

www.bambiona.de/thema/kinderwunsch



E-BOOK
RATGEBER

KINDERWUNSCH

1	Kinderwunsch	4
2	Die Schwangerschaft richtig planen	4
2.1	Welches Lebensalter ist ideal?	4
2.2	Frühzeitige gesunde Lebensgestaltung	5
2.3	Rechtzeitig impfen und Zähne behandeln lassen.....	6
2.3.1	Röteln.....	6
2.3.2	Amalgam.....	6
2.3.3	Weitere Zahnbehandlungen.....	6
2.4	Pille absetzen.....	6
2.5	Fruchtbare Tage berechnen	7
2.6	Zeitpunkt und Häufigkeit des Sex.....	8
2.7	Übungszyklen dokumentieren.....	8
2.8	Wie lange dauert es bis zur Schwangerschaft?	8
2.9	Pränatale Diagnostik.....	9
3	So stellen Sie fest, dass Sie schwanger sind	9
3.1	Körperliche Reaktionen	10
3.2	Ausbleiben der Periode	10
3.3	Schwangerschaftstests	10
3.4	Ultraschalltest.....	11
4	Faktoren, die eine Schwangerschaft gefährden	11
4.1	Ungesunde Lebensweise	11
4.1.1	Über- oder Untergewicht	11
4.1.2	Sport	12
4.2	Medikamente	12
4.3	Alkohol, Zigaretten und Drogen	12
4.3.1	Alkohol.....	12
4.3.2	Rauchen	13
4.3.3	Drogen	13
4.3.4	Auswirkungen auf den Mann	13
4.4	Hoher Stress.....	14
4.5	Umweltfaktoren	14
4.6	Nährstoffmangel.....	14
4.7	Krankheiten	14
4.8	Unfruchtbarkeit der Frau.....	15
4.9	Mangelhafte Spermienqualität des Mannes	15
5	Unerfüllter Kinderwunsch	16

5.1	Ab wann sollte ein Arzt aufgesucht werden?	16
5.2	Schwangerschaft fördern	16
5.3	Kinderwunschzentren und künstliche Befruchtung	17
5.4	Gynäkologische Endokrinologie	18
5.5	Eileiterdurchgängigkeit prüfen	18
5.6	Zyklusüberwachung	18
5.7	Samenspenden	19
5.8	Intrazytoplasmatische Spermieninjektion (ICSI)	19
5.9	Testikuläre Spermienextraktion (TESE)	19
5.10	Weitere medizinische Verfahren	19
5.11	Kosten für medizinische Schwangerschaftshilfe	20
5.12	Adoption	20
5.12.1	Voraussetzungen für eine Adoption	20
5.12.2	Adoption aus dem Ausland	21
5.13	Leihmütter	21
6	Fazit: Geben Sie nicht zu früh auf	22

1 Kinderwunsch

Um den Wunsch wahr werden zu lassen reicht es für einige, einfach auf Verhütung zu verzichten und der Natur ihren Lauf zu lassen. Andere haben es ungleich schwerer oder sind sogar überhaupt nicht in der Lage, auf natürliche Art ein Kind zu bekommen. Dies führt oft zu Frustration, Selbstzweifeln und Problemen in der Partnerschaft. Glücklicherweise gibt es einiges, was Sie selbst tun können, um die Chancen auf eine Schwangerschaft zu erhöhen. Und auch die Medizin entwickelt sich immer weiter, so dass vielen ungewollt kinderlosen Paaren geholfen werden kann, ihren Wunsch wahr werden zu lassen.

2 Die Schwangerschaft richtig planen

Wenn Sie sich entschlossen haben, ein neues Leben in diese Welt zu setzen, ist eine Planung hilfreich. So kann man sich nicht nur frühzeitig auf Schwangerschaft, Geburt und Kindererziehung vorbereiten, sondern auch auf die geänderten Lebensumstände vorbereiten. Es tauchen Fragen auf wie: Wer bleibt mit dem Kind zu Hause? Wollen beide weiter arbeiten und wie kann man die Kinderbetreuung gestalten? Auch die Wahl des Arztes und des Krankenhauses für die Entbindung kann so frühzeitig getroffen werden. Dies erleichtert die Zeit des Wartens und dämpft eventuelle Ängste.

2.1 Welches Lebensalter ist ideal?

Für jeden Menschen ist das ideale Lebensalter unterschiedlich. Während einige bereits früh wissen, dass sie ihr Leben mit einem Kind gestalten möchten, kommt für andere dieser Zeitpunkt sehr spät- Für sie ist es ideal, wenn sie bereits eine berufliche Absicherung, vielleicht ein eigenes Haus und eine gewisse Lebenserfahrung haben. Auch finanziell stehen ältere Frauen und Paare meist besser da und können ihre Familienplanung in dieser Hinsicht entspannter angehen. Vielleicht sind sie sogar in der Lage, dass sie weniger arbeiten müssen und so mehr Zeit für ihr Kind haben.

Ein häufig genannter Grund für eine frühe Schwangerschaft ist, dass die Eltern nicht für die Großeltern gehalten werden und möglichst lang am Leben ihrer Kinder teilhaben wollen. Auch sagen sie, dass für ihre Kinder ein näherer Bezug zur Kindheit und zur Jugend vorteilhaft für die Beziehung ist. Wer mehr als ein Kind haben möchte ist ebenfalls gut beraten, nicht zu lange zu warten.

Unabhängig von den individuellen Gründen gibt es eine biologische Zeit, in der eine Schwangerschaft ideal ist. Mit der Pubertät sind wir in der Lage, Kinder zu zeugen, und zu früheren Zeiten war es nicht unüblich, dass bereits sehr junge Menschen Kinder bekamen.

Mit steigender Lebenserwartung wird eine Schwangerschaft im Teenageralter eher negativ aufgefasst und ist in den seltensten Fällen geplant. Auch die körperliche Entwicklung der Eltern ist dann noch nicht abgeschlossen.

Als ideales Alter wird für Frauen vielfach ein Alter zwischen 20 und 29 angegeben. In diesem Alter ist die Wahrscheinlichkeit für eine natürliche Schwangerschaft am höchsten, da regelmäßig Eizellen freigegeben werden. Die Anzahl an Eizellen ist bei der Frau begrenzt, da sie bereits mit ihrer individuellen Zahl an Eizellen geboren wird. Von den rd. 1 Millionen Eizellen bei der Geburt sind mit Eintritt in die Pubertät noch ca. 300.000 Zellen im Körper, von denen wiederum nur rund 400 freigegeben werden. Mit steigendem Alter sinkt also die Wahrscheinlichkeit einer natürlichen Befruchtung.

In jungen Jahren ist der Körper der Frau auf der Höhe seiner Leistungsfähigkeit, das Gewebe ist elastisch, Erkrankungen wie Bluthochdruck oder Diabetes sind seltener. Es herrschen ideale Bedingungen für das Ungeborene. Und auch die anstrengende Zeit des Stillens und der Stress der ersten Jahre werden von jungen Frauen einfacher verkraftet.

Mit den Jahren steigt auch das Risiko einer Frühgeburt oder Fehlentwicklungen in der frühen Schwangerschaft. Dies gilt übrigens auch für den Mann: Die Qualität der Spermien nimmt bereits ab 35 Jahren deutlich ab, das Risiko für Fehlbildungen auf Grund schadhafter DNA ist bei einem 45-Jährigen deutlich höher als bei einem Mann zwischen 20 und 35.

Während also die Biologie ein klares Statement abgibt sollten trotzdem immer auch die Lebensumstände passen, das Alter allein ist kein Grund, sich überstürzt der Familienplanung zu widmen.

2.2 Frühzeitige gesunde Lebensgestaltung

Eine gesunde Lebensgestaltung erhöht die Chancen, schwanger zu werden und die Schwangerschaft ohne Komplikationen zu überstehen, enorm.

Es lohnt sich also, zum Beispiel das Rauchen bereits mit dem Schwangerschaftswunsch aufzugeben. So vermeidet man außerdem, dass man neben der Schwangerschaft auch noch seine Sucht bekämpfen muss.

Ungesunde Ernährung und Übergewicht können ebenfalls dazu führen, dass Sie schwerer schwanger werden. Bereits bei einem Body-Mass-Index über 28 kann der Eisprung gestört sein. Männliche Hormone werden in jedem weiblichen Körper produziert und im Fettgewebe in weibliche umgewandelt. Je mehr Körperfett eine Frau hat, umso mehr männliche Hormone werden in den Eierstöcken produziert. Dieses Zuviel an Hormonen kann nicht mehr umgewandelt werden und der Zyklus wird gestört. Doch auch zu dünne Frauen haben es schwerer, ihren Kinderwunsch zu erfüllen.

Alles, was Ihnen und Ihrem Körper gut tut trägt dazu bei, dass Sie schneller schwanger werden. Dies gilt natürlich ebenfalls für Mann und Frau, denn auch die Spermienqualität leidet unter einer ungesunden Lebensweise. Regelmäßiger Sport kurbelt den Stoffwechsel an und trägt ebenfalls dazu bei, dass Sie schneller schwanger werden.

2.3 Rechtzeitig impfen und Zähne behandeln lassen

Wenn Sie wissen, dass Sie schwanger werden wollen, sollten Sie sich frühzeitig bei Ihrem Arzt beraten lassen, welche Impfungen sinnvoll sind.

2.3.1 Röteln

Eine Standard-Impfung ist zum Beispiel die Impfung gegen Röteln. Während diese Infektionskrankheit für die Frau in der Regel komplikationslos abheilt, kann sie beim Ungeborenen körperliche Missbildungen auslösen und zu Frühgeburten führen. Mit einer Impfung kann man dieses Risiko vorzeitig ausschalten. Ein weiterer Grund für Impfungen ist die Weitergabe des Impfschutzes an das Baby. Über die Nabelschnur erhält das Baby Antikörper, später bleibt der Schutz über das Stillen erhalten.

2.3.2 Amalgam

Wer noch Amalgamfüllungen besitzt sollte diese ersetzen lassen, da mehrere Amalgamfüllungen den Zyklus beeinträchtigen können. Nach der Entfernung sollten Sie noch etwas Zeit verstreichen lassen, bis der Körper das dabei freigesetzte Quecksilber ausgeleitet hat.

2.3.3 Weitere Zahnbehandlungen

Aber auch andere anstehende Zahnbehandlungen sollten vor der Schwangerschaft durchgeführt werden, da Behandlungen während der Schwangerschaft erschwert sind. So sollten während der Schwangerschaft keine Röntgenaufnahmen gemacht werden und auch möglichst wenige Medikamente eingesetzt werden. Lokale Betäubungsmittel können an den Fötus weitergegeben werden und sollten daher nur in Abstimmung mit dem Arzt, am besten gar nicht eingesetzt werden.

Während der Schwangerschaft leiden einige Frauen an Zahnproblemen, Zahnfleischbluten und lockere Zähne sind häufigere Nebeneffekte. Ein weiterer Grund, mit möglichst gesundem Gebiss in diese Zeit zu starten.

2.4 Pille absetzen

Die Schwangerschaftsplanung beginnt meist mit dem Absetzen der Verhütungsmittel. Das Absetzen der Pille oder anderer hormoneller Verhütungsmittel ist der erste Schritt ins neue Leben. Wer lange hormonell verhütet hat wird einige Zeit brauchen, bis sich der Zyklus normalisiert hat, man sollte also nicht zu ungeduldig sein. Nebenwirkungen wie

Gewichtszunahme, Akne oder Stimmungsschwankungen sind keine Seltenheit, pendeln sich aber meist innerhalb von 6 Wochen ein. So lange braucht der Körper, bis er die Hormone abgebaut hat und wieder ein normales Level erreicht hat. Was einige als Nebenwirkungen empfinden sind häufig nur die "normalen" Schwankungen, denen man während der Pillenzeit nicht ausgesetzt war.

Das Absetzen der Pille bedarf normalerweise keiner Vorbereitung. Wer die Pille auch aus anderen gesundheitlichen Gründen genommen hat sollte dies vorsichtshalber vorher mit seinem Frauenarzt abklären und eventuell eine alternative Medikation abwägen.

Nach dem Absetzen der Pille sollten Sie noch etwa einen Monat anderweitig verhüten, da das Gestagen aus der Pille die Gebärmutter Schleimhaut verändert. Der Film ist dünner, so dass die Gefahr einer Fehlgeburt in dieser Zeit höher ist.

2.5 Fruchtbare Tage berechnen

Die Chance auf eine Schwangerschaft ist in den Tagen vor und während des Eisprungs am höchsten. Der Körper kann die Spermien für einige Tage speichern, so dass ca. ab 5-6 Tage vor dem Eisprung die höchste Aussicht auf Erfolg besteht.

Mit dem Führen eines Zykluskalenders können Sie diese Tage bestimmen und so optimal nutzen, vielleicht mit einem romantischen Ausflug? Wer einen regelmäßigen Zyklus hat kann die fruchtbaren Tage mit Hilfe eines Kalenders relativ einfach bestimmen, bei unregelmäßigen Zyklen ist dies schon schwieriger. In jedem Fall lohnt es sich aber, sich mit dem eigenen Zyklus vertraut zu machen und mehr über sich zu erfahren.

Ein Kalender kann als einfache Tabelle oder mit digitalen Hilfsmitteln geführt werden. Das Internet bietet Tools, mit deren Hilfe man anhand der Eingabe seiner Regel-Tage den Eisprung ungefähr bestimmen kann, auch entsprechende Handy-Apps sind hier hilfreich. Der Eisprung findet in der Mitte der Zeit zwischen Ende und Anfang der Periode statt. Nach mehrmaligem Beobachten kann man die Länge des eigenen Zyklus einschätzen und so die fruchtbaren Tage berechnen.

Wer es genauer wissen möchte kann zusätzlich auf andere Methoden zurückgreifen. Die Beschaffenheit des Gebärmutterhals Schleimes, des Zervixschleimes, ist ein Indiz für den nahenden Eisprung. Ist er glasig, zieht Fäden und wird wässriger steht der Eisprung kurz bevor. Der Schleim bietet nun ideale Bedingungen für das Spermium, so dass es bis zum Eisprung überdauern kann. Bei einigen Frauen äußert sich der Eisprung dann durch Ausfluss, der zum Eisprung hin seinen Höhepunkt erreicht. Einige Frauen spüren in dieser Zeit ein Ziehen im Unterleib oder haben besonders empfindliche Brüste.

Bei der Temperaturmethode wird jeden Tag direkt nach dem Aufstehen, am besten zur gleichen Zeit, die Temperatur gemessen. Kurz nach dem Eisprung steigt die Temperatur um

0,2 - 0,6 Grad an. Über mehrere Monate angewendet kann man so den Eisprung recht genau ermitteln.

Ovulationstests und Zykluscomputer erleichtern das Testen und sind auch bei unregelmäßigen Zyklen gut anwendbar. Ein Ovulationstest misst wie ein Schwangerschaftstest bestimmte Hormone im Urin und zeigt so an, ob man sich gerade in den fruchtbaren Tagen befindet. Computer messen wahlweise ebenfalls die Hormone im Urin oder die Temperatur und dokumentieren die Ergebnisse.

2.6 Zeitpunkt und Häufigkeit des Sex

Die beste Zeit für Sex ist 5-6 Tage vor dem Eisprung, da hier die Wahrscheinlichkeit der Befruchtung am höchsten ist. Aus diesem Grund ist auch die Berechnung des Eisprungs sinnvoll, so dass man gezielt planen kann. Es wird geraten, ca. alle 2-3 Tage Sex zu haben, auf diese Weise sind alle möglichen Befruchtungstage abgedeckt. Ein bis zwei Tage nach dem Eisprung bis zum Ende der Regelblutung ist die Wahrscheinlichkeit, schwanger zu werden, am geringsten und Sie können, müssen aber natürlich nicht, die Häufigkeit verringern. Ein paar Tage Enthaltbarkeit können sich aber positiv auf die Spermienqualität auswirken, da Mann in dieser Zeit sein Depot auffüllen kann.

Mit der Wahl der Position können Sie die Befruchtungschancen erhöhen. Gut sind Positionen, in denen die Frau liegt oder kniet, beim Liegen auf dem Rücken kann ein Kissen während oder nach dem Sex den Spermien auf ihrem Weg helfen. Kontraproduktiv sind stehende Positionen oder solche, in denen die Frau oben sitzt, da hier das Sperma herauslaufen kann.

Das Wichtigste ist aber, dass beide immer noch Spaß am Sex haben und die körperliche Nähe genießen. Denn Stress und Angespanntheit können die Befruchtungschancen ebenfalls deutlich senken.

2.7 Übungszyklen dokumentieren

Als Übungszyklus bezeichnet man einen vollen Zyklus, in dem man versucht hat, schwanger zu werden. In dieser Zeit sollte man den Eisprung, die Periode, Auffälligkeiten wie Zwischenblutungen und Zeitpunkte des Sex dokumentieren. Anhand dieser Daten kann man selbst oder der Arzt Rückschlüsse darauf ziehen, warum es vielleicht nicht klappt und was man verbessern kann.

2.8 Wie lange dauert es bis zur Schwangerschaft?

Nach dem Absetzen der Pille ist eine Schwangerschaft sofort möglich, besser ist es, wenn man noch ca. 4-6 Wochen alternativ verhütet. Dann ist die Gebärmutterschleimhaut wieder

aufgebaut und der Hormonspiegel hat sich eingependelt. Während einige Frauen sofort schwanger werden kann es bei anderen aus unterschiedlichen Gründen länger dauern. Die meisten Ärzte raten dazu, es bis zu ca. einem Jahr auf natürlichem Wege zu versuchen, danach können Fruchtbarkeitsuntersuchungen sinnvoll sein. Gerade bei älteren Paaren kann aber auch schon vorher ein Fruchtbarkeitstest gemacht werden, um bei Erfordernis schnell reagieren zu können.

2.9 Pränatale Diagnostik

Mit Hilfe der pränatalen Diagnostik werden vor der Geburt bestimmte Krankheiten von Mutter und Kind untersucht und können zum Teil auch behandelt werden.

Nicht-invasive Untersuchungsmethoden sind zum Beispiel der Ultraschall und das Untersuchen des Blutes der Mutter. Invasive Methoden bezeichnen Diagnostik, bei der in den Lebensraum des Ungeborenen eingegriffen wird. Dies ist zum Beispiel bei der Fruchtwasseruntersuchung oder der Nabelschnur-Punktion der Fall. Diese Eingriffe bergen ein gewisses Risiko für eine Fehlgeburt, hier sollten Risiken und Nutzen sorgfältig abgewogen werden.

Welche Methoden für Sie richtig sind sollten Sie mit Ihrem Arzt besprechen. So ist beim Vorliegen von Vorerkrankungen oder anderen Einschränkungen eine andere Diagnostik sinnvoll als bei einer gesunden Frau. Ältere Frauen werden in der Regel ebenfalls häufiger und intensiver untersucht, um frühzeitig Fehlentwicklungen zu erfassen und behandeln zu können.

Nicht alle erkennbaren Erkrankungen sind behandelbar. Das Down-Syndrom zum Beispiel kann mit pränataler Diagnostik erkannt werden, ist aber nicht behandelbar. Vor einer solchen Untersuchung sollten sich die Eltern Gedanken darüber machen, was eine solche Diagnose für sie bedeutet und wie sie damit umgehen wollen. So ist es bei erkennbaren Behinderungen auch ein Schwangerschaftsabbruch nach der 12. Woche möglich. Hat man vorher nicht über die Möglichkeit geredet kann es zu massivem moralischem Druck und starken Spannungen in der Beziehung kommen.

3 So stellen Sie fest, dass Sie schwanger sind

Hat man sich entschlossen, schwanger zu werden, kann man es meist gar nicht abwarten. Neben den natürlichen Anzeichen wie dem Ausbleiben der Periode kann man auch mit Hilfe von Tests und Ultraschall eine Schwangerschaft feststellen.

3.1 Körperliche Reaktionen

Die Veränderungen im Körper mit Beginn der Schwangerschaft können Hinweis auf eine Schwangerschaft geben, sind aber keine sicheren Anzeichen. Die klassische Morgen-Übelkeit kann ein Zeichen für eine Schwangerschaft, aber auch einen Infekt sein. Weitere Anzeichen sind Veränderungen an den Brüsten, sie können größer und empfindlicher werden, teilweise wird die Färbung der Brustwarzen dunkler.

Eine sensibilisierter Geruchssinn, Schwindel, starke Müdigkeit und häufiges Wasserlassen können ebenfalls auf eine Schwangerschaft hindeuten.

3.2 Ausbleiben der Periode

Das Ausbleiben der Periode ist meist das erste deutliche Anzeichen für eine Schwangerschaft. Ist der Zyklus sonst sehr regelmäßig ist die Wahrscheinlichkeit einer Schwangerschaft hoch, doch ist das Ausbleiben der Regel kein sicheres Indiz. Stress kann zu Zyklusschwankungen führen und eine unregelmäßige Periode kann gesundheitlich bedingt sein.

Andersherum können auch während einer Schwangerschaft Blutungen auftreten, die mit der Periode verwechselt werden. Diese treten vor allem in der frühen Schwangerschaft auf, meistens ist die Blutungsmenge geringer als in der Periode.

3.3 Schwangerschaftstests

Schwangerschaftstests aus der Apotheke oder der Drogerie messen das Schwangerschaftshormon im Urin und teilen das Ergebnis über Färbungen von Teststreifen mit. Bis das Hormon im Urin oder Blut nachweisbar ist dauert es ca. 10 Tag ab dem Zeitpunkt der Befruchtung. So sind diese Tests bereits kurz nach Ausbleiben der Regelblutung anwendbar. Die Sicherheit ist mit 99% sehr hoch, doch Krankheiten oder falsche Anwendung können das Ergebnis verfälschen. Nach dem Heimtest sollte daher schnell ein Termin beim Frauenarzt oder bei der Hebamme gemacht werden. Diese können ebenfalls über Blut und Urin den Hormonspiegel bestimmen, der Frauenarzt kann dann später ebenfalls einen Ultraschalltest vornehmen.

Frühtests erkennen bereits einige Tage vor Einsetzen der Periode den veränderten Hormonspiegel, diese Tests sind aber deutlich unsicherer als die normalen Schwangerschaftstests. Sicherer ist ein Bluttest, der bereits eine Woche nach Befruchtung ziemlich sicher ist. Dieser kann nur vom Arzt durchgeführt werden.

3.4 Ultraschalltest

Letzte Sicherheit bringt der erste Ultraschalltest. Frühestens ab der 5. Schwangerschaftswoche, gezählt ab Ende der letzten Regelblutung, ist der Fötus im Ultraschall zu erkennen.

Der Ultraschalltest dient gleichzeitig der frühzeitigen Diagnostik, mit ihm kann zum Beispiel eine Eileiter-Schwangerschaft erkannt werden. Auch für die Berechnung des Entbindungstermins ist der Ultraschalltest hilfreich.

4 Faktoren, die eine Schwangerschaft gefährden

Die Zeit der Schwangerschaft ist eine besondere Zeit, die viele Mütter nutzen, sich mit ihrem Körper mehr vertraut zu machen und sich um sich und das Ungeborene zu kümmern. Besonders in den ersten Schwangerschaftswochen ist der Fötus sehr empfindlich, bis zur 12. Schwangerschaftswoche besteht ein erhöhtes Risiko für eine Fehlgeburt. Einige Faktoren begünstigen das Risiko für eine Fehlgeburt oder Schädigungen des Kindes im Mutterleib, diese sollten möglichst ausgeschaltet oder zumindest minimiert werden.

4.1 Ungesunde Lebensweise

Die Mutter ernährt ihr Kind über die Nabelschnur, es besteht eine sehr enge Verbindung. So kommt auch alles, was die Mutter zu sich nimmt, beim Kind an. Forschungen zeigen, dass die Nahrung der Mutter während der Schwangerschaft schon das spätere Essverhalten des Kindes prägt, ganz zu schweigen von der Vorbildfunktion nach der Geburt.

Kaffee, schwarzer Tee und koffeinhaltige Getränke sollten gemieden werden, da das Koffein auch vom Fötus aufgenommen werden kann.

4.1.1 Über- oder Untergewicht

Starkes Über- oder Untergewicht kann ebenfalls die Schwangerschaft gefährden. Frauen mit hohem Übergewicht neigen zu Entzündungsreaktionen der Plazenta, die den Stoffwechsel beeinträchtigen. In Folge können Schwangerschaftsdiabetes, Ödeme, hoher Blutdruck und Schwangerschaftsvergiftungen auftreten. Auch das Problem, dass das Kind für eine natürliche Geburt zu groß ist, tritt bei übergewichtigen Frauen vermehrt auf. Dies ist aber kein Grund, mit Beginn der Schwangerschaft eine Diät oder gar eine Fastenkur anzutreten. Der Entzug von Nahrung kann die Entwicklung des Babys stören und im schlimmsten Fall dauerhaft schädigen. Die Umstellung auf eine gesunde Ernährung und leichter Sport sind dagegen positiv.

Bei Untergewicht haben Mütter oft Probleme, den Fötus richtig zu versorgen, das Risiko eines sehr kleinen Babys steigt. Man sollte daher idealerweise vor dem Beginn der Familienplanung ein normales Gewicht erreichen, um diese Risiken zu minimieren. Ist man bereits schwanger und hat Untergewicht ist die ausgewogene Ernährung besonders wichtig. Mit der Einnahme von vielen kleinen Mahlzeiten über den Tag stellt man sicher, dass der Fötus kontinuierlich versorgt wird, schließlich kann er nicht auf Reserven der Mutter zurückgreifen. Eine langsame Zunahme der Mutter während der Schwangerschaft ist wünschenswert und kann bei Bedarf durch hochkalorische Nahrungsergänzungsmittel gefördert werden. Machen Sie jedoch nicht den Fehler, sich während der Schwangerschaft zum Zweck der Gewichtszunahme ungesund und in Massen zu ernähren. Eine langsame, gesunde Gewichtszunahme ist deutlich besser und nachhaltiger für Mutter und Kind.

4.1.2 Sport

Moderater Sport fördert die Durchblutung und trainiert den Körper für die anstehende Geburt. Wer vor der Schwangerschaft viel Sport gemacht hat, kann auch während der Schwangerschaft weiter Sport machen, sollte aber auf verletzungsintensive Sportarten verzichten und zum Ende der Schwangerschaft sein Pensum zurückschrauben.

4.2 Medikamente

Grundsätzlich sollten während der Schwangerschaft möglichst wenige Medikamente eingenommen werden. Sind doch Medikamente nötig, sollte dies immer mit einem Arzt abgesprochen werden, auch bei frei verkäuflichen Medikamenten wie Schmerzmitteln oder Erkältungsmedikamenten.

Leidet die Mutter an Krankheiten, die eine dauernde Medikamenteneinnahme erforderlich machen, zum Beispiel Bluthochdruck oder Epilepsie, ist die enge Abstimmung mit dem Arzt besonders wichtig. In einigen Fällen kann eine Umstellung der Medikamente sinnvoll sein, in jedem Fall ist eine besondere Behandlung der Mutter erforderlich.

4.3 Alkohol, Zigaretten und Drogen

Auf sämtliche Drogen, zu denen auch Alkohol und Zigaretten gehören, sollte in der Schwangerschaft natürlich konsequent verzichtet werden. Bereits geringe Mengen können dem Ungeborenen erheblichen Schaden zufügen.

4.3.1 Alkohol

Über die Nabelschnur gelangt selbst der kleinste Tropfen Alkohol direkt zum Fötus, wo er deutlich langsamer abgebaut werden kann als im Körper der Mutter. So hat er über längere Zeit einen Alkohollevel, der bleibende Schäden verursachen kann. Eine häufige Folge ist das Fetale Alkoholsyndrom, das sich in Wachstumsstörungen, Seh- und Hörproblemen, Fehlbildungen der Organe und Fehlfunktionen des zentralen Nervensystems äußern kann.

Später können Verhaltensauffälligkeiten hinzu kommen, die sich zum Beispiel in gestörtem Ess- und Schlafverhalten des Babys zeigen können. Jedes Glas Alkohol erhöht außerdem das Risiko einer Fehl- oder Totgeburt.

4.3.2 Rauchen

Gleiches gilt für das Rauchen, die Gefahr eine Fehl- oder Totgeburt steigt mit jeder Zigarette. Raucherinnen sollten daher am besten bereits vor Beginn der Familienplanung mit dem Rauchen aufhören, dies steigert auch die Chancen, überhaupt schwanger zu werden. Bereits Passivrauchen kann erhebliche Auswirkungen auf die Gesundheit des Fötus haben. So besteht das Risiko, dass sich die Lunge nur unzureichend ausbildet, Babys kommen häufig zu früh auf die Welt und haben ein geringes Geburtsgewicht. Nach der Geburt leiden sie häufiger an Asthma und Atemwegsinfektionen oder zeigen Verhaltensauffälligkeiten. Es wird außerdem ein Zusammenhang gesehen zwischen dem Rauchen während der Schwangerschaft und vermehrtem Auftreten des Plötzlichen Kindstodes.

Für die Mutter besteht eine höher Gefahr von Infektionen des Uterus und auch Frühgeburten sind für die Schwangere risikobehaftet.

Stellt man eine Schwangerschaft fest und raucht zu diesem Zeitpunkt noch, ist es besser, jetzt als gar nicht damit aufzuhören. Kettenraucherinnen sollten sich dafür von einem Arzt beraten lassen, da sich die Entzugserscheinungen auch auf das Kind auswirken können.

4.3.3 Drogen

Jede Droge ist ein absolutes Tabu während der Schwangerschaft, da der Konsum irreparable Schäden verursachen kann. Der Fötus ist komplett davon abhängig, was ihm seine Mutter über das Blut zukommen lässt und auch ein vermeintlich "sanfter Trip" ist für dieses kleine Wesen ein traumatisches Erlebnis, das seine spätere Entwicklung prägen kann.

Bei bestehenden Drogenabhängigkeiten und Schwangerschaft ist die frühzeitige Absprache mit dem Arzt unumgänglich. Verschweigt man dies aus Scham sind die Spätfolgen nicht absehbar, eine frühzeitige Kommunikation und ein kontrollierter Entzug geben dem Kind bedeutend größere Chancen auf einen besseren Start ins Leben.

4.3.4 Auswirkungen auf den Mann

Auch der Mann sollte auf Drogen verzichten, um die Qualität seiner Spermien zu verbessern. Ist die Frau schwanger sollte er in ihrer Nähe weiterhin konsequent auf das Rauchen verzichten, da auch Passivrauchen eine große Gefahrenquelle darstellt. Während gegen ein Feierabend-Bier keine gesundheitlichen Gründe sprechen entscheiden sich doch immer mehr Männer aus Solidarität dazu, während der Schwangerschaft auf Alkohol zu verzichten. Dies kann die Bindung des Paares ebenso stärken, wie die Bindung des Vaters zum Ungeborenen und macht es der Schwangeren leichter, zu verzichten.

4.4 Hoher Stress

Stress sollte während der Schwangerschaft möglichst vermieden werden, er kann zu Fehl- oder Frühgeburten führen und beeinflusst den Fötus enorm. So registriert er zum Beispiel die körperlichen Symptome wie Bluthochdruck, auch das Herz des Ungeborenen reagiert auf stressbedingtes Herzklopfen der Mutter mit einer Beschleunigung. Die Stimmung der Mutter ist für das Kind im Bauch spürbar und Gefühle wie Glück, Traurigkeit, Entspannung oder eben Stress beeinflussen die körperliche und seelische Entwicklung.

Studien zeigen, dass Stresshormone Spuren im Gehirn von ungeborenen Kindern hinterlassen. Es wird ein Zusammenhang zwischen Stresshormonen und der späteren Anfälligkeit des Kindes für Krankheiten und Depressionen gesehen.

Der kleine Körper wird bei dauerndem Stress auf einen erhöhten Pegel an Stresshormonen eingestellt, so dass hier eine dauerhafte Programmierung des Körpers auf erhöhte Produktion dieser Hormone erfolgen kann.

Das heißt nicht, dass man nicht mehr vor die Tür gehen sollte, aus Angst das Erschrecken über eine knallende Autotür könnte dem Baby schaden. Stress in einem geringen Ausmaß schadet dem Kind nicht, man sollte jedoch bei ersten Stressanzeichen reagieren und wenn möglich einen Gang herunter schalten und sich einen entspannenden Ausgleich suchen.

4.5 Umweltfaktoren

Weitere Umweltfaktoren, die eine Schwangerschaft gefährden können, sind Giftstoffe wie Abgase, Raum- und Haarsprays oder Farben und Lacke. Da ein Nachweis über mögliche Spätfolgen nur schwierig möglich ist, sollte ein Kontakt mit diesen Giften möglichst vermieden bzw. eingeschränkt werden.

4.6 Nährstoffmangel

Ein Nährstoffmangel kann zu dauerhaften Entwicklungsstörungen führen.

Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe sind die Bausteine für das Baby, nur, wenn ausreichende und ausgewogene Nahrung erhält, kann es sich normal entwickeln. Fehlernährung hat auch zusätzliche Auswirkungen auf die Mutter, da der Fötus ihr Nährstoffe und Kalzium entziehen kann.

4.7 Krankheiten

Bestimmte Krankheiten können Schwangerschaften erschweren, verhindern oder das Ungeborene schädigen. Zu den Krankheiten, die eine frühzeitige Abstimmung mit dem Arzt erforderlich machen zählen zum Beispiel Schilddrüsenerkrankungen, Bluthochdruck, Herz-

und Kreislauferkrankungen sowie Diabetes. Bei Frauen mit diesen Erkrankungen wird automatisch von einer Risikoschwangerschaft ausgegangen und sie werden intensiver betreut.

Vorerkrankungen stellen auch häufig einen Grund für Unfruchtbarkeit dar und können vom Arzt diagnostiziert und behandelt werden. Bei bestimmten Vorerkrankungen kann auch frühzeitig nach alternativen Lösungsmöglichkeiten gesucht werden.

4.8 Unfruchtbarkeit der Frau

Bei der Frau unterscheidet man zwischen Sterilität und Infertilität. So spricht man von Sterilität, wenn keine Befruchtung erfolgen kann. Bei einer Infertilität findet zwar eine Befruchtung statt, das Kind kann jedoch nicht ausgetragen werden. Es kommt häufig zu Fehlgeburten.

Gründe für Sterilität und Infertilität können hormonelle Schwankungen, fortgeschrittenes Alter, Über- oder Untergewicht, Stress oder Entzündungen der Eileiter oder Gebärmutter sein. Auch Zysten oder Tumore können Unfruchtbarkeit verursachen. Die Ursachenforschung ist daher der erste Schritt, vielleicht kann der auslösende Faktor durch einfache Maßnahmen bereits eliminiert werden

4.9 Mangelhafte Spermienqualität des Mannes

Die Spermienqualität eines Mannes wird an der Anzahl, Form und Beweglichkeit der Spermien ermittelt. Sind die Spermien anormal geformt und wenig beweglich oder liegt ihre Anzahl pro Milliliter Sperma deutlich unter der Norm kann dies die Ursache für den unerfüllten Kinderwunsch sein.

Beeinträchtigungen können manchmal auf jahrelang zurückliegende Krankheiten wie Mumps oder Harnwegsinfekte zurückzuführen sein, zu Beginn der Untersuchung wird daher ein ausführliches Gespräch mit dem Urologen stehen. Weitere Einflüsse können ein ungesunder Lebensstil, Alkohol, Rauchen oder äußere Einflüsse durch Umweltgifte sein.

Unterliegt das Sperma keinerlei qualitativen Einschränkungen kann auch eine Störung des Spermientransportes Ursache für Unfruchtbarkeit sein. Sind die Samenleiter blockiert oder verklebt kann das Sperma nicht in den Körper der Frau gelangen. In diesem Fall kann eine kleine Operation in etwa der Hälfte der Fälle das Problem beheben.

5 Unerfüllter Kinderwunsch

Für einige Paare stellt sich irgendwann heraus, dass sie auf natürlichem Wege keine Kinder bekommen können. Dies ist jedoch kein Grund, die Flinte ins Korn zu werfen, denn es gibt viele Möglichkeiten, den Wunsch nach eigenem Nachwuchs doch noch wahr werden zu lassen.

5.1 Ab wann sollte ein Arzt aufgesucht werden?

Liegen keine bekannten Krankheiten oder Störungen vor wird in der Regel eine Zeit von einem Jahr empfohlen, in dem man versuchen sollte, seinen Kinderwunsch auf natürlichem Wege zu erfüllen. In dieser Zeit kann man selbst durch Beobachten und Dokumentation des Zyklus, eine gesunde Lebensweise und einige Tricks die Chancen auf eine Schwangerschaft verbessern. Nach Ablauf dieses Jahres kann man seinen Arzt um einen Fruchtbarkeitstest bei Mann und Frau bitten.

Von Sterilität bei Mann und Frau spricht man ca. nach 2 Jahren, in denen trotz regelmäßigen ungeschützten Geschlechtsverkehrs keine Schwangerschaft eingetreten ist.

Wer körperlichen Einschränkungen unterliegt oder bereits im fortgeschrittenen Alter ist, kann bereits früher einen Fruchtbarkeitstest in Erwägung ziehen. Bei Vorerkrankungen, starkem Über- oder Untergewicht sowie familiären Vorgeschichten ist es ratsam, sich bereits vor dem Versuch, schwanger zu werden, mit seinem Arzt zu beraten.

5.2 Schwangerschaft fördern

Um die Fruchtbarkeit zu fördern können verschiedene Medikamente zum Einsatz kommen und auch die Naturheilkunde hat hier noch einiges zu bieten. Bevor man also zur chemischen Keule greift lohnt sich ein Versuch mit Homöopathie und Co. In der Homöopathie geht es darum, den Körper zur Selbstheilung anzuregen. Statt ihm Hormone zuzuführen wird das natürliche Gleichgewicht wieder hergestellt. Der Körper kann so in die Lage gebracht werden, seinen Hormonhaushalt zu regeln. Anders als bei der Schulmedizin gibt es in der Homöopathie nicht ein Mittel zu Behandlung der Krankheit, sondern zur Behandlung eines individuellen Menschen. Ein bestimmtes Mittel kann daher nicht empfohlen werden, dies wird nach einer ausführlichen Anamnese durch einen Heilpraktiker oder Arzt mit Zusatzausbildung ausgewählt.

Wer es mit Kräutern versuchen möchte, kann eine mehrmonatige Kur mit hormonregulierenden Kräutern wie Ginseng oder Frauenmantel machen. Aber Vorsicht, auch pflanzliche Medikamente können Neben- und Wechselwirkungen haben, informieren Sie sich deshalb bitte immer genau über die gewählten Kräuter oder sprechen Sie mit einem Heilpraktiker.

Die Schulmedizin bietet für die Schwangerschaftsförderung ebenfalls eine Reihe von Medikamenten. Bewährt haben sich bei Frauen mit unregelmäßigen Zyklen Medikamente, die einen Eisprung auslösen. Diese stimulieren Hormone im Gehirn und sorgen so dafür, dass in jedem Zyklus (rund 4 Wochen) ein oder mehrere fertige Eier zur Befruchtung zur Verfügung stehen. Diese Medikamente sind oft das erste Mittel der Wahl, da sie schnell die gewünschte Wirkung zeigen und vielleicht schon der nächste Zyklus einen Erfolg bringt. Es besteht hier jedoch eine deutlich erhöhte Wahrscheinlichkeit für die Geburt von Zwillingen oder Mehrlingen.

Beim Mann werden diese Medikamente gegen einen Hormonmangel in der Hirnanhangsdrüse verschrieben. Der Mangel hindert die Hoden beim Empfangen eines Signales für die Spermienproduktion, der Ausgleich führt also bei zu wenigen Spermien unter Umständen ebenfalls schnell zum gewünschten Ziel.

Die Medikamente haben eine Reihe von Nebenwirkungen, für eine Anwendungsdauer unter einem Jahr sind aber keine gesundheitlichen Folgeschäden bekannt. Die Wahrscheinlichkeit, dass die Medikation zum Erfolg führt sinkt aber mit längerer Dauer, es sollte daher nach ca. 6 Zyklen nach anderen Ursachen geforscht werden. Die Einnahme wird durch den Arzt engmaschig über Blut- und Ultraschalluntersuchungen überwacht.

5.3 Kinderwunschzentren und künstliche Befruchtung

In Kinderwunschzentren kommen Ärzte und Hebammen zusammen, die sich auf Beratung und Behandlung bei Unfruchtbarkeit spezialisiert haben. Hier kann man Untersuchungen durchführen und verschiedene Formen der künstlichen Befruchtung vornehmen lassen.

Bei der künstlichen Befruchtung werden zunächst die Eierstöcke zur Produktion mehrerer Eizellen angeregt, in der Regel durch die Gabe von Medikamenten. Dieser Prozess wird genau überwacht, um eine Überproduktion zu vermeiden. Kurz vor der Reifung wird eine Injektion verabreicht, welche die Reifung abschließt und dafür sorgt, dass sich die Zelle ablöst. Über eine Hohlnadel, die über die Scheide an die Eierstöcke herangeführt wird, werden die Eizellen abgesaugt und umgehend im Labor sortiert. Nur geeignete Eizellen werden dann zusammen mit den Spermien aus einer frischen Samenprobe zusammengebracht, die vorher noch analysiert und aufbereitet wird.

Die Spermien suchen sich im Reagenzglas eigenständig den Weg in die Eizelle, man spricht hier von einer In-Vitro Befruchtung. In einer speziellen Nährlösung kultiviert kann man schon nach 1-2 Tagen feststellen, ob die Befruchtung erfolgreich war.

Die Frau erhält nach der Entnahme ein Gelbkörperhormon, das die Gebärmutter auf die Einnistung vorbereitet. 2-4 Tage nach der künstlichen Befruchtung wird dann die befruchtete Eizelle durch einen Katheter über den Gebärmuttermund in die Gebärmutter eingespült. Für höhere Erfolgchancen werden meist 2-3 Embryonen zurückgegeben, dies führt aber auch zu

vermehrten Mehrlingsgeburten. Überzählige befruchtete Eizellen können eingefroren werden und stehen für einen weiteren Versuch oder eine spätere weitere Schwangerschaft zur Verfügung.

5.4 Gynäkologische Endokrinologie

Die Gynäkologische Endokrinologie befasst sich mit den weiblichen Hormonen. Die Untersuchung des Hormonspiegels im Blut ist meist einer der ersten Schritte bei auftretender Unfruchtbarkeit und begleitet die Frau auf dem Weg zum Wunschkind. Auf dem weiteren Weg werden Hormonwerte kontrolliert und dokumentiert, die Stimulation und Gabe von Hormonen wird sowohl therapeutisch als auch begleitend bei künstlichen Befruchtungen eingesetzt.

5.5 Eileiterdurchgängigkeit prüfen

Sind die Eileiter verklebt oder verwachsen, kann das Ei nicht in die Gebärmutter gelangen. Um die Durchgängigkeit zu prüfen gibt es zwei Möglichkeiten:

Dazu wird ein Kontrastmittel in die Gebärmutter gespritzt und über den Ultraschall das Abfließen des Mittels über die Eileiter beobachtet. Dabei wird deutlich, ob das Mittel ungehindert abfließen kann. Ist dies nicht der Fall müssen weitere Schritte besprochen werden, hier besteht die Möglichkeit, die Eileiter operativ wieder zu öffnen. Alternativ kann eine künstliche Befruchtung vorgenommen werden. Der Vorteil dieser Methode ist, dass sie einfach und ohne Narkose durchgeführt werden kann. Die Aussagefähigkeit der Untersuchung ist jedoch nicht immer eindeutig.

Bei einer Bauchspiegelung wird unter Narkose eine Kamera durch einen kleinen Schnitt in der Bauchdecke in den Bauchraum eingeführt. So können Gebärmutter und Eileiter gründlich in Augenschein genommen werden und kleinere Verklebungen oder Verwachsungen direkt durch eine Spülung oder operativ entfernt werden. Die Bauchspiegelung wird im Krankenhaus oder einer Kinderwunschklinik durchgeführt, in der Regel erfolgt dies ambulant.

5.6 Zyklusüberwachung

Bei der Zyklusüberwachung wird geprüft, ob hormonelle Störungen vorliegen, die einer Schwangerschaft entgegen stehen. Sie beginnt wenige Tage nach Eintritt der Menstruation mit einer Ultraschalluntersuchung, bei der die Gebärmutter Schleimhaut und die Eierstöcke kontrolliert werden. Es folgen weitere Ultraschalluntersuchungen bis das Ei fertig ausgereift ist. Parallel erfolgen Blutuntersuchungen zur Bestimmung der Hormonwerte.

Mit der Überwachung wird festgestellt, ob die Eizelle in normaler Zeit heranreift und ob die Hormonwerte, die den Eisprung bewirken, im normalen Umfang ansteigen. So kann man den optimalen Zeitpunkt für die Befruchtung herausfinden und auf der Basis der Ergebnisse eine individuelle Therapie erarbeiten.

5.7 Samenspenden

Wenn der Mann keine Spermien produziert besteht die Möglichkeit einer Samenspende. In einer Samenbank stehen dafür eingefrorene Spermien zur Verfügung, die in einer künstlichen Befruchtung mit der Eizelle der Mutter zusammen gebracht werden.

Die Spender müssen vor der Spende einen Bewerbungsprozess durchlaufen, um genetische Krankheiten und Infekte auszuschließen. Auch gibt es Mindeststandards für die Qualität des Spermas.

5.8 Intrazytoplasmatische Spermieninjektion (ICSI)

Die ICSI kann bei einer eingeschränkten Spermienqualität zum Erfolg führen. Während bei der künstlichen Befruchtung das Spermium selbstständig in die Eizelle eindringt, übernimmt bei der ICSI der Arzt diese Arbeit mit einer dünnen Glaskapillare. Ein einziges Spermium kann so für eine erfolgreiche Befruchtung sorgen.

5.9 Testikuläre Spermienextraktion (TESE)

Ist der Mann nicht zu einem Samenerguss fähig oder weist das Ejakulat keine Samenzellen auf, besteht die Möglichkeit, Spermien direkt aus dem Hodengewebe zu gewinnen. Dazu werden in einem operativen Eingriff mehrere Gewebeproben entnommen. Wenn Samenzellen vorhanden sind können diese für eine ICSI oder eine künstliche Befruchtung verwendet werden.

5.10 Weitere medizinische Verfahren

Ein weiteres Verfahren ist die Insemination. Dabei wird das Sperma mit einem sterilen Katheter direkt in die Gebärmutter eingespritzt. Das Sperma wird vorher aufbereitet, so dass es nur aktive Samenzellen erhält. Diese Methode eignet sich für Paare mit leichten bis mittelgradigen Fruchtbarkeitsstörungen.

Frauen, die zum Beispiel vor einer Chemotherapie mit anschließender Möglichkeit der Unfruchtbarkeit stehen, haben die Möglichkeit, ihre Eizellen vorsorglich einzufrieren zu lassen. Diese stehen dann für eine künstliche Befruchtung über lange Zeit zur Verfügung.

5.11 Kosten für medizinische Schwangerschaftshilfe

Die Kosten für künstliche Befruchtung und Co. sind meist sehr hoch. So liegen die Kosten für eine In-Vitro Befruchtung zwischen 2000 und 3000 Euro, abhängig von der begleitenden Hormonbehandlung können die Kosten noch steigen. Eine ISCI ist in der Regel ca. 500-600 Euro teurer, die Insemination liegt mit rund 200 Euro (ohne Hormonbehandlungen) dabei noch im günstigsten Preisbereich. Eine Garantie wird dabei nicht gegeben, wenn die künstliche Befruchtung erfolglos bleibt fallen für den nächsten Versuch nochmal ähnliche Kosten an.

Es besteht die Möglichkeit, sich einen Teil der Kosten durch die Krankenkasse ersetzen zu lassen, in der Regel sind dies 50%. Bedingungen dafür sind, dass das Paar verheiratet ist, die Frau zwischen 25 und 40 Jahren und der Mann unter 50 Jahren alt ist. Bei einer Samenspende übernehmen die meisten Kassen die Kosten nicht.

Auch die Anzahl der Versuche, die von Krankenkassen übernommen werden, ist limitiert.

Bund und Länder beteiligen sich auf Antrag an den Kosten, der Umfang und die zu erfüllenden Bedingungen variieren in den Bundesländern.

5.12 Adoption

Wenn Sie auf natürlichem Weg und über eine künstliche Befruchtung keine Kinder bekommen können, besteht die Möglichkeit einer Adoption. Vielleicht möchten Sie auch den Prozess der medizinischen Schwangerschaft nicht durchlaufen oder haben den Wunsch, einem elternlosen Kind ein liebevolles Zuhause zu bieten? Gerade ältere Kinder haben es oft schwer, jemanden zu finden, der sie auf ihrem Weg begleiten möchte. Egal ob sie ein Kind vom Babyalter oder ein älteres Kind adoptieren, vor der Adoption steht die Bewerbung beim Jugendamt.

5.12.1 Voraussetzungen für eine Adoption

Bevor Sie für eine Adoption in Frage kommen, müssen Sie einen Antrag beim Jugendamt stellen, in dem Sie Angaben zu Ihren Lebensumständen machen. Darunter fallen Angaben wie der familiäre Stand, ein polizeiliches Führungszeugnis und Angaben zum Verdienst. Der Umfang der Angaben kann variieren, am besten erkundigen Sie sich vorab bei Ihrem zuständigen Jugendamt. Auch eine ausführliche Beratung durch einen Sozialarbeiter geht dem Adoptionsprozess voraus. In diesem Gespräch und in Fragebögen werden die Gründe für den Adoptionswunsch abgefragt, Fragen zum sozialen Umfeld und zu den eigenen Vorstellungen der Kindererziehung gestellt und über mögliche auftretende Probleme aufgeklärt. Nach durchschnittlich 2-3 Beratungsgesprächen erstellt der Sozialarbeiter einen Sozialbericht, der anderen Jugendämtern und Vermittlungsstellen als Nachweis für die Eignung als Adoptiveltern dient. Dieser gilt 2 Jahre lang, dann ist die Eignung erneut

nachzuweisen. Danach ist Geduld gefragt, denn es kann eine Weile dauern, bis eine Adoption zustande kommt.

Man kann sich auch entscheiden, ein Pflegekind aufzunehmen. Dies bedeutet, dass das Kind noch nicht zur Adoption frei gegeben wurde, eine Adoption jedoch angestrebt wird. Häufig sind dies Kinder, bei denen das Jugendamt davon ausgeht, dass sich die leiblichen Eltern auch in Zukunft nicht um das Kind werden kümmern können. Nach der Freigabe besteht dann die Möglichkeit, das Kind zu adoptieren.

5.12.2 Adoption aus dem Ausland

Gerade in Ländern der Dritten Welt haben Kinder oft nur geringe Überlebenschance. Viele Kinder haben ihre Eltern durch Kriege oder Hunger verloren und haben keine Aussicht auf eine gesicherte Zukunft. Die Adoption ist eine Möglichkeit, ihnen eine Zukunft und ein besseres Leben zu ermöglichen.

Die Wartezeiten sind bei Auslandsadoptionen in der Regel deutlich geringer als bei Vermittlungen innerhalb von Deutschland, besonders wenn man lieber ein Baby oder Kleinkind aufnehmen möchte.

Wer einem Kind aus dem Ausland helfen möchte, muss die gleichen Antragsverfahren durchlaufen wie jemand, der ein deutsches Kind aufnehmen möchte. Ist die Eignung nachgewiesen und liegt der Sozialbericht vor, können Sie sich an Vermittlungsagenturen wenden. Diese begleiten Sie auf dem kompletten Weg, sie stellen Kontakte her und helfen Ihnen bei der Antragstellung in den einzelnen Ländern.

Durch den erhöhten Verwaltungsaufwand, Reisekosten und Aufenthaltskosten ist eine Adoption aus dem Ausland deutlich teurer als innerhalb des Landes. Welche Kosten auf Sie zukommen können Sie bei den einzelnen Agenturen erfragen.

5.13 Leihmütter

In einigen Ländern, zum Beispiel in Amerika, ist es nicht unüblich, seinen Kinderwunsch über eine Leihmutter wahr werden zu lassen.

Bei diesem Verfahren wird eine befruchtete Eizelle in die Gebärmutter der Leihmutter eingesetzt, die sich zuvor vertraglich verpflichtet hat, das Kind auszutragen und direkt nach der Geburt an die Eltern abzugeben. So besteht für Eltern die Möglichkeit, ein genetisch eigenes Kind zu bekommen, auch wenn die Mutter nicht in der Lage ist, ein Kind auszutragen.

Werden von der Mutter keine Eizellen produziert besteht auch die Möglichkeit einer Insemination, bei der der Leihmutter Sperma des Vaters injiziert wird.

In Deutschland ist die Leihmutterschaft nach dem Embryonenschutzgesetz verboten.

6 Fazit: Geben Sie nicht zu früh auf

Auch wenn das Warten frustrierend sein kann, geben Sie die Hoffnung nicht zu schnell auf. Nicht umsonst ist es ein wahrer Klassiker, dass Paare nach langen ergebnislosen Versuchen auf einmal doch schwanger werden. Einfach, weil der Druck weggefallen ist und man sich wieder auf andere Dinge besinnt: Auf den Partner, den Spaß am Sex, Hobbys... Entspannung heißt also die Devise, wenn es nicht auf Anhieb klappt. Die Unfähigkeit, Kinder zu bekommen, ist in unserer heutigen Gesellschaft zum Glück kein Makel mehr. Vorbei sind die Zeiten, in denen ein Adoptivkind schief angesehen wurde oder ein Mann über die Anzahl seiner aktiven Spermien seine Männlichkeit definieren musste.

Und auch wenn der Weg zum eigenen oder adoptierten Kind hart sein kann, so kann Ihnen wahrscheinlich jede Mutter und jeder Vater bestätigen: Die Mühe lohnt sich.

Bildquelle: Yastremska / bigstockphoto.com