

mit der Temperaturmethode

Wann kann ich schwanger werden?

Die Spermazellen des Mannes überleben im Körper fünf Tage, die Eizelle ist nach dem Eisprung zwölf bis 18 Stunden befruchtungsfähig. Sie können also dann schwanger werden, wenn Sie Sex im Zeitraum von fünf Tagen vor bis kurz nach dem Eisprung haben.

Gut vorbereitet in die Schwangerschaft

■ Impfpass prüfen:

Ist der notwendige Impfschutz (zum Beispiel Diphtherie, Tetanus, Masern, Windpocken, Hepatitis B) vorhanden? Gegebenenfalls können Sie noch benötigte Impfungen vor der Schwangerschaft nachholen.

■ Antikörper-Status untersuchen lassen:

Gegen welche Infektionen, für die es keine Impfung gibt, sind Sie durch Antikörper geschützt (u. a. Ringelröteln, Toxoplasmose)?

■ Folsäure- und Jod-Vorsorge einleiten:

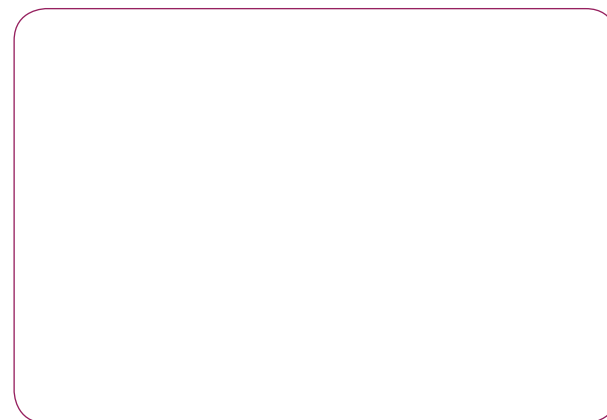
Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über eine vorsorgliche Nahrungsergänzung mit Folsäure und Jod. Häufig liegt die Versorgung über die reguläre Ernährung unter dem empfohlenen Grenzwert. Folsäure und Jod sind unter anderem für die Zellneubildung und das Körperwachstum des ungeborenen Babys wichtig.

Sprechen Sie uns an.

Liebe Patientin,

bitte wenden Sie sich bei weiteren Fragen vertrauensvoll an Ihren Arzt oder Ihr Praxisteam.

Ihr Praxisteam nimmt sich gern Zeit für Ihre Fragen:



JL MVZ Labor Dr. Limbach
HEIDELBERG

MVZ Labor Dr. Limbach & Kollegen GbR
Im Breitspiel 16 | 69126 Heidelberg
Tel.: +49 6221 3432-0
www.labor-limbach.de

LIMBACH  GRUPPE

Herausgeber: © Limbach Gruppe SE – 04/2016_V1

Ganz natürlich schwanger werden

Verwirklichen Sie Ihren Kinderwunsch

Ein erfüllter Kinderwunsch ist nicht nur das Ergebnis von Zufall und Glück. Vielmehr müssen zum richtigen Zeitpunkt genau die richtigen Bedingungen zusammenkommen, damit ein neues Leben entsteht. Wenn Sie schwanger werden möchten, kann Ihnen die sogenannte Basaltemperaturmessung helfen. Viele Frauen greifen auf diese Methode zurück, um auf natürliche Weise ihren Kinderwunsch zu realisieren.

Wie funktioniert es?

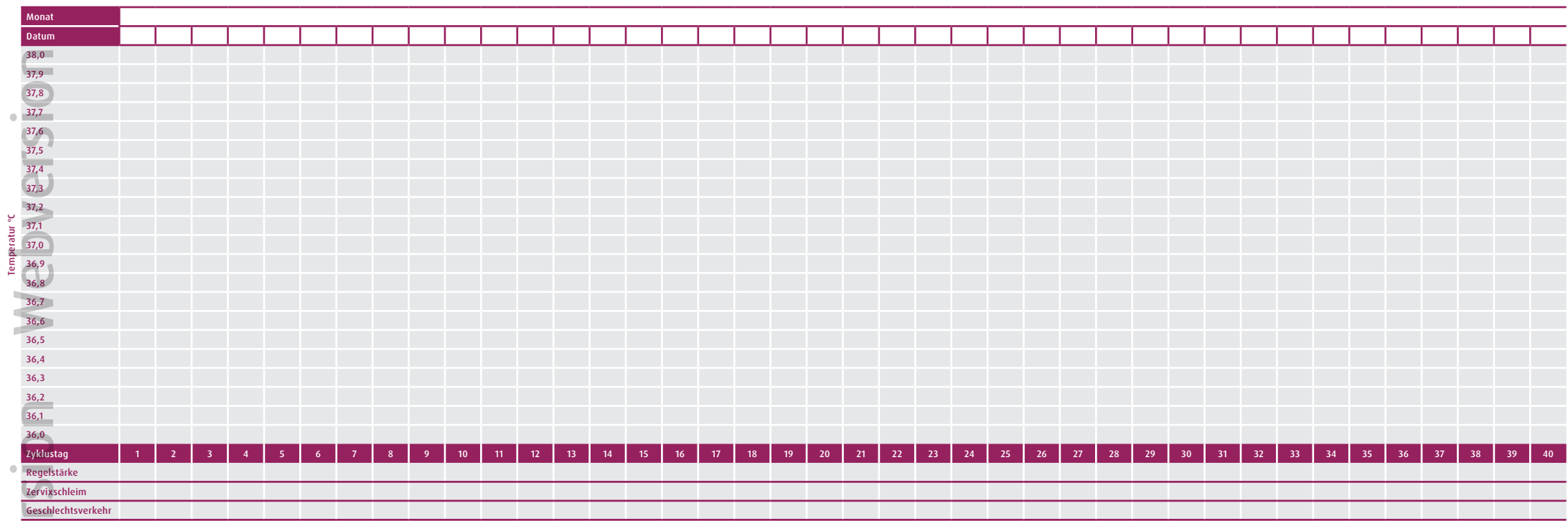
Die Basaltemperatur ist die täglich gemessene Körpertemperatur nach dem Aufwachen. Wenn Sie diese regelmäßig in die beiliegenden Kalendertabellen eintragen, haben Sie einen Überblick über den Verlauf Ihrer Körpertemperatur und können so den genauen Zeitpunkt Ihres Eisprungs feststellen. So wissen Sie, wann Ihre Chance, schwanger zu werden, am höchsten ist.

Voraussetzungen: Ihr Zyklus sollte möglichst regelmäßig sein. Vor der Temperaturmessung sollten Sie zwischen sechs und acht Stunden geschlafen haben. Sie benötigen ein Thermometer mit einer Genauigkeit von zwei Stellen nach dem Komma.

Woher weiß ich, wann mein Eisprung stattfindet?

Durch die Temperaturmethode können Sie nach mehreren Zyklus-Aufzeichnungen im Nachhinein erkennen, wann Ihr Eisprung stattfindet. Man unterscheidet zwei Phasen: Vor dem Eisprung ist die Temperatur gleichbleibend. Ein bis zwei Tage nach dem Eisprung aber steigt die Körpertemperatur an. Hier gilt die Regel: Wenn der Messwert drei Tage in Folge um 0,2°C höher ist als in den vorausgegangenen sechs Tagen, hat der Eisprung stattgefunden.





Anleitung:

- Beginnen Sie am ersten Zyklustag mit einer neuen Aufzeichnung.
- Messen Sie die Basaltemperatur täglich, gleich nach dem Aufwachen und vor dem Aufstehen. Legen Sie dafür Kalenderblatt und Thermometer neben das Bett.
- Messen Sie immer zur gleichen Uhrzeit.
- Messen Sie immer an der gleichen Stelle und über ausreichende Zeit: Mund/Zungenbändchen (min. 5 Minuten), Po (min. 2 Minuten) oder Scheide (min. 5 Minuten). Eine Messung unter dem Arm, im Ohr oder auf der Stirn ist zu ungenau und wird nicht empfohlen.
- Tragen Sie die Temperatur in ein Kalenderblatt bis auf zwei Nachkommastellen genau ein.

