

Die fünf häufigsten Fragen zum Thema Kinderwunsch

Von Empfängnis, Fruchtbarkeit und Schwangerschaft

Paare mit Kinderwunsch haben oft viele Fragen, weil der Prozess, schwanger zu werden, nicht nur komplex, sondern auch hochemotional ist und länger dauern kann. Die Debeka, Deutschlands größte private Krankenversicherung, hat Antworten auf die häufigsten Fragen.

Wie lange dauert es, schwanger zu werden?

Wie lange es dauert, schwanger zu werden, kann stark variieren. Faktoren, wie u. a. Alter, Gesundheit und Lebensstil, spielen eine entscheidende Rolle. Bei jungen Paaren unter 35 Jahren ist die Wahrscheinlichkeit, schwanger zu werden, höher als bei Paaren über 40 Jahren, weil die Fruchtbarkeit mit dem Alter abnimmt.

Wann ist der beste Zeitpunkt für Geschlechtsverkehr, um schwanger zu werden?

Der beste Zeitpunkt für ungeschützten Sex ist während der fruchtbaren Tage der Frau. Diese sind in der Mitte des Menstruationszyklus, etwa zwölf bis 16 Tage vor der nächsten erwarteten Periode. Mit einem Eisprungkalender oder Ovulationstest, der die beiden fruchtbarsten Tage erkennt, lässt sich ein möglichst günstiger Zeitpunkt bestimmen.

Gibt es bestimmte Gesundheits- und Lebensstiländerungen, die man vornehmen sollte, um schwanger zu werden?

Ein gesunder möglichst stressfreier Lebensstil mit einer ausgewogenen Ernährung reich an Obst, Gemüse & Co., wenig Koffein und regelmäßiger körperlicher Aktivität ist immer das A und O. Ein gesundes Körpergewicht kann die Chancen auf eine Schwangerschaft erhöhen, denn sowohl

Ihre Ansprechpartner:

Dr. Gerd Benner

Leiter

Unternehmenskommunikation

Telefon (02 61) 4 98 - 11 00

Christian Arns

Abteilungsleiter

Konzernkommunikation

Telefon (02 61) 4 98 - 11 22

E-Mail presse@debeka.de

27. August 2024

Übergewicht als auch Untergewicht beeinträchtigen die Fruchtbarkeit. Rauchen, regelmäßiger Alkoholkonsum oder sogar Drogen erschweren nicht nur eine Schwangerschaft, sondern erhöhen das Risiko für Fehl- und Frühgeburten, Geburtsfehler oder Entwicklungsstörungen des Kindes.

Welche Fruchtbarkeitsprobleme gibt es und ab wann sollte man einen Arzt aufsuchen?

Fruchtbarkeitsprobleme haben viele Ursachen und betreffen Frauen und Männer. Bei Frauen kann der Eisprung gestört sein, es kann zu Problemen mit den Eileitern, der Gebärmutter oder dem Gebärmutterhals kommen, oder es besteht ein hormonelles Ungleichgewicht. Hormonelle Probleme treten auch bei Männern auf, die Spermien können anormal sein, genetische Faktoren verhindern die Fruchtbarkeit oder physiologische Gründe. Sind gesundheitliche Probleme bekannt oder wird man selbst nach einem Jahr regelmäßigen, ungeschützten Geschlechtsverkehrs nicht schwanger, sollte man einen Arzt aufsuchen.

Welche Anzeichen und Symptome deuten auf eine Schwangerschaft hin?

Es gibt einige frühe Anzeichen und Symptome, die auf eine Schwangerschaft hindeuten können, wie beispielsweise die Menstruation bleibt aus, Übelkeit und Erbrechen oder die Brüste verändern sich. Die hormonellen Veränderungen können u. a. zu Stimmungsschwankungen, Erschöpfung, Verstopfung und Heißhungerattacken führen. Ein Schwangerschaftstest aus der Drogerie oder Apotheke bestätigt einen ersten Verdacht, schließt aber einen Termin beim Arzt nicht aus, um die pränatale Betreuung zu beginnen.

Bildunterzeile: Endlich schwanger?! Ein positiver Schwangerschaftstest bestätigt einen ersten Verdacht. Foto: Debeka/AdobeStock