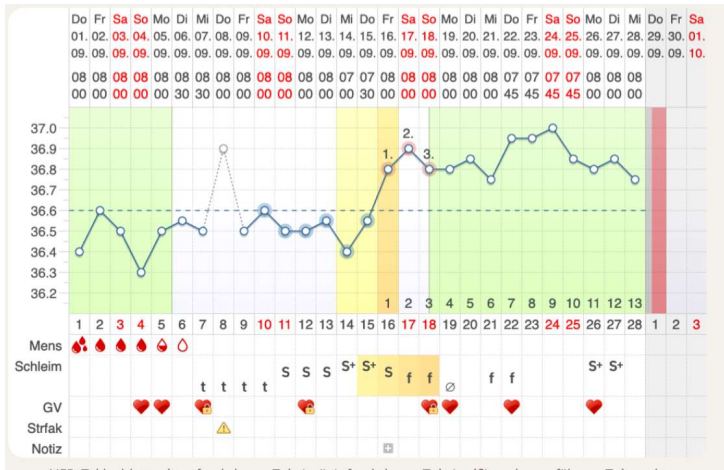
Stimmungsschwankungen, Ziehen im Unterlaib oder Öffnung des Muttermundes (mittels ertasten rund um den wahrscheinlichen Eisprung öffnet sich der Muttermund ein wenig und wird weicher).

2. Falls **Gleitmittel** verwendet werden, bitte auf Kinderwunschtauglichkeit geprüfte (wie z.B. von Ritex, Conceive, etc.).

## Zykluskurven

Du kannst deine Basaltemperaturkurve gemeinsam mit diversen Anzeichen, Mens, Geschlechtsverkehr in einer App oder einem Blatt Papier vermerken, um eine Übersicht zu bekommen.

So kann eine Zykluskurv mit eingezeichneten Symptomen und Anzeichen aussehen:



Empfehlung siehe Kapitel „Durchführung“

Vorlage einer Zykluskurve für händische Dokumentation findest du im Anhang.

## Vor- und Nachteile der Methoden

Du kannst, musst aber nicht alles davon machen. Es gilt wie immer, das zu finden, was dir individuell am Besten weiterhilft. Bei langen und unregelmäßigen Zyklen empfiehlt sich regelmäßige Beobachtung des Zyklus, um den ES feststellen zu können.

Wenn du einen regelmäßigen Zyklus hast und Anzeichen unsicher erkennst, kann auch eine Ovulationstest angewendet werden.

## Ovulationstests

VORTEILE	NACHTEILE
Eisprung vorab ersichtlich	Mit Kosten verbunden
Eisprung kann relativ genau eingegrenzt werden	Kann falsch positiv und negativ sein

## Basaltemperaturmessung

VORTEILE	NACHTEILE
Zyklusübersicht: auch ob 2. Hälfte effektiv verläuft (mind. 10 Tage erhöhtes Temperaturniveau)	Eisprung im Nachhinein ersichtlich
ES ersichtlich	Tägliches Messen nötig
Kostengünstig	Erschwerter bei Schichtdiensten etc.

## Quellen

- [Was ist NFP? In 10 Minuten erklärt | myNFP](#)
- <https://www.cyclotest.de/>
- [Weiblicher Zyklus - DocCheck Flexikon](#)
- [Zyklus kalender zum Ausdrucken: Erfassung der Basaltemperatur \(muster-vorlage.ch\)](#)
- Persönliche Vorerfahrung, empirische Erfahrung aus dem Praxisalltag