

Selbstbestimmte Schwangerschaft

Der Wunsch nach einem Kind ist bei vielen Menschen tief verwurzelt. Manche sehnen sich schon in jungen Jahren nach einem Baby. Einige verspüren den Wunsch erst, nachdem sie andere wichtige Ziele ihres Lebens erreicht haben. Und für etliche stellt sich die Kinderfrage nie ernsthaft. Wir können heute über den Verlauf unseres Lebens eine Menge mitbestimmen. So ist es auch ganz normal, dass Paare bewusst entscheiden, ob und wann sie eine Familie gründen möchten.

Alles nach Plan?

Noch vor wenigen Jahrzehnten war eine bewusste Familienplanung eher ungewöhnlich. Ein Paar heiratete, und früher oder später kam Nachwuchs. Die Frau kümmerte sich um die Kinder, während der Mann für den Lebensunterhalt sorgte. Dank Pille, Gleichberechtigung und Anspruch auf gute (Aus-)Bildung hat sich die Situation, vor allem für die Frauen, grundlegend geändert: Heute verhütet ein Paar so lange, bis es sich bewusst für ein Kind entscheidet. Das ist, zumindest theoretisch, auch ganz einfach: Die Pille absetzen, die Spirale entfernen lassen und auf Kondome verzichten – und in Kürze müsste sich dieser Wunsch erfüllen. Tatsächlich läuft es allerdings gerade bei der Familienplanung nicht immer nach Plan und oft ist der Kinderwunsch durchaus ambivalent. Bei etwa jedem 5. Paar erfüllt sich der Kinderwunsch zunächst nicht so schnell wie erwartet.

Drei-Phasen-Modell

Die meisten Menschen bevorzugen für ihre Lebensplanung das sogenannte Drei-Phasen-Modell. Danach läuft das Leben idealerweise in der Reihenfolge Ausbildung – Beruf – Familiengründung ab. Das gilt für beide Partner gleichermaßen. Sie absolvieren also die Schule, anschließend eine Ausbildung oder ein Studium. Nun arbeiten sie ein paar Jahre in ihrem Beruf, um Erfahrungen zu sammeln, eventuell eine Stufe auf der Karriereleiter nach oben zu klettern und Geld für den neuen Lebensabschnitt anzusparen. Manche Menschen

wollen auch noch eine Weile ihre Unabhängigkeit genießen, uneingeschränkt ihre Freizeit gestalten und lange Fernreisen machen können. Soweit zur Theorie. In der Praxis entsprechen längst nicht alle Lebensläufe diesem Ideal. Trotz sicherer Verhütungsmethoden sind nur rund 70 Prozent aller Schwangerschaften geplant. Das heißt, fast ein Drittel der Frauen werden ungeplant schwanger. Umgekehrt ist die Quote deutlich besser: Immerhin gelingt es über 90 Prozent der Paare mit Kinderwunsch, innerhalb eines Jahres schwanger zu werden, knapp der Hälfte von ihnen sogar innerhalb der ersten drei Monate. Manchmal jedoch klappt das mit der schnellen Schwangerschaft nicht so einfach. Das kann unterschiedliche Ursachen haben, auf die wir ab Seite 123 näher eingehen.

Widerstreit der Gefühle

Der Wunsch nach einem Kind ist immer eine Herzensangelegenheit und wird von vielen, auch widersprüchlichen, Gefühlen begleitet – selbst wenn die Entscheidung bewusst getroffen wird. Das Leben mit Kindern beeinflusst nicht nur die eigene Persönlichkeit und die Partnerschaft. Es wirkt sich auch auf den Beruf und die Finanzen, die Wohnsituation und nicht zuletzt auf die sozialen Kontakte aus. Deshalb werden persönliche, praktische und materielle Aspekte geprüft und gegeneinander abgewogen.

Da Sie dieses Buch lesen, werden Sie sich wohl für die Gründung einer Familie entschieden haben. Sie werden – wie viele andere Menschen auch – fest daran glauben, dass ein Kind das Leben bereichert. Und dass es sich dafür lohnt, eigene Bedürfnisse hintanzustellen oder (vorübergehend) aufzugeben. Natürlich muss die Rollenverteilung neu definiert werden und trotz aller Vorfreude und Neugierde werden etliche Unsicherheiten bleiben. Das ist normal und Sie werden mit den Anforderungen wachsen und Lösungen finden; in jedem Fall individuell andere.

Versteckte Zweifel und Ängste

Zu einer Entscheidung für ein Kind gehört immer auch Mut, denn letztlich betritt jeder Neuland, wenn er eine Familie gründet. Wer kann sich schon selbst vorstellen, wie er seine Rolle als Mutter oder

Vater ausfüllen wird? Wer kann sich wirklich sicher sein, ob seine Partnerschaft auch in zehn Jahren noch stabil ist? Wer weiß heute denn, ob er in den nächsten 20 Jahren einen sicheren Job hat? Mit solchen Unwägbarkeiten müssen wir alle leben.

Selbst wenn Sie alle Fragen und Bedenken hin und her gewälzt haben: Fast immer bleiben letzte Zweifel, ob genau jetzt tatsächlich der richtige Zeitpunkt für Nachwuchs ist. Doch nur selten werden optimale Voraussetzungen herrschen. Unsicherheiten und Ängste, ob man der neuen Herausforderung und Verantwortung wirklich gewachsen sein wird, sind kaum aus dem Weg zu räumen. Deshalb: Glückwunsch zu Ihrer Entscheidung!

Aus zwei mach drei: So entsteht ein Kind

Im ersten Moment erscheint alles ganz einfach: Sie wünschen sich ein Kind, also schlafen Sie miteinander, ohne zu verhüten. Erst bei näherer Betrachtung wird klar, dass komplexe Vorgänge im Körper von Frau und Mann ablaufen, die teils noch gar nicht so lange bekannt sind. Wir wissen beispielsweise erst seit nicht einmal 150 Jahren, dass Samen und Eizelle miteinander verschmelzen müssen, damit neues Leben entsteht. Im Folgenden erfahren Sie, was genau passieren muss, damit ein Baby gezeugt wird.

Das passiert im Körper der Frau

Bereits früh in der eigenen embryonalen Entwicklung werden die Vorläufer der Geschlechtszellen angelegt, also die (weiblichen) Eizellen oder die (männlichen) Spermien. Die Anzahl der Eianlagen, eine Vorstufe der Eibläschen (Follikel), beträgt bei einem Mädchen ursprünglich fast fünf Millionen Zellen. Zum Zeitpunkt der Geburt sind es noch etwa eine Million und am Anfang der Pubertät etwa 500 000 Zellen. Die Eianlagen befinden sich in einer Ruhephase, bis sie kurz vor der ersten Menstruation erstmalig endgültig ausreifen. Damit beginnt für Frauen die fruchtbare Lebensphase mit etwa 400 Eisprüngen, also 400 Gelegenheiten, schwanger zu werden, und etwa 400 Menstruationen (ohne Schwangerschaften und Zeiträume mit hormonaler Verhütung). Alle übrigen Eianlagen gehen im Laufe der Jahre bis zur Menopause zugrunde, ohne je vollständig heranzureifen.

Auch wenn eine hormonale Empfängnisverhütung etwa durch die Pille (Ovulationshemmer) durchgeführt wird, werden keine Eianlagen gespart. Das Anti-Müller-Hormon (AMH) erlaubt heute eine Abschätzung der Größe des Pools an kleinen antralen Follikeln (Mini-Eibläschen) bis zu einer Größe von etwa 7 mm und ist damit ein Maß für die ovarielle Reserve. Diese erfasst, wie viele Eianlagen noch in den Eierstöcken sind. Damit eine Schwangerschaft eintreten kann, bereitet sich der weibliche Körper Monat für Monat erneut vor.

Weiblicher Zyklus

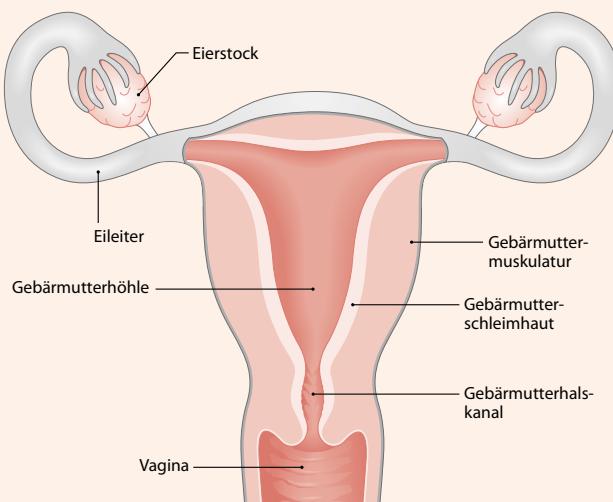
Die Entwicklung eines Eibläschen wird durch komplizierte Vorgänge im Eierstock gesteuert, in den letzten vier bis sechs Wochen vor dem Eisprung durch die beiden Hormone FSH (follikelstimulierendes Hormon) und LH (luteinisierendes Hormon). Sie sind an der Reifung der Follikel und der darin befindlichen Eizellen beteiligt. Das LH löst später den Eisprung aus. Ein Zyklus dauert um die 28 Tage. Es ist jedoch nur an drei bis fünf Tagen möglich, tatsächlich schwanger zu werden.

Der erste Zyklustag ist der erste Tag der Monatsblutung, der Menstruation oder Periode. Vorsicht, es muss sich wirklich um eine Menstruationsblutung handeln und darf nicht mit einer Zwischenblutung verwechselt werden. Insofern ist das Führen eines Menstruationskalenders wichtig. Ein Zyklus dauert also vom ersten Tag einer Monatsblutung, die etwa vier Tage anhält, bis zum Beginn der nächsten Periode. Bei den meisten Frauen beträgt dieser Zeitraum 28 Tage.

WEIBLICHE FORTPFLANZUNGSSORGANE

Die inneren weiblichen Fortpflanzungsorgane sind über die Vagina mit dem Äußeren des Körpers verbunden.

In welchem der beiden Eierstöcke ein Ei heranreift, entscheidet die Natur von Zyklus zu Zyklus neu.



Er kann jedoch zwischen 21 und 35 Tagen – unter Umständen auch noch mehr – variieren. Ein Monatszyklus besteht aus zwei Phasen: der Follikelphase und der Gelbkörperphase. Zwischen diesen beiden Phasen findet der Eisprung statt.

28 Tage sind nicht die Regel

Bei fast der Hälfte aller gesunden Frauen schwankt die Zykluslänge um bis zu einer Woche. Die größten Schwankungen bestehen zunächst kurz nach der ersten Blutung, bis sich das Zyklusgeschehen einreguliert hat. Die Schwankungen selbst gehen im Wesentlichen auf eine variable erste Zyklusphase, die Follikelphase, zurück. Die Lebensdauer des Gelbkörpers (Corpus luteum) wird heute als ovarieller Taktgeber betrachtet. Mit zunehmendem Alter stabilisiert sich der Zyklus, um dann, in den späten fruchtbaren Jahren, mit zunehmendem Verbrauch der Eianlagen kürzer zu werden.

Schwankungsbreite (in Tagen)	Anteil der Frauen (in Prozent)	Auswertung
≤ 3	3,3	Nur bei knapp 20 Prozent der Frauen ist der Zyklus immer fast gleich lang.
4–5	16,2	
6–7	22,9	
8–9	13,8	
10–11	11,0	Bei über 80 Prozent der Frauen sind die Zyklen unterschiedlich lang.
12–13	10,5	Meist sind es Unterschiede von ein bis zwei Wochen.
14–15	6,7	
16–17	3,0	
≥ 18	12,9	

Doch auch bei regelmäßigen Zyklen sind die fruchtbaren Tage im Zyklus oft sehr unterschiedlich lokalisiert. Die Ursache hierfür ist die hormonelle Steuerung des Zyklus mit seinem Impulsgeber im Zwischenhirn, und dass der Menstruationszyklus nicht mit dem ovariellen Zyklus gleichzusetzen ist, sondern erst dessen vierwöchige Endphase darstellt.