

DAS SCHWANGER SCHAFTS BUCH

mosaik

Buch

In *Das Schwangerschaftsbuch* finden Sie alles Wichtige, damit Sie Ihre Schwangerschaft gut informiert und entspannt genießen können: Von der richtigen Ernährung, dem Einfluss der Hormone und einem großen Extra mit möglichen Schwangerschaftsbeschwerden (und was dagegen hilft) über bevorstehende Untersuchungen sowie die Betreuung während der Schwangerschaft bis hin zur Geburt werden alle Themen ausführlich behandelt. Den Anfang macht ein schön illustrierter Überblick darüber, was Woche für Woche im Bauch passiert und wie sich Ihr Baby entwickelt. Unter Mitarbeit von mehr als 70 Experten – Hebammen, Ärztinnen und Wissenschaftler – ist so ein einzigartiges und vollständiges Nachschlagewerk für moderne Eltern entstanden, das Sie von Anfang bis Ende lesen können, in dem Sie aber auch ganz gezielt nach bestimmten Informationen suchen können. Der perfekte Begleiter für eine schöne Schwangerschaft!

Autorin

Xaviera Plooj ist Co-Autorin und CEO von »Oje, ich wachse!«. Unter ihrer Leitung ist die Marke weltweit zum Erfolg geworden. Sie berät internationale Unternehmen aus dem Baby-Bereich, ist eine gefragte Rednerin und im ständigen Austausch mit Müttern und Vätern. Sie kennt die Bedürfnisse von Eltern wie keine andere. Mit der »Oje, ich wachse!«-Buchreihe und den zugehörigen Apps steht Xaviera Plooj für einen guten Start in ein glückliches Leben.

Weitere Titel aus der »Oje, ich wachse!«-Reihe

Oje, ich wachse! Von den zehn »Sprüngen« in der mentalen Entwicklung Ihres Kindes während der ersten 20 Monate und wie Sie damit umgehen können (Hardcover)

Oje, ich wachse! Von den acht »Sprüngen« in der mentalen Entwicklung Ihres Kindes während der ersten 14 Monate und wie Sie damit umgehen können (Taschenbuch)

Oje, ich wachse! Tagebuch

Oje, ich wachse! Das Praxisbuch

Xaviera Plooi

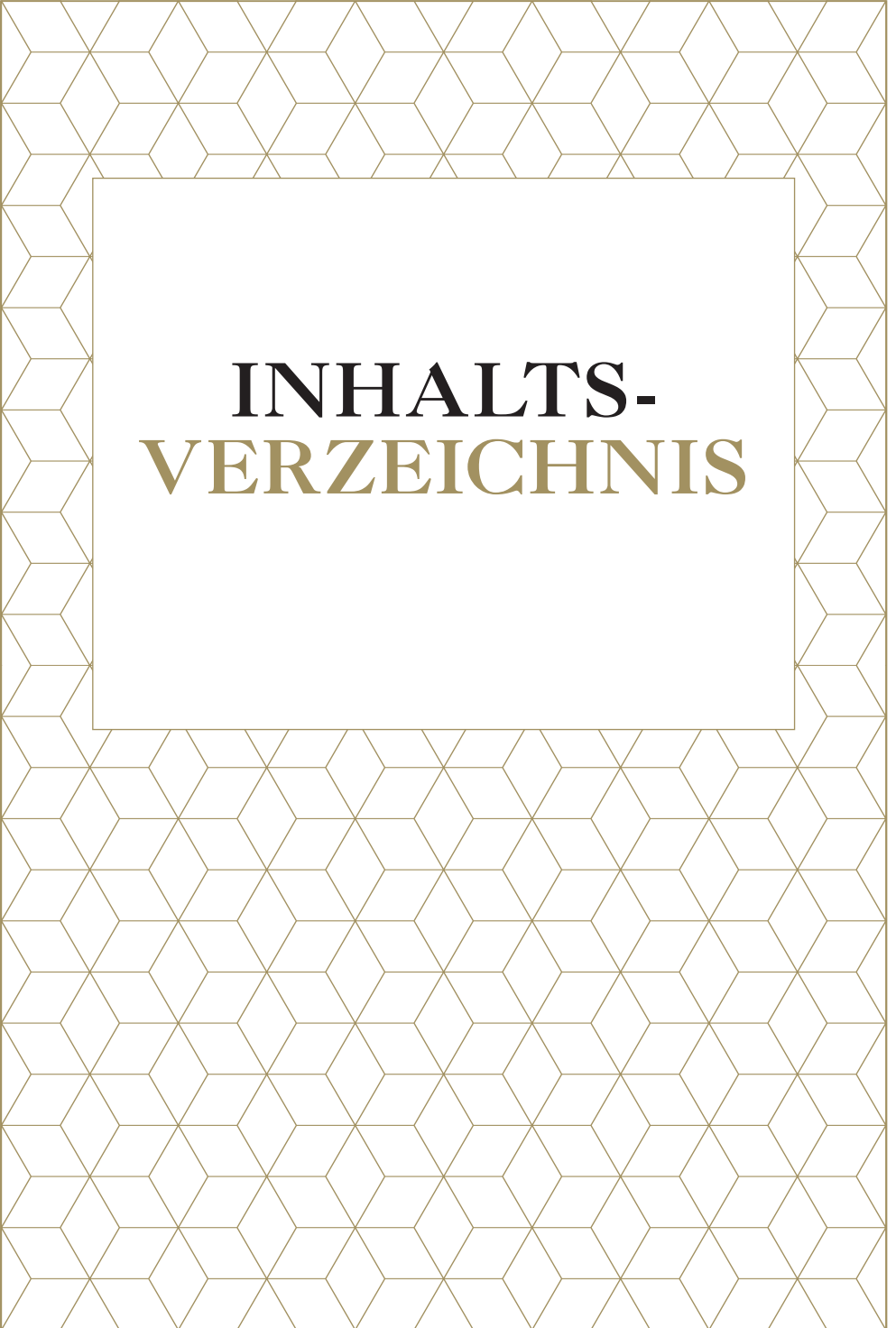


DAS SCHWANGER SCHAFTS BUCH

Alles, was jetzt wichtig ist –
von der Empfängnis bis zur Geburt

*Aus dem Niederländischen
von Kordula Witjes*

mosaik



INHALTS- VERZEICHNIS

6	Vorwort
10	Die Entwicklung deines Babys von Woche zu Woche
108	Vor der Empfängnis
122	Na, bist du schwanger?
132	Neun Monate Begleitung
164	Von Vorsorge bis Ultraschall
182	Dein Leben als Schwangere
211	Kugelrund gut aussehen!
235	Schwangerschaft & Ernährung
277	Das sind die Hormone
297	Medizinische FAQs
310	Schwangerschaft & dein Körper
338	Schlaf
349	Sex
355	Stress
365	Bewegung & Sport
387	Arbeit, Haushalt & Kinder
396	Recht & Steuern
403	Wo & wie willst du gebären?
422	Von Wehe bis Baby
454	Lage, Eingriffe & Nachsorge
467	Nach der Geburt
473	Nachwort
475	Beschwerden & Wehwehchen
590	Wenn es schiefgeht
601	Quellen
605	Register

Vorwort

Neun wunderbare Monate warten auf dich. Du bist schwanger! In diesem Moment ist es fast unmöglich, nicht in Klischees zu verfallen, denn sie sind allesamt wahr: In deinem Bauch oder im Bauch deiner Partnerin wächst ein Weltwunder heran!

Zweifellos werden dies die schönsten, beeindruckendsten, außergewöhnlichsten, aber vielleicht auch nervenaufreibendsten Monate deines Lebens. Was kommt nicht alles auf dich zu, jetzt, wo du schwanger bist. Seien es Geschichten, die du von allen Seiten zu hören bekommst, oder Informationen, die du schnell verarbeiten musst und von denen dir schwindelig wird. Begriffe, die dir noch nie untergekommen sind, und Gefühle, die du noch nie empfunden hast, prasseln auf dich ein. Darum haben wir dieses Buch für dich geschrieben. Zahlreiche Hebammen, Ärzte und Ärztinnen und Forschende haben daran mitgewirkt.

Dabei ist es nicht unser Anliegen, dass du dieses Buch von Anfang bis Ende durchliest und es als Anleitung verstehst, was du in der Schwangerschaft tun oder lassen solltest. Lies einfach immer die Passagen zu den Themen, über die du gerade mehr wissen möchtest. Und vielleicht noch wichtiger: Nimm nur die Informationen auf, die zu dir und deinem Lebensstil und deinen Gewohnheiten passen. Am Anfang des Buches findest du eine Übersicht. Dort kannst du für jede Woche nachlesen, was sich in deinem Bauch tut. Jedes Organ, das bei deinem Baby angelegt wird, alle typischen Bewegungen, die es in der jeweiligen Phase der Schwangerschaft macht, wie es sich äußerlich verändert – all das kannst du nachlesen und dank der schönen Illustrationen von Pauline Zeij auch anschauen.

In diesem Buch findest du das geballte Wissen von zahllosen Fachleuten. Meine liebe Lektorin Anne Marie Voskamp hat sie interviewt, und außerdem hat sie für jede unserer gemeinsamen Mittagspausen die besten Suppen der Welt gekocht. Fabienne, meine *one and only Social Queen*, versorgte mich dank unserer Follower mit Input von werdenden Eltern. *You rock!*

Mein allergrößter Dank gilt (natürlich) meiner Familie: Liebe Sarah, ohne deine mit hübschen Zeichnungen versehenen To-do-Listen und Bastelarbeiten wäre es viel schwieriger gewesen, am Ball zu bleiben. Victoria, du hast meine Texte Korrektur gelesen und mich damit gerettet. Thomas, du bist und bleibst

mein erstes Baby, auch wenn du inzwischen schon deine eigene Firma leitest. Papa: Es gibt keine Tochter, die so stolz auf ihren Vater ist wie ich. Deine Arbeit erleichtert Millionen von Eltern das Leben. Du bist der *Best. Dad. Ever.* Und dann ist da noch Laurens, der mit seinem Training meine »Schwangerschaftskilos« endlich zum Schmelzen brachte (10 Jahre nach der Geburt ... Dumdidum).

Ich hoffe, dass dieses Buch dich neun Monate lang begleiten und unterstützen wird. Solltest du Fragen haben, kannst du uns rund um die Uhr über die sozialen Netzwerke eine Nachricht schicken. Und wenn dein Baby dann geboren ist, schick uns doch eine Karte mit Foto. Wir pinnen sie an unsere Wand!

Alles, alles Liebe

Xaviera

Unter Mitwirkung von ...

Dieses Buch, in dem wir dir die neuesten Informationen bieten können, konnte nur mithilfe all der Fachleute so vollständig und aktuell werden, wie es jetzt in deinen Händen liegt.

Zuallererst möchte ich allen Hebammen danken, die Korrektur gelesen haben, für ihre Tipps, Ratschläge und Anmerkungen. Durch euch ist dieses Buch wirklich ein fantastisches Nachschlagewerk geworden, das seinesgleichen sucht. Danke, liebe Nikki van Herk, Peggy Leijten-Machielsen, Heleen van Buren, Sjoukje Heerema-Sok, Lena van Bunderen, Nikita van Leeuwen, Terry de Leur, Myriam Wolters, Eline Jansink, Jorien Wapperom-Oude Avenhuis, Marlies Kasperink, Vivianne Castermans, Riëtta van Zuidland, Annemieke Stellingwerf, Marije Droogendijk, Anique Welmerink-Gardenbroek, Nikie van Maanen-Winters, Esther van Delft, Dafne Devliegere, Ariane Franken, Kim van der Werf, Tahné Koppen, Margit de Puyt-Heemstra, Anne Deseyn, Lucia Simons, Meredith Bonneau, Lianne van der Heiden-van de Pol, Simone Michielsen-van Herk, Ilse van Klaveren, Meyke Bouman-van Veen, Inge Timmermans, Simone Stevens, Jonneke Weusten, Angeliek Visser, Desirée van Strien-de Ruiters, Kim Zandbergen-Jansen, Janneke Mathijssen, Renate Collee, Linda van Eijck, Ellen Tiel Groenestege, Carlijn van Esch, Danielle de Louw, Steffani Pietermans, Jacqueline Bergman, Hilke Hermans, Imara Warmenhoven-Wilsens, Fleur Rutzerveld und die Hebamme in Ausbildung Janine Voordendag.

Besonders herzlicher Dank geht an die Hebamme Caroline Poorterman, die alles noch einmal überprüft und dieses Buch mit den neuesten Erkenntnissen ausgestattet hat. Liebe Hebammen, ihr helft nicht nur jeden Tag kleinen Weltwundern in die Arme ihrer Eltern, sondern auch diesem Buch!

Außerdem möchte ich auch den zahlreichen anderen Fachleuten danken, die sich Zeit genommen haben, um uns mit neuen und wichtigen Informationen rund um die Schwangerschaft zu versorgen. In besonderem Maße bedanke ich mich bei: Universitätsdozent für klinische Psychiatrie Prof. Dr. Adriaan Honig, Wissenschaftlerin Prof. Dr. Bea Van den Bergh, Doula Annelies Mulder, Zahnärztin und Parodontologin Elmira Boloori, Beckentherapeutin Cecile Röst, Partnercoach David Borman, Chiropraktikerin Dieuwertje Schuringa, Universitätsdozent Neuroimaging Prof. Dr. Guido van Wingen, Gynäkologe Dr. Koen Deurloo, Dermatologin Dr. Marjolein Leenarts, Physio-

therapeutin Ruth Damme, Ernährungswissenschaftlerin Dr. Sara Pauwels, die allerliebste und leidenschaftlichste Kinderwunsch-Beraterin Sara Coster, HypnoBirthing-Therapeutin Yvonne Baars, Laktationsberaterin Linda Offereins, Rebozo-Expertinnen Mirjam de Keijzer und Thea van Tuijl, Schlafwissenschaftlerin Dr. Winni Hofman, Klinikhebamme Liesbeth de Winter, Hebamme Minke Siesling, Osteopathin Joanke Boon und Allgemeinmedizinerin Dr. Alexandra Bouman.

So viel Fachwissen, und das alles in einem Buch.

**DIE
ENTWICKLUNG
DEINES BABYS
VON WOCHE
ZU WOCHE**

Dein Baby: Von der Empfängnis bis zur Geburt

Jetzt weißt du (endlich), dass du schwanger bist, und musst schon wieder warten, neun lange Monate. Du bist nicht die Einzige, die am liebsten mit eigenen Augen sehen würde, was in deinem Bauch geschieht. Einen echten Blick können wir dir nicht bieten, dafür aber viele Erklärungen, viel Wissenswertes und tolle Zeichnungen, die das entstehende Leben präzise abbilden.

Komm mit in die wundersame Welt, die sich nun in dir entfaltet. Lies jede Woche nach, welches Organ oder welcher Körperteil des Kindes gebildet wird, was dein Baby alles schon kann und wie es aussieht. Manchmal klingen die Texte eher wissenschaftlich, manchmal sehr romantisch. Du kannst die Informationen auf zwei verschiedene Arten lesen: kurz und knapp in Stichpunkten oder ausformuliert mit allen Erklärungen. Ach, und lies am besten auch noch kurz das Kapitel über die Entwicklungen, die schon stattgefunden haben, von Samenzelle und Eizelle bis zum positiven Schwangerschaftstest in Woche 4.

Kein anderes Wunder ist mit dem vergleichbar, was sich in deinem Bauch abspielt. In der Gebärmutter der Frau entsteht innerhalb von neun Monaten ein neues Leben. Wunderbar, aber du merkst schon: Das ist auch eine Herausforderung für deinen Körper. Der ist zwar dafür gemacht, aber das heißt nicht, dass es immer einfach sein wird. Dein Körper verdient in diesen Monaten extraviel Liebe, und wenn du weißt, was genau da passiert, warum du etwas fühlst oder gerade nicht mehr fühlst, dann kann dir das sehr helfen. Darum haben wir auch so genau wie möglich beschrieben, wie sich dein Körper in diesen Monaten verändert.

Die Veränderungen bei dir sind dabei nicht so genau vorhersagbar wie die Entwicklung deines Babys. Bei deinem Baby wissen wir für jede Woche ziemlich genau, was wie passiert. Jedes Baby entwickelt im selben Zeitraum in derselben Reihenfolge dieselben Körperteile. Natürlich entsteht nicht bei dem einen Baby eine Luftröhre und beim anderen nicht. Das ist einfach nicht möglich, denn ohne alle lebensnotwendigen Körperteile kann aus einem Embryo kein Kind werden. Kurz gesagt: Bis auf minimale Ausnahmen machen alle Babys zur selben Zeit und auf dieselbe Weise dieselben körperlichen Entwicklungen.

Anders sieht es beim Körper der Frau aus. Auch wenn wir innerlich alle gleich gebaut sind, hat die eine an der einen Stelle etwas mehr Platz, die andere ist

dafür etwas flexibler, die dritte ist kleiner, die vierte größer, die fünfte hatte schon immer eine schwache oder kleine Blase, die sechste nicht, etc. Kurz gesagt: Es gibt so viele verschiedene Frauenkörper, wie es Frauen gibt. Wie die eine Frau körperlich auf eine Schwangerschaft reagiert (und wir reden hier noch nicht von den emotionalen Unterschieden), unterscheidet sich stark von der Reaktion einer anderen Frau. Ja, viele werdende Mütter müssen zum Beispiel am Ende des ersten Trimesters, ungefähr in der 12. oder 13. Woche, öfter zur Toilette. Das ist ganz normal. Aber es gibt genauso viele Frauen, die das nicht müssen. Genauso normal. Jeder Körper ist einzigartig.

Bei den Babys findet die Entwicklung, die wir beschreiben (außer, es ist etwas anderes angegeben), immer in der Woche oder Periode statt, die genannt wird. Bei den Frauen ist der Zeitpunkt nicht so präzise zu bestimmen, und manches passiert bei einigen Frauen auch gar nicht.

Am Ende des Buches findest du praktische Tipps. Da geht es um langweilige Formulare, die du in diesen Wochen ausfüllen musst, und um die schönsten Dinge, die geregelt werden müssen: die Karte zur Geburt gestalten und eine Hebamme aussuchen. Vielleicht planst du eine Wassergeburt. Dann musst du das frühzeitig anmelden. Und eventuell wollt ihr eine Doula (eine Schwangerschafts- und Geburtsbegleiterin) engagieren. Es kostet Zeit, eine Doula zu finden, die zu dir und euch passt. Daher musst du das frühzeitig angehen. Aber »müssen« ist hier eigentlich das falsche Wort, denn die Reise während dieser neun Monate ist kein Zwang, sondern eine der schönsten Zeiten in einem Menschenleben ...

In diesem Kapitel stehen häufig »du« und »dein«, und damit ist die werdende Mutter gemeint. Ich möchte dadurch auf keinen Fall die Partner ausschließen. Es ist nämlich super, wenn auch die Partner wissen, was sich im Frauenkörper alles verändert. Seien wir mal ehrlich: Schwangere Frauen haben es viel leichter, die ganze Entwicklung zu verfolgen, denn sie spüren sie ja. Trotzdem stehen hier oft »du« und »dein«. Das schreiben wir nur, weil schwanger sein ein schöner und persönlicher Umstand ist. Ein Umstand, über den du auch in persönlicher Weise lesen möchtest, und nicht allgemein. Von uns, für dich.

Woche 1 & 2: Tag 1-14

KURZ UND KNAPP

- ◆ Direkt nach dem Eisprung (der ungefähr zwei Wochen nach dem ersten Tag der letzten Periode stattfindet) verschmilzt die Samenzelle mit der Eizelle, wenn eine Befruchtung stattgefunden hat.
- ◆ Der Fortschritt einer Schwangerschaft wird ab dem ersten Tag der letzten Periode berechnet. Du bekommst die ersten zwei Wochen also »gratis dazu«.
- ◆ Die Eizelle ist nur 48 Stunden fruchtbar. Innerhalb dieser 48 Stunden kann sie mit einer Samenzelle verschmelzen.
- ◆ Nur eine von 200 Millionen Samenzellen überlebt die Reise und verschmilzt mit der Eizelle.
- ◆ Springen zwei oder mehr Eizellen, können zwei oder mehr Samenzellen die Eizellen befruchten. Wenn das passiert, bekommst du zweieiige Zwillinge oder Mehrlinge.
- ◆ Die Vagina macht den Samenzellen das Leben schwer. Es gibt nicht nur zahllose Hindernisse, wie das saure Milieu und die entgegengesetzten Bewegungen der Scheidenwand, es sind auch nicht alle Spermien in der Lage, eine Eizelle zu befruchten.
- ◆ Die Samenzelle ist ausschlaggebend für das Geschlecht deines Babys: Wird es ein Junge oder ein Mädchen?

Willkommen in den ersten beiden geschenkten Schwangerschaftswochen! Auch ohne schwanger zu sein, zählst du die schon mit. Das klingt natürlich verrückt, aber wenn du die Biologie der Schwangerschaft verstehst, ist es eigentlich ganz logisch.

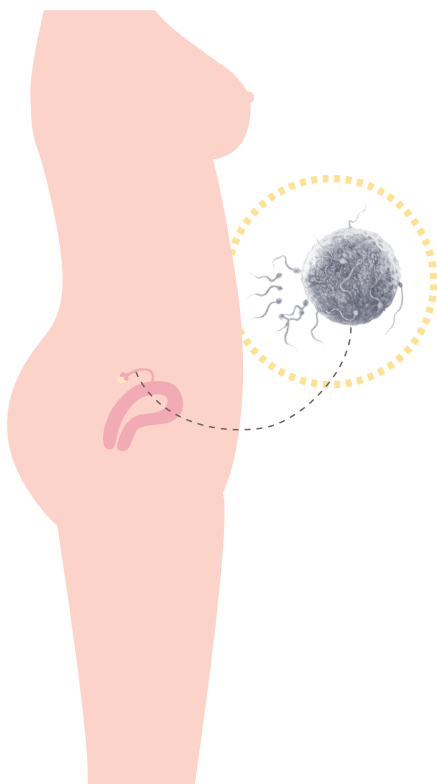


Schwanz, indem er sich unglaublich schnell bewegt, wodurch die Samenzelle nach vorne schwimmt. Oben auf dem Kopf befinden sich Enzyme und darüber eine Schicht, die diese wichtigen Enzyme schützt. Die Enzyme sind entscheidend für die Zielgerade: das Eindringen in die Eizelle. Die Schicht über den Enzymen sorgt dafür, dass der Spermienkopf die Enzyme auf der Reise zur Eizelle nicht verliert.

Alle Samenzellen enthalten das genetische Material des Mannes. Und eines der Gene bestimmt, ob euer Baby ein Junge oder ein Mädchen wird. Ein Mann kann nämlich entweder ein X- oder ein Y-Chromosom mitgeben. Jede Eizelle, die das genetische Material der Frau trägt, enthält ein X-Chromosom. Sobald Samen- und Eizelle miteinander verschmelzen, entsteht also die Kombination XX oder XY. XX ist der genetische Code für ein Mädchen, XY der für einen Jungen.

Die Samenzelle, die am Ende das Rennen gewinnt, entscheidet also, ob es ein Junge oder ein Mädchen wird.

Das Wort »Rennen« ist hier absolut richtig gewählt. Denn von all den Samenzellen kann am Ende nur eine einzige in die Eizelle eindringen. Alle anderen sterben ab. Die meisten kommen nicht einmal in die Nähe der Eizelle und müssen das Rennen schon in der Scheide aufgeben. Ungefähr 20 Prozent der Spermien sterben, weil sie fehlgebildet sind (sie haben zum Beispiel zwei oder sogar drei Schwänze, einen zu kurzen Schwanz, der Schwanz sitzt zu weit oben am Kopf, sie haben zwei Köpfe etc.), oder sie sind einfach nicht stark genug, werden von Bakterien angegriffen oder können das extrem saure Milieu in der Scheide



nicht vertragen. 25 Prozent der Samenzellen sterben direkt nach der Ejakulation. Die übrig gebliebenen überleben vorläufig im Sperma.

In den ersten Minuten nach der Ejakulation ist das Sperma ein wenig dickflüssiger. In dieser dicken Masse sind die Samenzellen etwas weniger beweglich und bleiben auf einem Haufen beieinander. Nach ungefähr 20 Minuten wird das Sperma wieder flüssiger und die noch lebenden Samenzellen unglaublich aktiv. Ihr Schwanz schiebt sie weiter die Scheide hinauf, und auch hier müssen sie um ihr Leben kämpfen. Die Scheide ist nämlich von Natur aus etwas nach unten geneigt. Auch dadurch stirbt wieder ein großer Teil der Samenzellen ab. Die übrig gebliebenen Spermien müssen nun mit einer unglaublichen Geschwindigkeit zur Eizelle im Eileiter schwimmen, denn die Eizelle ist nur sehr begrenzt überlebensfähig. Wenn die Eizelle nicht binnen 24 Stunden nach dem Eisprung befruchtet wird, stirbt sie ab, und die Samenzellen haben die lange Reise umsonst auf sich genommen.

Die übrig gebliebenen Samenzellen schwimmen immer noch mit voller Kraft auf die Eizelle zu. Es braucht Audioaufnahmen, um zu verstehen, dass dieser Vorgang wahrlich kein Kindergeburtstag ist. Der Kampf der Samenzellen und das dadurch entstehende Geräusch klingen wie das Rumoren des Darms in Kombination mit Ohrensausen. Nach allen bereits mühsam erreichten Etappen bekommen die Spermien es nun auch noch mit folgender Herausforderung zu tun: Die Vagina schützt den Körper gegen fremde Organismen und greift die Spermien deshalb an. Auch dabei lassen wieder viele ihr Leben. Und dann gibt es noch das Problem, dass die Samenzellen nur darauf programmiert sind, eine große, runde Zelle zu suchen. Viele »vertun« sich und dringen in die erstbeste runde Zelle ein, die aber auch eine gewöhnliche Zelle sein kann und daher nicht befruchtungsfähig. Wieder sterben zahllose weitere Spermien ab.

Von den mehreren hundert Millionen kommen nur ein paar hunderttausend beim Muttermund an. Durch den müssen die Spermien hindurch, dann in die Gebärmutter hoch und in den Eileiter hinein, um dort die Eizelle zu finden. Zum ersten Mal hilft der weibliche Körper jetzt (unbewusst) den Spermien, anstatt zu versuchen, sie mit dem sauren Umfeld und den attackierenden Zellen zu vernichten. In der Gebärmutter herrscht nämlich, vor allem während des Eisprungs (Ovulation), ein sehr durchlässiges Umfeld, in dem die Spermien gut schwimmen können. Um die Zeit des Eisprungs herum bilden sich außerdem lange Proteinfäden, die den Samenzellen den Weg zur Eizelle weisen, indem



sie Kanäle dorthin bilden. Die Spermien, die diese Fäden nicht finden, überleben die Reise zur Eizelle nicht und sterben ab. Haben sie die Fäden gefunden, hängt ihre Überlebenschance von ihrer Position ab. Da der Strang sehr dünn ist, wird gedrängelt. Die äußeren Spermien haben es merklich schwerer. Sie leiden unter dem sauren Milieu, beschützen dadurch aber wie Leibwächter die inneren Samenzellen.

Sind die Spermien einmal oben in der Gebärmutter angekommen, müssen sie sich entscheiden, ob sie in den linken oder in den rechten Eileiter eindringen. Nur in einem der beiden liegt eine reife Eizelle. Die Hälfte der Samenzellen trifft die falsche Entscheidung (unbewusst natürlich), kommt nach all den Strapazen im falschen Eileiter an und stirbt. Auch im richtigen Eileiter schaffen es nicht alle Samenzellen bis zur wartenden Eizelle. Im Eileiter geben viele auf. Die Strapazen scheinen zu groß für sie gewesen zu sein, sie bewegen sich nicht mehr. Die anderen müssen nun gegen die gegenläufigen Bewegungen der zahllosen Flimmerhärchen ankämpfen und ihren Weg zur Eizelle im Eileiter finden. Auf dieser letzten Etappe ihrer langen und gefährlichen Reise zur Eizelle öffnet sich die Schutzschicht über den Enzymen auf dem Spermienkopf. Und endlich sind sie am Ziel.

Ungefähr 50 übrig gebliebene Spermien (von ursprünglich 200 bis 300 Millionen) versuchen mehr oder weniger gleichzeitig, in die Eizelle einzudringen. Dazu müssen sie sich mithilfe der Enzyme auf ihrem Kopf durch die beiden Schutzschichten der Eizelle arbeiten. Dadurch gerät die Eizelle in Rotation. Die erste Samenzelle, die es durch die schützenden Schichten schafft, wird wortwörtlich nach innen gezogen. Sobald der Kopf drinsteckt, findet eine superschnelle biochemische Reaktion statt. Als Folge verschließt sich die Eizelle gegen alle anderen Samenzellen, und selbst der Schwanz der eingedrungenen Zelle bleibt draußen. Er löst sich vom Kopf. Das genetische Material des Mannes hat das genetische Material der Frau erreicht. Der Gewinnersamen ist mit der Eizelle verschmolzen. Nun kann ein neues Leben beginnen, das dann in der Frau heranwächst. Jetzt wollen wir aber zuerst dem einen starken, unerbittlich kämpfenden und olympisches Gold verdienenden Spermium applaudieren! Ihm wurde in den ersten zwei Wochen wirklich nichts geschenkt.

Und lasst uns auch die tapferen Eizellen nicht vergessen, von denen nur einmal im Monat eine einzige springen darf und 24 Stunden nach dem Sprung schon wieder stirbt. Zumindest, wenn sie bis dahin nicht befruchtet wird. In den Stunden nach dem Eisprung wird es für die Samenzellen immer schwie-



riger, in die Eizelle einzudringen. Mehr über die Ovulation, den Eisprung, findest du auf Seite 118.

Wenn es spontan nicht klappt

Manchmal klappt es mit dem Schwangerwerden nicht »einfach so«. Manchmal reift und springt von alleine keine Eizelle und/oder ist die Qualität der Samenzellen nicht ausreichend, um die lange Reise zur Eizelle zu überstehen. Und bei einem lesbischen Paar gibt es natürlich erstmal gar keine Spermien. Früher hatten die Frauen in diesen Situationen nur eine sehr kleine oder gar keine Chance, schwanger zu werden. Heutzutage ist das zum Glück anders.

Hormonelle Stimulation

Möglicherweise hat eine Frau keinen Eisprung, oder er findet nur sehr selten statt. Mithilfe von Hormonen, oft in Form einer Kombination aus Tabletten und Injektionen, kann der Eisprung angeregt werden. Der Arzt wird dabei darauf achten, dass nicht zu viele Eizellen heranreifen (Überstimulation), weil das für deine Gesundheit von Nachteil sein könnte. Die Chance auf eine Schwangerschaft nach Beginn der hormonellen Stimulation liegt bei 50 Prozent innerhalb von drei Monaten.

IUI

Sind die Spermien des Mannes nicht ideal entwickelt, kommt eine IUI (intrauterine Insemination) in Betracht. Dabei werden die besten Samenzellen ausgewählt (die Spermienqualität wird »aufpoliert«). Diese Samenzellen werden mit einem dünnen Schlauch direkt in die Gebärmutter der Frau gebracht. Ihr Weg zur Eizelle wird also ein gutes Stück abgekürzt. Natürlich geschieht dies zum idealen Zeitpunkt: wenn eine Eizelle reif ist und darauf wartet, befruchtet zu werden. Um diesen Zeitpunkt genau bestimmen zu können, wird manchmal bei der Frau auch der Zyklus reguliert, damit genau vorhersagbar ist, wann der Eisprung stattfindet. So besteht große Aussicht auf Erfolg.



IVF

Wenn es nicht gelingt, eine Samenzelle und eine Eizelle im Körper der Frau miteinander verschmelzen zu lassen, kann eine IVF (In-vitro-Fertilisation) vorgenommen werden. Mithilfe einer Hormonbehandlung werden Eibläschen (Follikel) zur Reifung gebracht. Eine Ärztin wird die Follikel mithilfe eines Ultraschallgerätes finden und mit einem speziellen Sauger »absaugen«. Im Labor werden die Eizellen und die Samenzellen zusammengebracht und »aufgewärmt«. Danach beginnt das große Warten. Wird es funktionieren? Wenn nach ein paar Tagen ein oder mehrere Embryonen entstanden sind, wird ein Embryo (manchmal auch mehrere) zurück in die Gebärmutter gesetzt. Die Chance auf eine Schwangerschaft nach drei Behandlungen liegt bei 50 Prozent.

ICSI

Wenn der Samen es nicht schafft, aus eigener Kraft eine Eizelle zu befruchten, bietet die ICSI (intrazytoplasmatische Spermieninjektion) eine weitere Möglichkeit, schwanger zu werden. Auch hier findet zuerst eine Hormonstimulation statt, und es werden Eibläschen abgesaugt. Ein selektiertes Spermium wird danach in das Plasma der Eizelle injiziert. Ist die Befruchtung im Labor geglückt, wird der Embryo nach ein paar Tagen in die Gebärmutter eingesetzt. Die Erfolgsaussichten der ICSI sind ziemlich unterschiedlich und abhängig von der Ursache der verminderten Fruchtbarkeit. Sowohl bei der IVF als auch bei der ICSI können die Embryonen, die zwar eine gute Qualität haben, aber der Frau nicht eingesetzt wurden, eingefroren werden. Wenn es beim ersten Mal nicht zu einer Schwangerschaft kommen sollte, können die Embryonen aufgetaut und für den nächsten Versuch verwendet werden.

Eizellenspende

Manche Frauen haben keine geeigneten Eizellen und können deshalb nicht schwanger werden. Wenn ihre Gebärmutter in der Lage ist, eine Schwangerschaft zu halten, kommt eine Eizellenspende in Frage. Die Aussicht auf Erfolg ist hier vergleichbar mit der der IVF. In Deutschland ist die Eizellenspende allerdings verboten.

Samenspende

Ist ein Mann unfruchtbar, bist du alleinstehend oder lebst du als Frau in einer Beziehung mit einer Frau, kommt eine Samenspende in Betracht.

Eingefrorene Samen- oder Eizellen

Die Therapie bestimmter Krankheiten kann einen negativen Einfluss auf Samen- oder Eizellen haben. Man bekommt dann oft die Möglichkeit angeboten, Ei- oder Samenzellen einfrieren zu lassen. Wenn später im Leben ein Kinderwunsch entsteht, können sie wiederverwendet werden.

Du siehst also, es gibt heutzutage viele Möglichkeiten, schwanger zu werden!

Die Entstehung von Zwillingen

Manchmal reift nicht nur eine Eizelle heran, sondern gleich mehrere, und alle springen gleichzeitig. Die Eizellen können dann von jeweils einer Samenzelle befruchtet werden. Überleben alle zwei oder mehr befruchteten Eizellen, bist du mit Zwillingen bzw. Mehrlingen schwanger. Im Falle von zwei Eizellen sprechen wir dann von zweieiigen Zwillingen.

Das Wort »zweieiig« sagt schon alles: Es handelt sich um Zwillinge, die aus zwei Eizellen (und zwei Samenzellen) entstanden sind. Dreieiige Drillinge entstanden aus drei Eizellen und drei Samenzellen, usw. Aber eine Drillingsschwangerschaft kann auch aus zwei Eizellen entstehen: Eine Eizelle teilt sich nach der Befruchtung, und eine Eizelle teilt sich nicht. Die Wahrscheinlichkeit, dass mehrere Eizellen gleichzeitig springen, ist genetisch veranlagt. Oft wird gesagt, dass Zwillinge eine Generation überspringen, aber das ist nicht wahr.

Im Falle von eineiigen Zwillingen sieht die Lage anders aus. Hier ist nur eine Eizelle herangereift, die von einer Samenzelle befruchtet wurde. Aber bei der Zellteilung (siehe Woche 3) passiert etwas Besonderes: Die Zelle teilt sich so, dass zwei einzelne Zygoten (Zellhaufen) entstehen. Aus denen entwickeln sich zwei Babys, die später fast gleich aussehen werden: Sie sind nämlich aus exakt derselben Ei- und Samenzelle entstanden. Die Entstehung von eineiigen Zwillingen ist ein wahrer »Zufall« und nicht erblich bedingt, wie bei mehreiigen Mehrlingen.

