

Familienplanungs-Tipps aus Down Under

Wo Reproduktionsmediziner*innen ihr Wissen zur Familienplanung teilen

„Ein Baby mit über 40, wie stehen die Chancen?“

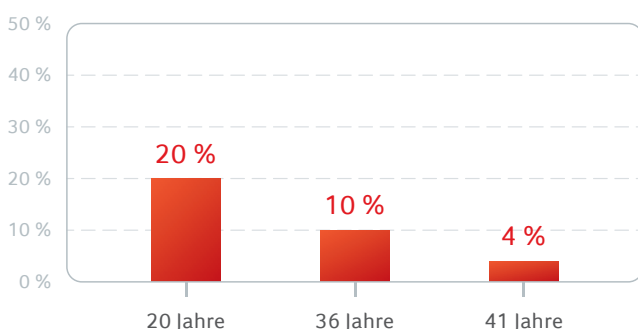
„Beeinflusst Deine Art der Verhütung, wie fruchtbar Du in Zukunft sein wirst?“

„Ich habe schon ein Kind, warum kann ich jetzt nicht mehr schwanger werden?“

Antworten auf solche typischen Fragen beim Frauenarzt – lebendig und allgemeinverständlich – finden sich im australischen Fruchtbarkeits-Blog „Fertile Minds“.

Wie der Name verrät, gibt es nur englischsprachige Texte zu lesen. Doch die Lektüre lohnt sich: Gynäkologinnen teilen ihre Erfahrungen aus der Praxis ebenso wie die Inhalte neuer Kongressvorträge und Studien.

Die Zahlen und Fakten zum Kinderwunsch über 40 ernüchtern: Auf jede glückliche, frischgebackene Mama in dieser Alterskohorte kommen sieben Gleichaltrige, die ungewollt gar nicht schwanger wurden bzw. eine Fehl- oder Totgeburt durchlebt haben. Und die Chance, innerhalb eines Monats mit Geschlechtsverkehr an den fruchtbaren Tagen des Zyklus spontan schwanger zu werden, liegt mit 41 bei nur noch 4 % – um die 20 lag sie noch bei 20 %, mit 36 Jahren immerhin bei 10 %¹ – selbst wenn die Eizelle völlig in Ordnung ist und der Eisprung regelmäßig und nachvollziehbar erfolgt.



Der Blog legt Frauen mit Kinderwunsch darum ans Herz, so früh wie möglich die Weichen in Richtung Schwangerschaft zu stellen und ab Mitte 30 zeitig medizinische Beratung und Hilfe zu suchen, wenn es nicht binnen eines halben Jahres „einfach so“ klappt. Dazu ist es meist sinnvoll, zu prüfen, ob vielleicht zusätzlich die Spermien des Partners unfruchtbar sein könnten.

Es fehlt auch nicht der wichtige Hinweis, dass die Pille (und andere hormonelle Verhütungsmittel wie 3-Monats-Spritzen oder Hormonspiralen) die Fruchtbarkeit noch etliche Monate nach dem Absetzen bremsen². Den größten Einfluss auf die Chancen für ein Baby hat jedoch – siehe oben – das Alter der Frau.

Akuter Kinderwunsch? Nicht zu lange warten

Das Alter kann außerdem daran schuld sein, dass eine Mama kein zweites Wunschkind empfängt. Denn manchmal hat sich nach dem ersten Baby die Qualität der Eizellen verringert. Erkrankungen können die Empfängnis ebenso erschweren wie Lebensstilfaktoren³. Nicht zuletzt ist der Partner älter geworden – prinzipiell können Männer ein Leben lang Babys zeugen, bei manchen nimmt die Qualität der Spermien jedoch drastisch ab. Dann kann es mit dem Wunschkind natürlich auch nicht gut klappen.

Die Expert/Innen zeigen sich einig: Je früher die Weichen in Richtung Schwangerschaft gestellt werden, desto wahrscheinlicher ist ein Happy End mit Baby. Wer ab einem Alter von 36 Jahren sechs Monate lang erfolglos „geübt“ hat,

sollte sich überlegen, eine Untersuchung in einer gynäkologischen Praxis bzw. im Kinderwunschzentrum durchzuführen. Das scheint nicht ganz uneigennützig, denn der Blog „Fertile Minds“ ist von einer Gruppe von Fertilitätskliniken ins Leben gerufen worden. Daher finden sich hier zahlreiche Infos rund um Kinderwunschbehandlungen – was die rechtlichen Möglichkeiten und die Kostenübernahme angeht, sind diese allerdings ganz auf Australierinnen zugeschnitten.

Learn more:

<http://www.daysy.me>

Ergänzend geben die Autor/Innen Tipps über den Tellerrand wie „Was Du Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch besser nicht sagen solltest⁴“ oder

„Wie Ihr beim Baby-Machen-Sex die Intimität nicht verliert⁵“.

Ein lebensbejahender, lesenswerter Blog also aus Down Under für die ganze Welt.

Autorin: Petra Plaum

<https://blog.ivf.com.au/>

- ¹⁾ Prof. Bill Ledger,
<https://blog.ivf.com.au/delaying-parenthood>
- ²⁾ Dr. Renee Verkuijl,
<https://blog.ivf.com.au/does-contraception-affect-future-fertility>
- ³⁾ Dr. Hossam Elzeiny,
<https://blog.ivf.com.au/i-already-have-child-so-why-cant-i-fall-pregnant-again>
- ⁴⁾ Dr. Anne Coffey,
<https://blog.ivf.com.au/what-not-to-say-when-talking-about-infertility>
- ⁵⁾ Dr. Nikki Goldstein,
<https://blog.ivf.com.au/how-keep-sexual-intimacy-alive-when-youre-trying-baby>