

AB KINDERWUNSCH
BIS ENDE 12.SSW



Wie bestimme ich die fruchtbaren Tage?

Egal ob zur Familienplanung oder im Rahmen der natürlichen Verhütung – die Ermittlung der fruchtbaren Tage kann verschiedene Gründe haben. Für die Ermittlung können verschiedene Methoden zum Einsatz kommen.

Die Kalendermethode

Sicherheit: eher niedrig

Vor allem für Frauen mit regelmäßigen Zyklen und zur Verhütung, bei Kinderwunsch nur unterstützend geeignet

Wie funktioniert es?

- Mindestens 6 Monate, besser 12 Monate Zykluslänge dokumentieren (1. Zyklustag ist der Beginn der Menstruation)
- Per Rechenformel werden die fruchtbaren Tage + ein „Sicherheitspuffer“ ermittelt:
Kürzeste Zyklusdauer minus 18 Tage ergibt den ersten fruchtbaren Tag
Längste Zyklusdauer minus 11 Tage ergibt den letzten fruchtbaren Tag

Beispiel: Eine Frau beobachtet ihren Zyklus ein Jahr lang. Der kürzeste Zyklus lag bei 26 Tagen, der längste bei 32 Tagen. Der erste fruchtbare Tag ist damit der 8. Tag des Zyklus ($26-18=8$), der letzte fruchtbare Tag ist Tag 21 des Zyklus. ($32-11=21$). Das ermittelte Fruchtbarkeitsfenster liegt damit zwischen dem 8. und 21. Zyklustag.

Nachteile: hohe Ungenauigkeit, da es zu Verschiebungen und Schwankungen im Zyklus kommen kann

Die Temperaturmethode

Sicherheit: relativ sicher, es gibt jedoch Störfaktoren

Wie funktioniert es?

- Jeden Morgen unmittelbar nach dem Aufwachen wird die Basaltemperatur gemessen und auf einem Kurvenblatt oder per App dokumentiert
- Thermometer muss zwei Nachkommastellen anzeigen
- Es muss jeden Tag an der gleichen Stelle gemessen werden: oral, vaginal oder rektal
- Kurz vor dem Eisprung sinkt die Temperatur und steigt dann plötzlich um etwa $0,5^{\circ}\text{C}$ an, danach bleibt die Temperatur bis zur Menstruation erhöht

Nachteile: nächtliches Aufstehen, Krankheiten, unruhiger Schlaf, Alkoholkonsum oder Reisen können die Temperatur beeinflussen und zu Messfehlern führen

Beobachtung des Zervixschleims

Sicherheit: Gemeinsam mit Temperaturmethode sehr sicher

Wie funktioniert es?

- Täglich die Konsistenz des Zervixschleims überprüfen und dokumentieren
- Unfruchtbare Tage: zäh, trüb
- Fruchtbare Tage: klar, flüssig, spinnbar wie rohes Eiweiß zwischen Daumen und Zeigefinger