

LEBE DEINEN
BABYTRAUM!



Der weibliche Zyklus und sein Einfluss auf den Kinderwunsch

Der weibliche Zyklus ist ein umfassender und wiederkehrender Prozess, der im Körper einer fruchtbaren Frau abläuft. Dieser dauert regulär etwa 28 Tage, kann jedoch individuell von Frau zu Frau und auch von Zyklus zu Zyklus variieren. Somit nimmt dieses Geschehen auch Einfluss auf die Wahrscheinlichkeit einer Schwangerschaft.

Die Phasen des Zyklus

- Menstruationsphase
 - Abstoßung der Gebärmutter Schleimhaut
- Follikelphase
 - Aufbau der neuen Schleimhaut
 - Gleichzeitiges Heranreifen mehrerer Eibläschen im Eierstock
- Eisprung
 - Reifes Eibläschen platzt – Eizelle wird freigegeben und vom Eileiter aufgenommen
- Luteal- oder Gelbkörperphase
 - Eibläschen fällt zusammen – Bildung des sogenannten Gelbkörpers
 - Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut
 - Findet keine Befruchtung statt – Rückbildung des Gelbkörpers
 - Zyklus beginnt mit Menstruationsblutung erneut

Zykluslänge und Schwankungen

- 28 Tage-Zyklus – Eisprung meist zwischen 12. und 14. Tag
- Kürzere oder längere Zyklen, z.B. 25 oder 31 Tage, ebenfalls normal
 - Eisprung dadurch allerdings verlagert
- Schwankungen aufgrund unterschiedlichster Faktoren möglich
 - Ungesunde Ernährung oder Lebensweise
 - Unterversorgung wichtiger Vitamine und Mineralstoffe
 - Psychische Belastungen
 - Gelbkörperschwäche
 - Unter- oder Übergewicht

Der Zeitpunkt entscheidet

- Geschlechtsverkehr kurz vor Eisprung – Chancen einer erfolgreichen Befruchtung am höchsten
 - Spermien einige Tage im weiblichen Körper überlebensfähig
 - Eizelle nur 12 bis 24 Stunden nach dem Eisprung befruchtungsfähig
- Zeitpunkt des Eisprungs bei unregelmäßigem Zyklus nicht gut abschätzbar; hilfreich hier
 - Basaltemperaturmessung
 - Beobachtung des Zervixschleims
 - Einsatz von Ovulationstests
 - Menstruationstagebuch