

AB KINDERWUNSCH
BIS ENDE 12.SSW



apotheker adhoc

Nur kein Druck beim Kinderwunsch!

Es ist leichter gesagt als getan: Insbesondere, wenn es nicht auf Anhieb mit dem Schwanger werden klappt, kann enormer Druck auf den Betroffenen lasten. Viele Paare trifft der unerfüllte Kinderwunsch völlig unerwartet. Die ungewollte Kinderlosigkeit wird von den Paaren nicht selten als starke psychische Belastung wahrgenommen.

Stress als Einflussfaktor

- Frauen reagieren in der Regel schneller gestresst als Männer.
- Mögliche Stressoren: Überreizung, Konflikte, Zeitdruck → großer Stressor unerfüllter Kinderwunsch
- Unterschieden wird zwischen positivem Eustress und negativem Distress → beide Stressarten gehören zum Leben dazu.
- Sollte Stress allerdings chronisch werden – einen Krankheitswert erreichen – können unter anderem Schilddrüse und Geschlechtsorgane geschwächt werden.

Beeinflussung von Zyklus und Fruchtbarkeit bei Mann & Frau

Frauen	Männer
<ul style="list-style-type: none">▪ Zyklusstörungen▪ Ausbleiben der Periode▪ Störung der Produktion von Sexualhormonen▪ Progesteronmangel <p>⇒ Aufbau der Gebärmutterschleimhaut ist gestört</p> <p>⇒ Einnisten des Embryos ist erschwert</p>	<ul style="list-style-type: none">▪ verringerte Spermienqualität▪ Abnahme der Samenproduktion▪ Beweglichkeit der Spermien lässt nach → Spermien erreichen die Eizelle nicht mehr▪ Spermien sind zu kraftlos, um die Eizelle zu durchdringen

AB KINDERWUNSCH
BIS ENDE 12.SSW



 apotheke adhoc

Tipps für eine entspannte Vorbereitung bei Kinderwunsch

- ausgewogene Ernährung zur optimalen Versorgung des Körpers anstreben
- angemessenes Maß an Bewegung im Alltag etablieren
- gesundes Körpergewicht erreichen und halten
- Auf Alltagsdrogen wie Zucker, Nikotin, Alkohol, Lifestyle-Medikamente und übermäßigen Koffeinkonsum verzichten.
- ausreichender Schlaf
- Ruhephasen in den Alltag einplanen → Yoga, Meditation, autogenes Training