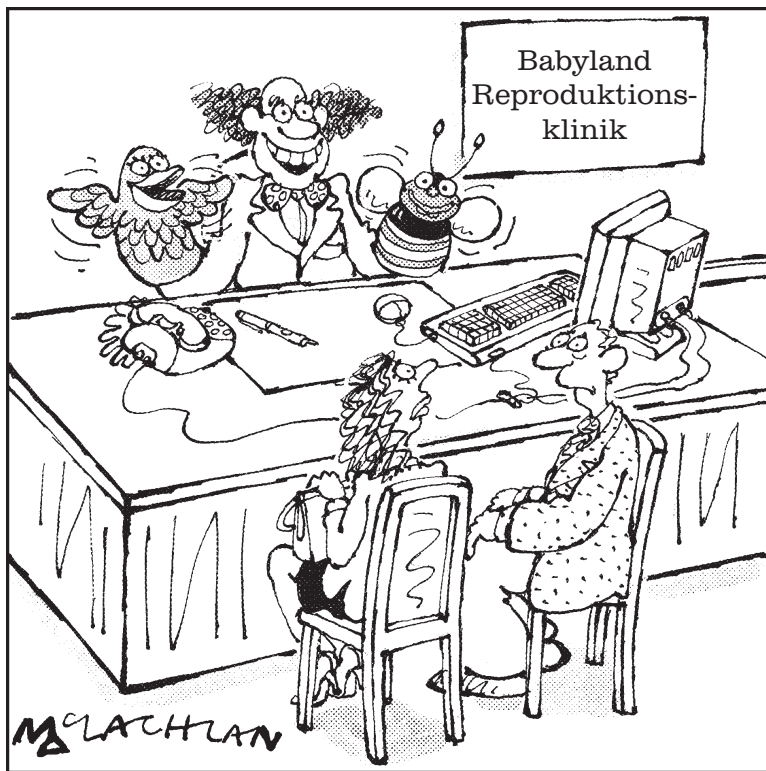


Teil 1

Schwanger werden auf natürlichem Weg



»Ich glaube, wir sollten noch einmal bei den Blümchen und Bienchen anfangen«

In diesem Teil ...

Vielleicht haben Sie noch nicht viel darüber nachgedacht, wie schwierig es eigentlich ist, schwanger zu werden – wahrscheinlich haben Sie sich umgekehrt in den letzten Jahren vielmehr damit beschäftigt, *nicht* schwanger zu werden. Jetzt haben Sie die Entscheidung für ein Kind getroffen und sollten sich mit den vielen Faktoren auseinandersetzen, die dabei eine Rolle spielen. In diesem Teil schauen wir uns all die Fragen und Themen an, mit denen Sie sich vor einer Schwangerschaft beschäftigen sollten. Außerdem können Sie erfahren, wie normalerweise eine Schwangerschaft entsteht und was die Voraussetzungen dafür sind.

Am Anfang



In diesem Kapitel

- ▶ Ein Blick auf die Chancen, schwanger zu werden
- ▶ Der Zusammenhang zwischen Alter und Fruchtbarkeit
- ▶ Die Gesundheit und finanziellen Möglichkeiten der Partnerschaft
- ▶ Die Kombination von Arbeit und Schwangerschaft
- ▶ Ein Rückblick auf den Stammbaum
- ▶ Ein Blick auf die Schwierigkeiten, schwanger zu werden

Am Anfang der Elternschaft waren Adam und Eva, die – nach einem bisschen Spaß mit einer Schlange und einem Apfel – Kain bekamen. Weitere 62 Kinder später und die erste Familie war komplett. Da gab es keine Gedanken über Verhütung oder Druck, mindestens genauso viele Nachkommen zu zeugen wie die Geschwister. Es gab auch noch keine Eltern, die sich danach sehnten, Großeltern zu werden, und mit den ewigen Fragen danach nervten. Mit all dem hatten Eva und Adam glücklicherweise noch nichts zu tun.

Allerdings hielt dieser paradiesische Zustand nicht lange an. Schon ein paar Generationen später wollte ihr Nachfahre Abraham zahlreiche Kinder haben, aber seine Frau empfing nicht (wurde also nicht schwanger). Also schickte Sarah ihre Magd Hagar, um mit ihrem Mann Abraham ein Kind zu zeugen. Unfruchtbarkeit war ins Paradies eingedrungen – zusammen mit der Leihmutterchaft. Und jetzt, also ungefähr 5000 Jahre später, möchten Sie eine Familie gründen und das alles könnte ganz einfach sein. Und tatsächlich ist es das ja auch für viele Paare. Aber ungefähr zehn Prozent der Menschen im gebärfähigen Alter haben sehr wohl Probleme damit, schwanger zu werden oder zu bleiben.

In diesem Kapitel werden wir uns erst einmal ein paar genetische Fakten anschauen, die Sie kennen sollten, wenn Sie über Nachwuchs nachdenken. Und auch persönliche und finanzielle Themen werden besprochen.

Kinder zeugen: Kein sehr effizientes Unterfangen

Selbst unter optimalen Bedingungen ist der Weg bis zu einer Schwangerschaft ineffizient. Pro Monat sind nur 20 von 100 Paaren unter 35, die versuchen, schwanger zu werden, erfolgreich. Und von diesen 20 Paaren müssen auch noch durchschnittlich drei mit einer Fehlgeburt rechnen. Anders ausgedrückt: Wenn Sie jünger als 35 sind, haben Sie jeden Monat eine Chance von 17 Prozent, (am Ende von neun Monaten) ein Kind zu bekommen. Und die Chancen sind zu Beginn der Beziehung am größten – Kinder werden tatsächlich vor allem in den Flitterwochen gezeugt!

Die gute Nachricht ist allerdings: Von den 100 Paaren unter 35, die eine Schwangerschaft anstreben, werden 85 innerhalb des ersten Jahres das Ziel erreichen. Von den restlichen 15 Prozent, die vielleicht nicht so sehr fruchtbar sind, werden immerhin noch zehn Prozent nach zwei Jahren schwanger sein. Somit bleiben fünf Prozent übrig, die wohl ohne irgendeine Art von medizinischer Hilfe nicht schwanger werden können.

Von Sterilität (Unfruchtbarkeit) spricht man in Deutschland, wenn bei einem Paar in einem Jahr mit regelmäßigem ungeschütztem Geschlechtsverkehr noch keine Schwangerschaft eingetreten ist – bei der Frau wird das häufig auch Unfruchtbarkeit genannt, beim Mann Zeugungsunfähigkeit. Über den Sinn oder Unsinn, dass der Zeitraum ein Jahr beträgt, wird diskutiert, weil Frauen in Deutschland immer älter schwanger werden wollen, mit dem Älterwerden wird aber auch das Schwangerwerden schwieriger. Mediziner unterscheiden weiter: Primäre Sterilität (also primäre Unfruchtbarkeit) heißt es, wenn die Frau noch kein Kind bekommen hat, sekundäre Sterilität (sekundäre Unfruchtbarkeit), wenn sie bereits ein Kind ausgetragen hat. Als Infertilität bezeichnet man die Unfähigkeit, ein Kind auszutragen, wobei die Frau sehr wohl schwanger wird. Für Laien wird das alles mit dem Begriff »Unfruchtbarkeit« bezeichnet.



Technisch aufwändige Behandlungsmethoden für Unfruchtbarkeit geben eine Erfolgsquote von 30 Prozent für unter 35-Jährige an (siehe Kapitel 12).

Über 34 wären Sie kinderlos auch noch in guter Gesellschaft – ungefähr jede achte Erstgebärende in Deutschland ist 35 oder älter. Allerdings macht Mutter Natur es uns da nicht ganz einfach. Mit Ende 30 werden nur noch zehn Prozent aller Frauen mit Kinderwunsch schwanger, indes steigt die Rate an Fehlgeburten auf 17 Prozent. Mit 45 haben Frauen nur noch eine zweiprozentige Chance auf eine Schwangerschaft, der Anteil an Fehlgeburten steigt auf 75 Prozent.

Warum ist das so, dass es im Laufe des Lebens immer schwieriger wird, schwanger zu werden, und die Gefahr einer Fehlgeburt steigt? Ein weibliches Neugeborenes trägt all die Eier in sich, die im Laufe des Lebens heranreifen werden – ungefähr ein bis zwei Millionen sind das. Wird dieses Kind nun älter, wird die Anzahl der Eier immer weniger, während die Eier selber immer älter werden. Dabei entwickeln sich mehr und mehr *chromosomale Abnormitäten* (auch *chromosomale Aberration* genannt, Auffälligkeiten in den Erbanlagen). Männer hingegen produzieren, bis sie ungefähr 70 sind, täglich neue *Spermien* (Samenzellen).

Normalerweise hat jeder *Embryo* (so heißt das »Schwangerschaftsprodukt« in den ersten drei Monaten) 46 *Chromosomen* (Erbgutträger), die in 23 Paaren angeordnet sind – jedes Paar hat je ein Chromosom aus der Eizelle (Mediziner sprechen auch von *Ovum* oder *Oocyte*) und eines aus der Samenzelle. Die häufigste Auffälligkeit in den Erbanlagen ist die Trisomie (Anlage von drei Chromosomen anstelle eines Paares) – hierbei hat eines der 23 Paare ein zusätzliches drittes Chromosom. Mit 20 ist das Risiko, ein Kind mit einer Trisomie 21 (Down-Syndrom, drei Chromosomen 21), 13 oder 18 (die beiden Letzteren führen meist sehr bald nach der Geburt zum Tod) zu bekommen, 1 zu 526. Mit 30 liegt es bereits bei 1 zu 385, mit 35 bei 1 zu 192, mit 40 ist es 1 zu 66 und mit 45 schließlich 1 zu 21. Mehr als 70 Prozent aller

frühen Fehlgeburten sind auf solche chromosomalen Abnormitäten zurückzuführen. In der folgenden Tabelle sind die Zahlen noch einmal übersichtlich dargestellt.

Alter	Unter 30	30–35	36–40	41–45	Über 45
Prozentzahl von Frauen, die ein Jahr lang erfolglos versuchen, schwanger zu werden	20%	20%	33%	66%	95%
Prozent der Fehlgeburten	15%	15%	20%	40%	75%
Wahrscheinlichkeit von Chromosomen-Abnormitäten	1/526	1/385	1/192	1/66	1/21

Tabelle 1.1: Der Einfluss des Alters auf die Fruchtbarkeit

Wie das Alter die Fruchtbarkeit beeinflusst

Ob es nun um Fertilität (Fruchtbarkeit) oder Fitness geht – das Alter spielt eine Rolle. Ob Sie sich wie 15 oder 50 fühlen, ob Sie jünger aussehen, als Sie sind, oder nicht – Ihr Körper weiß, wie alt Sie sind. Und Ihre Eierstöcke (*Ovarien*) wissen es auch. Auch wenn Frauen heutzutage mehr Wahl- und Kontrollmöglichkeiten haben als jemals zuvor, ist die Fertilität vorherbestimmt. Lebensumstände wie das Rauchen oder Übergewicht können die fruchtbaren Jahre einer Frau verkürzen, aber es gibt eigentlich nichts, was diese Zeit verlängern kann. Es ist alles *genetisch* (durch die Erbanlagen) festgelegt.

Fruchtbarkeit und Alter

Frauen sind am fruchtbarsten, wenn sie gerade volljährig werden – mit 18. In den darauffolgenden vier bis fünf Jahren bleibt die Fruchtbarkeitskurve oben, um dann langsam abzufallen. Ab 35 geht dieser Prozess dann etwas schnell, mit 40 geht es diesbezüglich rapide bergab. Um die 33 Prozent aller Frauen über 35 haben Schwierigkeiten, schwanger zu werden, 66 Prozent der über 40-Jährigen haben damit zu tun.

Männer haben es da etwas einfacher: Ihr Fruchtbarkeitshöhepunkt überdauert die 30er. Danach sinkt auch bei ihnen die Kurve ab, aber nicht so schnell wie bei den Frauen. Neue Studien zeigen, dass aber auch bei Männern über 35 die Häufigkeit von chromosomalen Abnormitäten (Auffälligkeiten in den Erbanlagen) ansteigt. Die über 50-Jährigen haben dann auch nur noch eine geringere Anzahl an Spermien. Also spielt auch bei den Männern das Alter eine Rolle für die Zeugungsfähigkeit.



Sie können zwar für Ihre Fruchtbarkeit – wie auch für Ihre Gesundheit allgemein – einiges tun: Ein gesünderer Lebensstil in Form von abwechslungsreicher, vollwertiger Ernährung und ausreichender Bewegung sind für beide Aspekte gut (in Kapitel 3 schreiben wir ausführlicher darüber) – aber Mutter Natur lässt sich nicht aus dem Konzept bringen –, viel können Sie dadurch nicht ändern.

Sie denken jetzt vielleicht an die 18-jährige Cousine Ihres Freundes, die nicht schwanger werden konnte, die 45-jährige Freundin, die es geschafft hat, oder den 80-jährigen Kinostar, der sein Baby auf den Knien hält. Nun, alles ist möglich – aber die Statistiken sind ganz eindeutig in Bezug auf die Wahrscheinlichkeit für eine normale, gesunde Schwangerschaft und ein Baby. Dies können Sie als Grundlage nehmen für die Familienplanung, aber es ist kein Grund, sofort damit anzufangen und auf die lang ersehnte Weltreise zu verzichten oder den Berufsabschluss nicht mehr zu machen.

Fakten und Mythen über Fruchtbarkeit

Wie oft lesen wir von den Stars und Sternchen, die mit Mitte oder Ende 40 noch mit ihrem neuen Freund ein Baby bekommen – oder sogar Zwillinge. Ob das am Trinkwasser in Hollywood liegt, am Yoga-Kurs oder an der makrobiotischen Ernährung? Vielleicht ist es ein Beweis dafür, dass »schöne Menschen« fruchtbarer sind. Tatsächlich stecken aber wohl eher Fruchtbarkeits-Kliniken und Eizellen- oder Samenspenden dahinter. Auch wenn jedes dieser Kinder ein guter Grund zum Feiern ist, so sollten wir uns nicht von diesen Geschichten beeindrucken lassen – in der richtigen Welt läuft das alles etwas anders.

Die Rolle des Alters

Wir erwähnen das noch häufiger in diesem Buch: Die »Produktion von Menschen« ist ein sehr ineffizientes Geschehen – in jedem Alter. Mit 35 ist bei einer Frau jedes vierte Embryo, das in ihr wächst, nicht normal. Diese Wahrscheinlichkeit wächst auf eins von dreien mit 40 und fünf von sechsen mit 45 Jahren. Diese Statistik zeigt ganz klar, dass Fruchtbarkeit eine Frage des Alters ist, aber Sie sind ein Individuum und keine Statistik – Ihre Chancen können also über oder unter dem Durchschnittswert liegen.

Letztendlich sind Sie allein das Einzige, was zählt, und nicht die Statistik. Die zeigt uns nur Wahrscheinlichkeiten – keine Tatsachen. Und wenn ein Satz gilt in dem Bereich von Körper und Fruchtbarkeit, dann ist es: »Ausnahmen bestätigen die Regel!« – es gibt sie also, die Ausnahmen. Wir müssen auch daran denken, dass von allen betroffenen Frauen bei jeder fünften kein Grund für die Unfruchtbarkeit gefunden wird – wir wissen also längst noch nicht alles.

Nehmen Sie das Alter als eine Richtschnur – aber entwickeln Sie keine Torschlusspanik. Die Fruchtbarkeit nimmt langsam ab – Sie werden nicht über Nacht unfruchtbar. Untersuchungen zeigen, dass viele Frauen fünf bis sieben Jahre vor den Wechseljahren (*Menopause*) durch eine Phase der *Prämenopause* (also die Zeit vor den Wechseljahren) gehen und in dieser Phase weniger fruchtbar sind als vorher. Das Ende der Fruchtbarkeit liegt bei durchschnittlich 51 Jahren. Vorher ist es also nicht unmöglich, aber schon schwieriger, schwanger zu werden – vielleicht findet schon nicht mehr regelmäßig ein Eisprung) statt oder die vorhandenen Eier sind nicht mehr so gut wie früher.

Wann ist 40-und-etwas zu alt?

Das Durchschnittsalter für Erstgebärende hat sich innerhalb einer Generation um ungefähr fünf Jahre nach hinten verschoben und man kann kaum eine Zeitung aufschlagen oder eine Fernseh-Sendung anschauen, in der nicht darüber diskutiert wird, welches der beste Zeitpunkt zum Kinderkriegen ist. Die meisten Frauen sind derzeit um die 30 Jahre alt, wenn sie ihr erstes Kind bekommen. In den Medien wird gerne berichtet von den besonderen Fällen, in denen eine 50-Jährige noch ein Kind bekommt. Diese Publicity täuscht uns vor, dass das häufig ist und relativ normal. Das ist aber falsch: Aktuelle Statistiken zeigen, dass eine Frau von 40 Jahren jeden Monat nur eine fünfprozentige Chance hat, schwanger zu werden. Eine solche Zahl klingt bedrohlich niedrig, was sich aber relativiert, wenn man weiß, dass auch ein gesundes Pärchen in den 20ern jeden Monat auch nur eine ungefähr 20-prozentige Chance hat.



Seien Sie stets auf der Hut vor Menschen, die – auch öffentlich – mit Statistiken um sich schmeißen. Nicht alle haben wirklich Ahnung von Fruchtbarkeit und Wahrscheinlichkeiten. Und viele picken sich eine einzelne Zahl aus der Fülle von Informationen heraus und versuchen, damit zu beeindrucken. Fragen Sie lieber Ihre Ärztin, Fruchtbarkeits-Experten oder lesen Sie dieses Buch, das von Menschen geschrieben wurde, die seit Langem in diesem Bereich tätig sind.

Woran man vor der Schwangerschaft denken sollte

Die Geburt eines Kindes beeinflusst eine Beziehung sehr stark – sowohl positiv als auch negativ –, deshalb sollten Sie sich einen Augenblick Zeit nehmen und über alle möglichen Konsequenzen nachdenken, bevor Sie die Kondome wegschmeißen oder die Pille absetzen. In den nächsten Abschnitten werden wir deshalb zum Beispiel die Stärke der Beziehung und die finanziellen Folgen unter die Lupe nehmen. Aber man sollte es auch nicht übertreiben mit den vernünftigen Überlegungen – sonst findet sich womöglich niemals der richtige Zeitpunkt, um eine Familie zu gründen.

Die Stabilität der Beziehung

In diesem Buch werden Sie immer wieder über die Festigkeit Ihrer Beziehung stolpern, denn das gehört zu den wichtigsten Aspekten, wenn man mit Fruchtbarkeit (Fertilität), Unfruchtbarkeit (Sterilität), Schwangerschaft und Elternsein zu tun hat. Auch wenn die Biologie für den richtigen Zeitpunkt wegweisend ist, spielen doch Reife, finanzielle Aspekte und die Stabilität der Beziehung eine ebenso große Rolle. Schließlich geht es darum, einen Menschen in einer schwierigen und teuren Welt großzuziehen.

Viele Paare möchten die Beziehung mit einem Kind sozusagen besiegeln. Für manche klappt das auch, aber andere brauchen erst einmal eine Eingewöhnungsphase in einer Partnerschaft, bevor sie jemand Neues aufnehmen. Sie sollten miteinander über Erwartungen und Hoffnun-

gen reden, die Sie in die Elternschaft und das Baby setzen. Manche Paare stellen fest, dass sie zwar beide Kinder möchten, aber dafür verschiedene Zeitvorstellungen haben. Vielleicht müssen Sie Kompromisse eingehen, damit Ihr Partner sich noch den Traum von der Weltreise erfüllen kann – gleichzeitig sollten Sie aber auch planen, denn die biologische Uhr tickt.



Die Qualität Ihrer Beziehung ist die Basis für Ihre Familie. Ihre Partnerschaft muss stabil genug sein, bevor Sie über Ihre Familienplanung nachdenken.

Ein Kind ist auch nicht unweigerlich der nächste Schritt in einer Ehe. Manchmal sind Kinder süß und herzallerliebste. Das sind sie aber nicht immer – fragen Sie Eltern nach den anderen Seiten: unberechenbar und nervig. Sie benötigen viel Zuwendung, Liebe, Zeit und auch Geld. Falls Sie oder Ihr Partner mit den derzeitigen Gegebenheiten der Beziehung hadern, wird ein Kind diese Risse nicht kitten, sondern die Situation eher noch dramatisieren. Wenn Sie Probleme haben, sich bei Entscheidungen, finanziellen Dingen oder Zukunftsplänen zu einigen, wird ein Kind diese Schwierigkeiten eher noch verschlimmern und nicht lösen. Teamwork ist unabdingbar, um ein Kind großzuziehen. Und genau jetzt ist ein guter Zeitpunkt, um das zu üben.



Manchen Paaren hilft es, sich erst einmal ein Haustier zuzulegen. Wenn dies schon heftige Kämpfe auslöst darüber, wer mit Saubermachen, Füttern oder Rausgehen dran ist, sollten Sie zunächst daran arbeiten. Das Versorgen von einem Hund oder einer Katze kann ein guter Test für die Elternschaft sein.



Reden Sie darüber. Wie in allen anderen Bereichen auch, ist Kommunikation unendlich wichtig in der Entscheidung: Kind oder kein Kind? Und wenn Sie alleine nicht weiterkommen, scheuen Sie sich nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Davon wird Ihre Familie so oder so profitieren, egal wie groß oder klein sie letztendlich ausfallen wird. Allerdings muss man sagen: Wenn Sie bereits bei dieser Entscheidung Hilfe von außen benötigen, wird es zu dritt eher noch mehr Schwierigkeiten geben.



Die Vor- und Nachteile von zwei Jahren Flitterwochen

Mein Mann und ich (Koautorin Jill Anthony-Ackery) haben geheiratet, als ich 29 Jahre alt war und er 42. Einen Monat vor der Hochzeit erfuhren wir, dass seine Vasektomie (Operation zur dauerhaften Verhütung beim Mann) erfolgreich rückgängig gemacht wurde – hurra! Wir wollten trotzdem noch ein paar Jahre mit dem Kinderkriegen warten. Als ich 32 war, beschlossen wir, dass nun der richtige Zeitpunkt sei: Er hatte einen besseren Job, ich war ein paar Mal befördert worden und wir kauften uns ein größeres Familienheim. Zwei Jahre später versuchten wir immer noch, ein Kind zu bekommen. Ich fragte mich immer: »Vielleicht hätten wir nicht so lange warten sollen?« Aber das führte natürlich zu nichts. Wir hatten zwei Jahre lang viel Spaß als Paar gehabt, wir hatten uns besser kennen gelernt, hatten die Familienstrukturen des Partners

verstanden – was sehr hilfreich ist für die Vorstellung, wie die eigene Familie mal funktionieren wird. Man sollte nicht über solche Dinge nachgrübeln – aber wenn ich kinderlosen Frauen in den 30ern, die einmal Kinder haben möchten, einen Ratschlag geben würde, dann ist es dieser: Macht euch bewusst, wann die fruchtbaren Jahre sind (in Kapitel 10 gibt es ganz viel Informationen dazu). Wir werden immer angehalten, uns mit unserem Cholesterinspiegel und dem Blutdruck zu beschäftigen. Warum sollten wir nicht auch die neuesten Untersuchungsmöglichkeiten nutzen, um die Chancen für eine Schwangerschaft zu erfahren? Und wenn die Chancen gut stehen, bleibt dann immer noch Zeit genug, die Zweisamkeit zu genießen und erst später eine Familie zu gründen.

Schwangerschaft und Arbeit

Welche Auswirkungen hat eine Schwangerschaft auf den Job? Es gibt Gesetze, die eine Benachteiligung von Schwangeren und Müttern in der Arbeitswelt verbieten. Trotzdem sind Schwanger- und Mutterschaft nicht gerade vorteilhaft in Bezug auf eine Beförderung. Viele gehen davon aus, dass für Mütter die Familie immer die erste Priorität ist. Und in den meisten Fällen stimmt das ja auch. Wenn Sie also beruflich auf der Überholspur sind und dort auch bleiben möchten, müssen Sie mit einem Kind eventuell mehr leisten als Ihre Kollegen, um an die gleichen Ziele zu kommen und Ihren Chef zu überzeugen, dass Sie nach wie vor voll einsatzbereit sind.



Auch wenn Sie sich *jetzt* völlig sicher sind, dass Ihre Einstellung zum Job sich mit einem Kind nicht ändern wird, könnten sich Ihre Gefühle diesbezüglich ändern, wenn das Kind erst einmal da ist. Zum einen macht es einen Unterschied, für ein Kind zu sorgen. Nicht immer findet man eine gute Einrichtung, deren Betreuungszeiten mit den Arbeitszeiten zusammenpassen. Oder die Tagesmutter wird krank und sagt kurzfristig ab – dann stehen Sie da mit Ihrem unbeetreuten Kind und dem Chef, der wartet. Es liegen tatsächlich viele Steine auf dem Weg der berufstätigen Mutter.

Aber zum Glück wird immer mehr Arbeitgebern klar, dass Frauen ebenso viel Talent, Intelligenz und Zielstrebigkeit haben wie ihre männlichen Kollegen. Es gibt deshalb immer mehr Betriebskindergärten, flexible Arbeitszeiten und individuelle Absprachen mit jungen Müttern, um deren Beitrag zum Firmenerfolg nicht zu verlieren. Die neue Gesetzgebung mit geteilter Elternzeit vereinfacht ebenfalls die Vereinbarkeit von Job und Familie. Kinder- und Mutterschaftsgeld sind weitere kleine Beiträge, um die finanzielle Situation von jungen Familien aufzubessern.

Kinder sind keine Glücksgarantie



Genauso wenig wie ein Kind eine Beziehung kitten kann, ist es auch kein Glücksbringer für alle Zeit. Ihr Kind wird nicht der Ausgleich sein für einen blöden Job, eine schlechte Beziehung, eine unglückliche Kindheit oder ein verkorkstes Leben. Und Sie sollten diese Erwartungen auch nicht in Ihr Kind setzen, denn dann können Sie nur enttäuscht werden. Ein Kind löst keine Probleme, überfordern Sie es bitte nicht mit solchen Ansprüchen. Ein Baby bringt auch nicht nur Freude, sondern ist häufig der Grund für Unsicherheit, Traurigkeit, Angst und all die anderen Gefühle, die sowieso zum Alltag gehören. Wir sollten unsere Kinder nicht damit belasten, dass sie unsere Träume und Erwartungen erfüllen sollen. Sie sollten ihr eigenes Leben, eigene Ziele und Träume haben dürfen.



Falls Ihr Leben ohne Kind nicht gerade einfach ist, wird es das vermutlich mit Kind eher noch weniger sein. Versuchen Sie also bitte nicht, Ihr Leben dadurch in den Griff bekommen zu wollen, dass Sie ein Kind in die Welt setzen. Denken Sie zuerst darüber nach, was Sie tun können, um *jetzt selbst* glücklich zu sein. Ihr zukünftiges Kind wird es Ihnen danken – und alle anderen auch.

Was kostet ein Kind?

Es gibt viele Untersuchungen dazu, die zu etwas unterschiedlichen Ergebnissen kommen. Bis zum 18. Geburtstag kostet ein Kind – je nachdem, ob und wie lange die Mutter nach der Geburt zu Hause bleibt – ungefähr 120.000 bis 180.000 Euro. Das macht pro Monat 1.000 bis 1.500 Euro pro Kind. Eingerechnet sind neben Kleidung, Nahrung und Ausstattung vor allem auch solche Posten wie größere Wohnung und Auto, Versicherungen, Ausbildung und Ausgaben für Ausflüge und Urlaube. Kinder sind also nicht billig.

Sofern Sie beide berufstätig sind, sollten Sie über folgende Aspekte nachdenken:

- ✓ Möchten Sie (abwechselnd) die ersten Jahre zu Hause bleiben und kommen Sie danach gut wieder in den Job rein?
- ✓ Werden Sie Tageseinrichtungen in Anspruch nehmen?
- ✓ Haben Sie Eltern/Großeltern in der Nähe, die regelmäßig oder gelegentlich auf Ihr Kind aufpassen würden?

Außerdem kommen noch weitere Aspekte ins Spiel, wenn jemand anderes Ihr Kind betreut:

- ✓ Wie reagieren Sie, wenn Ihre Schwiegermutter Ihrem Kind zu viele Kekse gibt oder zu dicke Kleidung anzieht?
- ✓ Was machen Sie, wenn die Tagesmutter krank wird?
- ✓ Ist es okay, wenn nicht Sie selbst, sondern die Erzieherin das erste »Mama« hören?

Nun, Sie denken vielleicht, dass das ja alles nur ein paar Jahre so geht, und dann geht Ihr Spross zur Schule und alles ist geregelt. Tja, leider tauchen dann erst die Probleme auf. Denn

Schule hat – im Gegensatz zum Kindergarten – ungefähr zwölf Wochen Ferien. Außerdem ist die Betreuungszeit je nach Schultyp und Region sehr unterschiedlich. Und selbst wenn es eine sogenannte »Verlässliche Halbtagsgrundschule« gibt, kommt Ihr Kind um 13:15 Uhr hungrig nach Hause – um arbeiten gehen zu können, bräuchten Sie also eine weitere Betreuung. Und dann die ganzen »vorhersehbaren Unabwägbarkeiten«:

- ✓ Ihr Kind verpasst den Bus und muss gebracht werden.
- ✓ Die Aufführung des Grundschulchores ist Mittwoch um 11 Uhr – natürlich kommen alle anderen Mütter.
- ✓ Ein Sturz vom Klettergerüst und Ihr Kind muss abgeholt werden.
- ✓ Scharlach, Husten, Fieber, ...
- ✓ Die Generalprobe für das Weihnachtstheaterstück beginnt um 15:30 Uhr.
- ✓ Möchten Sie Ihr Kind präpubertär oder als Teenager wirklich mehrere Stunden am Tag alleine zu Hause lassen?

Sie sollten auch nicht davon ausgehen, dass Ihre Aufgabe als Eltern jemals ganz vorbei ist – es ist eher ein lebenslanger Job. Immerhin werden noch viele Hunderttausend Menschen über 30 von ihren Eltern finanziell unterstützt. Das kleine süße Baby verwandelt sich vielleicht in einen gepierchten, vorlauten Fremden, bevor Sie sich versehen. Und selbst wenn Sie dieses Kind dann eintauschen könnten, Sie würden es nicht wollen – denn Sie werden es lieben, so sehr, dass es manchmal wehtut; so sehr, dass seine Probleme Ihnen das Herz brechen werden; so sehr, dass Sie Ihr eigenes Leben für das Ihres Kindes geben würden. Das ist es, worauf Sie sich als Eltern einlassen.



Sie sollten sich die positiven und die negativen Seiten des Elternseins klar machen, aber nicht zu lange darüber nachdenken. Erstens kommt doch alles anders, als man es sich vorstellt, und außerdem wären wir schon lange ausgestorben, wenn wir zu viel über Pros und Contras nachgedacht hätten. Elternsein gehört auf jeden Fall zu den wichtigsten befriedigenden, schwierigen und lohnenden Vorhaben des Lebens.

Der richtige Zeitpunkt fürs Baby

Das Timing ist in vielerlei Hinsicht ein großes Thema. Es gibt dabei ein paar Dinge zu bedenken, zum Beispiel die hier aufgelisteten:

- ✓ **Wie lange werden Sie schwanger sein?** Klar, neun Monate lang – aber tatsächlich sind es 40 Wochen oder zehn Schwangerschaftsmonate. Das ist gar nicht so lang, wie es sich vielleicht anhört. Die ersten zwei Wochen zählen nicht, denn das sind die zwei Wochen vor dem Eisprung. (Mediziner zählen deshalb auch manchmal die Tage und Wochen erst nach der Befruchtung, das heißt dann p.c. – *post conceptionem*. So gerechnet dauert eine Schwangerschaft normalerweise 266 Tage oder 38 Wochen.) Die nächsten zwei

Wochen zählen auch nicht so richtig, weil Sie in dieser Zeit noch nicht wissen können, ob Sie schwanger sind – Sie warten auf Ihre Menstruation.



Wenn Sie Ihren Stichtag ausrechnen möchten, dann nehmen Sie den ersten Tag Ihrer letzten Menstruation, rechnen ein Jahr und eine Woche dazu und ziehen drei Monate ab. Angenommen also, der erste Tag Ihrer letzten Periode war am 1.7.2008: Plus eine Woche macht den 8.7.2008, plus ein Jahr ergibt den 8.7.2009, drei Monate abgezogen und der Stichtag ist der 8. April 2009.

- ✓ **Ist es wahrscheinlich ein Junge oder ein Mädchen?** Bei der Befruchtung gibt es mehr Jungen als Mädchen – ungefähr 130 zu 100. Allerdings ist das Verhältnis bei der Geburt fast ausgeglichen – 105 zu 100. Das zeigt, dass es bei Schwangerschaften mit Jungen mehr Fehlgeburten gibt.

Da Sie vorausplanen, möchten Sie bestimmt auch den richtigen Zeitpunkt für ... na ja, für den Geschlechtsverkehr kennen. In unserem Buch erwähnen wir dieses Thema noch ein paar Mal, aber so viel sei jetzt schon verraten: Der beste Zeitpunkt, Sex zu haben, wenn man ein Kind zeugen möchte, ist einen Tag vor dem Eisprung (*Ovulation*). In Kapitel 2 gehen wir noch genauer auf das Thema Eisprung ein. Dieser Vorsprung von einem Tag gibt den Spermien (*Spermien*) Zeit genug, bis zum Ei (*Eizelle, Ovum*) vorzudringen und es im Eileiter (*Tuba uterina*) zu treffen. Übrigens leben Spermienzellen durchaus zwei bis drei Tage lang. Weibliche Eier hingegen überleben nur ungefähr 24 Stunden.



Möchten Sie gerne ein Mädchen bekommen – oder einen Jungen? Eine Theorie besagt, dass männliche Spermien (also die, die das Y-Chromosom, das zusammen mit dem X-Chromosom der Frau einen Jungen ergibt, in sich tragen) kürzer leben und schneller schwimmen als die weiblichen. Demnach müssten Sie, wenn Sie ein Mädchen bekommen möchten, zwei Tage vor dem Eisprung Sex haben, für einen Jungen eher am Tag des Eisprungs (in Kapitel 23 kommt noch mehr über dieses Thema).

Die Langzeitfolgen von Verhütung

Vielleicht sind Sie jetzt noch nicht so weit, eine Familie zu gründen. Die Beförderung muss erst stattfinden, die Hochzeit der Schwester vorbei sein oder die größere Wohnung gefunden. Bis dahin möchten Sie verhüten – aber nur, wenn das nicht dauerhaft die Fruchtbarkeit beeinflusst. Was für Möglichkeiten gibt es also?

- ✓ **Die Pille:** Die gute Nachricht ist, dass die Pille auch langfristig keinen negativen Einfluss auf die Fruchtbarkeit hat. Im Vergleich zu den ersten Pillen enthalten die modernen nur noch einen Bruchteil der *Östrogene* (wichtigstes weibliches Hormon mit großem Einfluss auf den Zyklus). Man geht davon aus, dass Sie sofort nach Absetzen der Pille versuchen können, schwanger zu werden. Nicht zu empfehlen ist die Pille allerdings für Raucherinnen über 35 Jahre. Die Kombination aus Alter, Rauchen und Pille erhöht das Risiko für Herzinfarkte immens. Aber rauchen sollten Sie sowieso besser nicht – in Kapi-

tel 3 gibt es mehr Informationen zum Einfluss von Rauchen auf Fruchtbarkeit und Schwangerschaft.

- ✓ **Spirale:** Diese in der Gebärmutter liegende sogenannte Spirale – auch IUP oder intrauterines Pessar genannt – hatte eine Menge schlechter Presse und das ist nicht ganz unberechtigt. Eine Spirale kann das Risiko für *ektope* oder *extrauterine* (außerhalb der Gebärmutter nistende, vereinfachend auch Eileiterschwangerschaft genannte) Schwangerschaften erhöhen. Diese zumeist in den Eileitern sitzenden frühen Schwangerschaften können nicht ausgetragen werden. Eine andere Schwierigkeit ist das relativ häufige Auftreten von Entzündungen durch IUPs, die das spätere Schwangerwerden erschweren können. Die Spirale ist deshalb nicht die beste Wahl, wenn Sie später noch ein Kind bekommen möchten – vor allem nicht bei *Endometriose* (Vorkommen von Gebärmutter-schleimhaut außerhalb der Gebärmutter) oder häufigen Scheidenentzündungen in der Vergangenheit. Über Endometriose und ektope Schwangerschaften erhalten Sie in Kapitel 7 ausführlichere Informationen. Und drittens steigt das Risiko einer Fehlgeburt, wenn Sie mit Spirale schwanger werden.
- ✓ **Temperaturmethode:** Auch mit dieser traditionellen Art der Verhütung können Sie recht erfolgreich sein, solange Sie tatsächlich an den »gefährlichen« Tagen auf Sex verzichten. Aber wenn eine Schwangerschaft wirklich überhaupt gar nicht passen würde und auf jeden Fall vermieden werden sollte, dann sollten Sie auf zuverlässigere Methoden zurückgreifen.



- ✓ **Kondome und andere Barriere-Methoden:** Diese Klassiker – neben Kondom zum Beispiel auch das Diaphragma (schalenförmiges Hindernis, das beim Geschlechtsverkehr in die Scheide vor den Muttermund eingelegt wird) – sind immer noch ziemlich erfolgreich – nämlich zu 90 Prozent, solange Sie sie richtig und immer anwenden. Zwar sind sie vielleicht nicht immer so angenehm und unauffällig zu benutzen wie die Pille, aber dafür haben sie auch nicht deren Nebenwirkungen.

Was sagt der Familienstammbaum?

Bevor Sie Nachwuchs in die Welt setzen, möchten Sie sich vielleicht darüber informieren, ob und wenn ja welche Erbkrankheiten es in der Familie gibt. Solche Krankheiten können entweder *dominant* (durch ein starkes Gen) vererbt werden und Sie geben diese Krankheit weiter, auch wenn Ihr Partner gesund ist. Oder sie werden *rezessiv* (durch ein schwaches Gen) vererbt und können Generationen überspringen – das heißt, dass Sie diese Anlage vererben könnten, ohne selber daran erkrankt zu sein. In den nächsten Abschnitten erfahren Sie, wie Sie an die entsprechenden Informationen gelangen können und warum schlechte Neuigkeiten nicht unbedingt schlecht sind.



Falls Sie und Ihr Partner blutsverwandt sind, ist eine genetische Beratung vor der geplanten Schwangerschaft besonders wichtig. Diese Tatsache macht es nämlich wahrscheinlicher, dass Sie beide das gleiche auffällige *Gen* (Erbgut) in sich tragen. Wenn Sie dann ein gemeinsames Kind bekommen, ist die Chance auf erbliche Krankheiten größer als bei nicht verwandten Partnern. Das Risiko liegt zum Beispiel bei 1 zu 20 für Cousins zweiten Grades und 1 zu 11 für Cousins ersten Grades.

Informationen sammeln

Fragen Sie am besten die- oder denjenigen in der Familie, der/die am liebsten erzählt, nach einer »Geschichte der Geburten der letzten Generationen«. Vielleicht erfahren Sie spannende Details. Fragen Sie vor allem nach den Gründen oder Umständen bei ungewöhnlich frühen Todesfällen.

Eventuell stoßen Sie dabei auch noch auf andere wertvolle Informationen – zum Beispiel, dass alle mindestens sechs Monate gebraucht haben, bis sie schwanger wurden, und das sollte Sie – vor allem nach dem fünften vergeblichen Monat – beruhigen. Haken Sie nach und geben Sie sich nicht zufrieden mit Aussagen wie: »Alle Jungs bei den Bergmanns sind früh gestorben.« Sind sie alle vom selben Apfelbaum gefallen oder waren sie Bluter oder litten unter einer *Muskeldystrophie* (angeborene Muskelschwäche)?



Falls Ihre Familiensaga genetische Probleme offenbart, möchten Sie wahrscheinlich wissen, wie das Risiko für Ihre Kinder ist. Genanalysen aus einer Blutprobe können zeigen, ob Sie ein unnormales Erbgut in sich tragen, das Ihrem Kind Probleme machen könnte. Falls Sie selbst zum Beispiel die Veranlagung für *Thalassämie*, *Sichelzellenanämie* (beides erblich bedingte Formen von Blutarmut) oder *Cystische Fibrose* (CF, auch *Mukoviszidose* genannt, Erbkrankheit, bei der unter anderem in der Lunge sehr zähflüssiger Schleim gebildet wird) in sich tragen, sollte auch Ihr Partner getestet werden. Diese Krankheiten werden *rezessiv* (auf einem schwachen Gen) vererbt, es müssten zwei entsprechende Anlagen von Vater und Mutter zusammenkommen, damit die Krankheit ausbricht.

In anderen Ländern haben Paare mit einem hohen Risiko für Erbkrankheiten (zum Beispiel, wenn beide das Gen für *Cystische Fibrose* in sich tragen und das Risiko einer Erkrankung für das Kind damit 1 zu 4 ist) die Möglichkeit der *Präimplantationsdiagnostik* (PID, genetische Untersuchung des Embryos vor dem Einsetzen bei einer In-vitro-Fertilisation – IVF – künstliche Befruchtung der Eizelle durch die Samenzelle im Labor). Auf diese Weise kann das Einpflanzen von Embryonen mit Erbkrankheiten vermieden werden. In Deutschland ist eine PID nicht zulässig.

Nur keine Panik



Falls bei Ihnen ein »schlechtes Gen« entdeckt wird, sollten Sie nicht gleich in Panik geraten. Diese Entdeckung war ja sozusagen der Grund für den Test. Und bedenken Sie bitte:

- ✓ Nicht alle genetischen Veränderungen bringen Krankheiten mit sich. Manche sind einfach harmlose Veränderungen. Diese Unterschiede im genetischen Material sind ja auch das, was uns als Individuum ausmacht.
- ✓ Sofern Sie das Gen für eine Erbkrankheit in sich tragen, wird Ihr Kind nur dann daran erkranken, wenn Ihr Partner die gleiche Veränderung in sich trägt.

Außerdem entwickelt sich die Medizin auch in Bezug auf erbliche Krankheiten stets weiter. Sie haben also Möglichkeiten der Untersuchung und Therapie, die Ihre Eltern und Großeltern nicht hatten. Jede Schwangerschaft wird heutzutage viel intensiver überwacht als früher, es gibt zahlreiche Tests. Gerade bei älteren Erstgebärenden (über 35 Jahre) sind Veränderungen dieser Art häufiger.

Wurden Frauen früher leichter schwanger?

Manchmal kommt es uns so vor, als wenn es für unsere Großmütter viel einfacher gewesen sei. Große Familien waren normal, alle hatten Kinder. Tatsächlich hat sich in dieser Beziehung einiges getan in den letzten Jahrzehnten:

- ✓ Menschen entscheiden sich erst später im Leben für Kinder. Aber ab dem 25. Lebensjahr nimmt die Fruchtbarkeit einer Frau ab. Nach dem 35. Geburtstag geht es noch steiler bergab mit der Möglichkeit, schwanger zu werden. Auch Männer sind im Alter weniger zeugungsfähig.
- ✓ Dank besserer medizinischer Versorgung leben Menschen mit chronischen Krankheiten wie zum Beispiel Zuckerkrankheit (*Diabetes*) oder Rheuma länger und werden häufiger schwanger. Früher hatten Menschen mit diesen Erkrankungen weniger Chancen auf Kinder.
- ✓ Männliche Zeugungsunfähigkeit aufgrund von zu wenigen Spermien ist heute häufiger. Es gibt zahlreiche Theorien und Untersuchungen über die Gründe, vor allem die Umweltfaktoren werden intensiv erforscht.
- ✓ In den letzten Jahren hat die Häufigkeit von sexuell übertragbaren Krankheiten zugenommen. Manche dieser Krankheiten – zum Beispiel die *Chlamydien-Infektion* (Scheideninfektion mit bestimmten Bakterien) – können den Fortpflanzungsorganen erheblichen und dauerhaften Schaden zufügen.
- ✓ Immer mehr Männer und Frauen entscheiden sich schon jung für dauerhafte Empfängnisverhütung durch *Ei-* beziehungsweise *Samenleiterligatur* (Unterbrechung des Eileiter

bzw. Samenleiters). Falls sie dann später doch einmal Kinder haben möchten, ist dies problematisch.

- ✓ Manchmal täuscht der Eindruck, dass früher alle Kinder hatten. Durch Nachfragen werden Sie vielleicht erfahren, dass Wolfgang gar nicht der Sohn von Herbert ist, sondern vielmehr von seinem Bruder Rudi. Auch wenn jeder Kinder großgezogen hat, waren doch viele Familien aus »Bruchstücken« zusammengesetzt.
- ✓ Früher wurde über Fehl- und Totgeburten nicht so offen geredet wie heute. Aber das bedeutet nicht, dass es das damals nicht so oft gegeben hat. Auch die heute üblichen Gespräche über Schwangerschaften betonen das Thema und lenken Ihre Aufmerksamkeit stets darauf. Aber lassen Sie sich nicht irritieren: Es ist nicht so, dass alle anderen da weniger Probleme haben als Sie!

Entspannen Sie sich, dieser Teil ist nur der Anfang, und wir versuchen mit diesem Buch, Sie bei allen möglichen Fragen und Unsicherheiten zu unterstützen.