

Die Fruchtbarkeitszeichen

Drei Signale sind von entscheidender Bedeutung.

Die Veränderungen von:

- Körpertemperatur
- Zervixschleim
- Gebärmutterhals/Muttermund

Diese Körperzeichen werden beobachtet, in ein sogenanntes »Zyklusblatt« eingetragen und ausgewertet. So ist eine Frau in der Lage, ihre Familienplanung natürlich und nebenwirkungsfrei zu gestalten.

Sensiplan in der Stillzeit

In der Vorbereitung auf den ersten Eisprung nach der Entbindung verändern sich Zervixschleim und Muttermund nach und nach typisch. Deshalb werden diese Körperzeichen gemeinsam mit dem Stillverhalten in ein eigenes Stillzyklusblatt eingetragen und nach bestimmten, für die Stillzeit erprobten Regeln ausgewertet.

Die morgendlich gemessene Körpertemperatur, die sogenannte Basaltemperatur, zeigt dann schließlich an, wann bzw. dass ein Eisprung stattgefunden und sich der normale Zyklus wieder eingestellt hat. Ab diesem Zeitpunkt kann eine Frau dann auch die »normalen Sensiplan-Regeln« anwenden, die ihr eine Sicherheit vergleichbar mit der Pille bieten.

Begleitung, Unterstützung, Beratung

Wer Sensiplan anwenden möchte und für die erste Zeit Unterstützung durch qualifizierte Sensiplan-Berater*innen sucht, wendet sich an die

Malteser Arbeitsgruppe NFP
 Erna-Scheffler-Str. 2
 51103 Köln
 E-Mail: nfp@malteser.org
 Website: www.sensiplan.de

Hier finden sich auch Qualifizierungs- und Weiterbildungsangebote für interessierte Fachleute wie Hebammen, Ärzt*innen, Leiter*innen von Geburtsvorbereitungskursen etc.

The image shows a detailed grid for tracking fertility signs during breastfeeding. The grid has columns for 'Tage nach der Geburt' (Days after birth) from 0 to 21. The rows include:

- Stilleigenschaften:** 'nachts gestillt' and 'ausgestillt'.
- Besonderheiten/ Störungen:** A section for noting any irregularities.
- Temperatur:** A section for recording temperature, with sub-sections for 'Mittschmerz' (37.5 to 37.1) and 'S-Abkürzung' (37.0 to 36.0).
- Basaltemperatur:** A section for recording basal temperature, with sub-sections for 'Tage nach der Geburt' (36.0 to 35.0) and 'Datum'.
- Zervixschleim:** A section for tracking cervical mucus, with sub-sections for 'Empfinden/ Fühlen' and 'Aussehen'.
- Gebärmutterhals:** A section for tracking the cervix, with sub-sections for 'Lage und Öffnung' and 'Festigkeit'.
- Verkehr:** A section for tracking intercourse, with sub-sections for 'Verkehr' and 'Fruchtbare Tage'.

 To the right of the grid is the 'sensiPLAN' logo and a section titled 'Nach der Entbindung' (After birth) with checkboxes for 'Zyklus-Nr.', 'Alter', 'Mensweise' (Scheide, Mund), and 'Mund'.

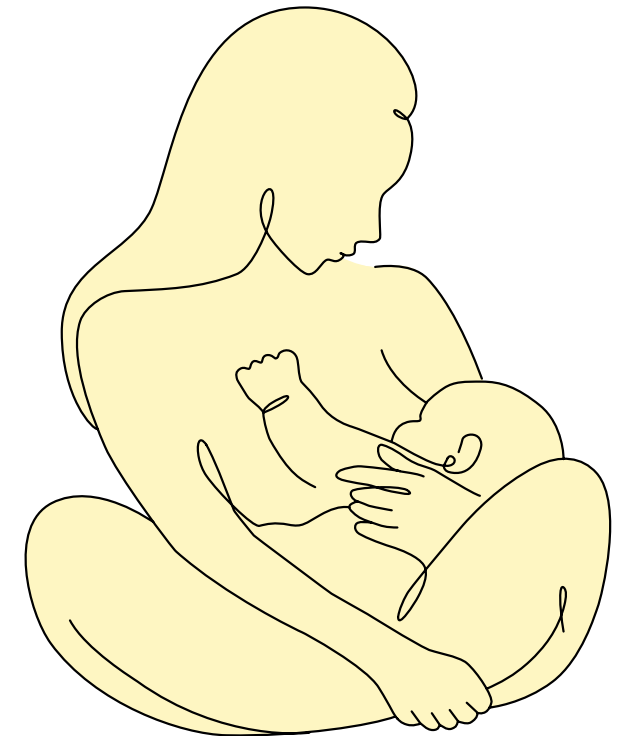
Abb. Stillzyklusblatt

Hinweis:

Das Stillzyklusblatt ist als Download unter www.sensiplan.de erhältlich.

Stillen und Familienplanung

Zurück in die Fruchtbarkeit



Stillen – das Rundum-Paket für Mutter und Kind

Stillen ist ein echtes Rundum-Paket für die ersten Lebensmonate: Es bietet dem Kind eine Ernährung, die genau auf seine Bedürfnisse abgestimmt ist, und ermöglicht Mutter und Kind liebevolle Nähe und Zuwendung.

Aber Stillen bietet noch mehr. Die Nationale Stillkommission weist in Anlehnung an die WHO darauf hin, dass gestillte Kinder in den ersten Lebensjahren seltener an

- Durchfall- und Atemwegserkrankungen sowie Mittelohrentzündungen erkranken,
- ein geringeres Risiko haben, übergewichtig zu werden,
- seltener am plötzlichen Kindstod sterben,
- im Laufe ihres Lebens seltener eine »Diabetes mellitus Typ 2«-Erkrankung entwickeln.

Auch für Mütter hat das Stillen positive Effekte, da es

- im Wochenbett zu einer schnelleren Rückbildung der Gebärmutter führt,
- zu einem geringeren Risiko für eine »Diabetes mellitus Typ 2«-Erkrankung der Mutter beiträgt,
- Hinweisen zufolge mit einem leicht reduzierten Risiko für Brustkrebs und Eierstockkrebs zusammenhängt und
- in den ersten Monaten bei vollem Stillen einen guten Empfängnischutz bietet.

Stillen und Fruchtbarkeit

Stillen ist die älteste natürliche Methode der Empfängnisregelung überhaupt. Weltweit werden bis heute mehr Schwangerschaften durch Stillen vermieden als durch alle anderen Methoden.

Der Wirkmechanismus ist relativ einfach. Ein bei jedem Saugreiz von der Hirnanhangdrüse freigesetztes Hormon, das Prolaktin, unterdrückt den Eisprung und damit den Zyklus. Stillt also eine Frau nach einer Entbindung nicht, kehrt der Zyklus innerhalb weniger Wochen zurück. Stillt sie voll, so kann der Zyklus mehrere Monate, in seltenen Fällen bis zu zwei Jahre aussetzen.

Mit anderen Worten: bis der Zyklus wieder einsetzt, benötigt eine Frau eigentlich keine Form der Familienplanung. Doch wie kann sie wissen, ab wann sie wieder fruchtbar ist und schwanger werden kann? Bzw. welche Methode steht ihr für diese Übergangsphase zur Verfügung?

LAM (Lactational Amenorrhea Method)

LAM, die Methode, die das »Ausbleiben der Regelblutung durch Stillen« für eine sichere Familienplanung in der Stillzeit nutzt, ist Ende der 1980er-Jahre von einer Gruppe überwiegend weiblicher Wissenschaftler unter der Leitung von WHO, UNICEF und FHI (Family Health International) formuliert und auf ihre Sicherheit überprüft worden. Dabei zeigte sich, dass LAM in den ersten 6 Monaten nach der Entbindung einen Empfängnischutz von mindestens 98 % bietet, wenn bestimmte Voraussetzungen erfüllt sind:

- die Frau hat noch keine Regelblutung. Ausgenommen ist das Wochenbett, also die ersten 8 Wochen nach der Entbindung,
- das Kind wird ausschließlich gestillt, d. h. es erhält nur Muttermilch,

- das Kind wird nicht mit Schnuller, Teefläschchen oder ähnlichem zwischendurch »getröstet«,
- das Kind wird innerhalb 24 Stunden 10-mal kurz oder 6-mal intensiv gestillt,
- der längste Abstand zwischen zwei Stillzeiten beträgt nicht mehr als 6 Stunden,
- das Kind ist jünger als 6 Monate.

Und nach LAM?

Wenn nach Ablauf der sechs Monate der Zyklus noch nicht wieder eingesetzt hat, bietet es sich an, über die Beobachtung der Zeichen der zyklischen Fruchtbarkeit die Familienplanung zu gestalten. Sensiplan, eine natürliche und gesunde Form der Familienplanung, ist dafür das geeignete Angebot.

Sensiplan Wie funktioniert Sensiplan?

Voraussetzung für eine Schwangerschaft ist, dass Eizelle und Spermium – unterstützt durch den im Gebärmutterhals produzierten Zervixschleim – zusammenkommen. Wenn die Eizelle vom Eierstock freigegeben wird, ist sie nicht einmal einen ganzen Tag lang befruchtungsfähig. Die Spermien dagegen können um den Eisprung herum einige Tage im weiblichen Körper überleben und auf den Eisprung warten. Dieser Zeitraum, in dem das Eintreten einer Schwangerschaft möglich ist, wird auch gemeinsame fruchtbare Phase oder fertiles Fenster genannt.

Verschiedene Fruchtbarkeitszeichen, die sich im Laufe des Zyklus typisch verändern und die eine Frau gut im Laufe des Zyklus beobachten kann, ermöglichen ihr nun, ihre fruchtbaren, d. h. ihre empfängnisfähigen Tage zu bestimmen.