



Hallo, Baby!

Schnell und gezielt
schwanger werden



WE ARE THE LADIES

einfach natürlich verhüten

Inhaltsverzeichnis

Hi Ladies!	3
Unser Zyklus	4
Der Zervixschleim	8
Deine Temperatur messen	16
Deine 1. höhere Messung erkennen	22
Exkurs: Störfaktoren	30
Mein Kinderwunsch-Zyklus bei Baby No 1	39
Mein Kinderwunsch-Zyklus bei Baby No 2	43
Meine Lieblingstools	49
Fertilität steigern und Risiken meiden	54
Verhütung in der Stillzeit	60
Impressum	68

WE ARE THE LADIES

einfach natürlich verhüten

Hi Ladies!

Ich freue mich riesig, dass Ihr Euch für dieses eBook entschieden habt. Ihr erfahrt darin alles was Ihr wissen müsst, um schneller schwanger zu werden.

Dabei ist es mir wichtig, Euch einen einfachen und praktikablen Weg aufzuzeigen bzw. sogar zwei. Mit diesen unterschiedlichen Wegen bin ich zweimal direkt im 1. Kinderwunsch-Zyklus schwanger geworden.

Ich verlinke außerdem an vielen Stellen auf meine eigenen Blog-Artikel, die bei Bedarf einen tieferen Einblick in spezielle Thematiken geben.

Meine Lieblingstools für den Kinderwunsch stelle ich Euch ebenfalls in diesem eBook vor.

Solltet Ihr nach dem Lesen noch Fragen haben, dann könnt Ihr Euch zu meinem [Support Chat](#) anmelden. Die ersten 14 Tage sind kostenlos.

Alles Liebe
Eure Maggie



Unser Zyklus

WE ARE THE LADIES

einfach natürlich verhüten

Der Eisprung findet immer am 14. Zyklustag statt? Öhm, nö. So viel wisst Ihr wahrscheinlich bereits. Der Eisprung variiert stattdessen von Frau zu Frau und von Zyklus zu Zyklus, daher ist es auch so wichtig ihn zuverlässig und möglichst in Echtzeit bestimmen zu können. Dafür solltet Ihr Euch zunächst mit den Grundlagen unseres Zyklus vertraut machen.

Die Grundlagen

Die Eizelle ist pro Zyklus nur 12 bis 18 Stunden befruchtungsfähig. Hinzu kommen etwa 5 weitere fruchtbare Tage, an denen Spermien im Optimalfall im weiblichen Körper überleben können. Daher geht man von maximal 6 fruchtbaren Tagen pro Zyklus aus. Diese kannst Du am besten mithilfe von NFP bestimmen. Wie genau das funktioniert, lernst Du in diesem eBook.



WAS IST NFP?

NFP bedeutet natürliche Familienplanung und ist der Oberbegriff für alle natürlichen Verhütungs- und Schwangerschaftsplanungsmethoden. Als sicherste und zuverlässigste gilt dabei die symptothermale Methode, die eine Kombination aus Temperatur- und Zervixschleimbeobachtung ist und die ich Euch in diesem eBook vorstelle.

Die Zyklusphasen

Unser Zyklus besteht aus zwei Hälften: Während die erste, die Eireifungs- oder Follikelphase in ihrer Länge variiert, ist die zweite Phase nach dem Eisprung (Gelbkörper- oder Lutealphase) relativ konstant und beträgt 10 bis 16 Tage. Bedingt durch die erste, variable Phase variiert auch unser Eisprung und findet nicht immer am 14. Zyklustag statt! Wann genau er stattfindet können wir nicht voraussagen. Wir wissen nur gewiss: 10 bis 16 Tage nach dem Eisprung kommt die Periode.

Der Zervixschleim

WE ARE THE LADIES

einfach natürlich verhüten

Vielleicht geht es Euch ja so wie mir vor vielen Jahren und Ihr habt keine Ahnung, was Zervixschleim überhaupt ist? Möglicherweise habt auch Ihr jahrelang die Pille genommen und von diesem Schleim eben nicht viel mitbekommen.

Höchste Zeit, das nun zu ändern! Denn gerade wenn es um das Thema Schwangerschaft geht, spielt der Zervixschleim eine essentielle Rolle, und ist noch viel wichtiger als die Basaltemperatur. Zervixschleim ist der beste Indikator für Eure aktuelle Fruchtbarkeit und signalisiert Euch ganz hervorragend, wann der Eisprung bevor steht, also der optimale Zeitpunkt für eine Befruchtung gekommen ist.

Definition Zervixschleim

Zervixschleim ist ein Sekret, das von Drüsen im Gebärmutterhals gebildet wird. Er ist nicht nur bestes Anzeichen für die aktuelle Fruchtbarkeit, sondern verhilft Spermien zum längeren Überleben und leitet sie an ihren Zielort weiter. Darüber hinaus erschwert er es Keimen in die Scheide einzudringen. Es handelt sich also um wahren Superschleim und Ihr solltet keine Angst davor haben!



AUSFLUSS?

Zervixschleim ist nicht zu verwechseln mit Erregungsschleim, Sperma oder Ausfluss. Letzterer könnte eine krankheitsbedingte Ursache haben und sollte ärztlich abgeklärt werden.

Deine 1. höhere Messung erkennen

WE ARE THE LADIES

einfach natürlich verhüten

Im vorigen Kapitel hast Du gelernt, wie Du Deine Temperatur richtig misst. Um mithilfe der symptothermalen Methode zu verhüten, müsstest Du diese nun noch auswerten. Da es in diesem eBook aber um Deinen Kinderwunsch geht, konzentriere ich mich auf das Wichtigste: die 1. höhere Messung erkennen und den Befruchtungszeitpunkt optimal eingrenzen können.

Die 1. höhere Messung

Um Deinen Eisprung zu bestimmen beziehungsweise seinen Zeitpunkt einzugrenzen, suchen wir zunächst nach der 1. höheren Messung. Dazu benötigst Du mindestens 6 Temperaturwerte aus der Tiefphase, auf die unmittelbar und erstmalig ein höherer Wert folgt. Dieser Wert wird als 1. höhere Messung bezeichnet (1. hM).



Die 1. höhere Messung reicht jedoch nicht aus, um einen Eisprung eindeutig nachzuweisen. Daher müssen wir diese Messung noch mithilfe der 3-über-6-Regel verifizieren.

Exkurs: Störfaktoren

WE ARE THE LADIES

einfach natürlich verhüten

Es gibt sogenannte Störfaktoren, die Deine Basaltemperatur eventuell beeinflussen können. Störfaktoren sind bestimmte äußere Einflüsse, die möglicherweise einen Anstieg der Temperatur bewirken, so wie wir ihn nach dem Eisprung haben. Hier besteht also Verwechslungsgefahr.

Ebenfalls besteht die Gefahr, seinen Zyklus durch nicht korrektes Anwenden von Störfaktoren falsch auszuwerten. Um das zu verhindern, lies Dir diesen Exkurs unbedingt gründlich durch. Du findest hier auch konkrete Beispielkurven.

Potentielle Störfaktoren

Neben Veränderungen in der Messweise (Wechseln des Thermometers und/oder Messortes) sowie unterschiedlichen Messzeiten zählen folgende Faktoren zu möglichen Störfaktoren:

- (zu viel) Alkohol
- (zu viel, zu wenig oder unruhiger) Schlaf
- einige Medikamente (Schlafmittel, Psychopharmaka etc.)
- Krankheit (Erkältung, Grippe, Fieber etc.)
- Stress, psychische Belastung
- Kummer
- Umgebungswechsel (Reisen, Ferien, Urlaub, Klimawechsel)

Bei einigen Frauen wirkt sich auch Essen am späten Abend auf die Basaltemperatur aus. Insgesamt gibt es leider keine pauschale Antwort auf die Frage welcher Faktor sich in welcher Weise auf eine Frau auswirkt, jeder Körper ist hier einfach anders und reagiert unterschiedlich. Dennoch gibt es Richtlinien, wie Störfaktoren festgestellt werden und wie mit ihnen regelkonform verfahren wird.

Fertilität steigern und Risiken meiden

WE ARE THE LADIES

einfach natürlich verhüten

Ich bin eigentlich kein Fan von „Du musst XY essen, XY vermeiden, auf XY achten“, um schwanger zu werden und zu bleiben. Stattdessen lasse ich den Dingen in Sachen Schwangerschaft lieber ihren Lauf und vertraue auf mich und meinen Körper. Dennoch gibt es einige Faktoren, die eine erfolgreiche Schwangerschaft beeinflussen, und die sollten Frau und Mann nicht vollkommen ignorieren, vor allem dann nicht, wenn es auch nach längerer Zeit nicht klappen will mit der Erfüllung des Kinderwunsches.

In diesem Kapitel zähle ich nur einige Faktoren auf, weitere sind im Buch [planBaby](#) (*Partnerlink) beschrieben, das ich am Ende des Kapitels vorstelle.

Fertilitätsstörungen

Unfruchtbarkeit und Fertilitätsstörungen nehmen sowohl bei Frauen als auch Männern zu. Die Ursachen bei Frauen sind zum Beispiel Zyklusstörungen wie [PCO](#), (vaginale) Infektionen, [Endometriose](#) oder [Schilddrüsenfunktionsstörungen](#). Bei Männern ist häufig die Spermienreifung gestört, die Spermienqualität unzureichend oder aber die Samenleiter sind blockiert. Hinzu kommen Erektionsstörungen als eine der häufigsten Ursachen.

Die Fruchtbarkeit bei Frauen und Männern wird darüber hinaus durch folgende Faktoren verringert:

- ein zu hoher oder niedriger Body-Mass-Index (BMI)
- Essstörungen
- Unterversorgung mit bestimmten Mikronährstoffen
- fettarme Diäten
- viel Kaffee oder Tee

Verhütung in der Stillzeit

1. Fall Stillzeit:

Natürliche Verhütung bei voll stillenden Müttern

Wer zwar voll stillt, sich aber nicht an die strengen LAM-Regeln halten kann oder möchte, kann unter den folgenden Bedingungen zuverlässig natürlich verhüten. Als 1. Zyklustag gilt dabei der Tag der Entbindung.

- Die ersten 10 Wochen nach der Entbindung können bei voll stillenden Müttern grundsätzlich als unfruchtbar angenommen werden
- Ausnahme: Wenn nach der 8. Woche eine Blutung auftritt, muss sofortige Fruchtbarkeit angenommen werden
- Sobald der Wochenfluss vorbei ist, sollte mit der Zervischleimbeobachtung begonnen werden
- Ab der 10. Woche kann mit der Temperaturmessung begonnen werden. Die Basaltemperatur ist nach einer Geburt jedoch ziemlich sprunghaft und somit werden die Temperaturkurven dementsprechend unruhig verlaufen, also zunächst vermutlich nicht auswertbar sein
- Ab der 11. Woche werden die fruchtbaren und unfruchtbaren Tage bis zur ersten Temperaturhochlage nur mithilfe des Zervixschleims bestimmt, der wiederum mithilfe von Sonderregeln ausgewertet wird