

ALEXANDRA BRÖHM

Ein Baby!

Unser grösster Wunsch

Was tun, wenn es nicht klappen will?



EIN RATGEBER AUS DER BEOBACHTER-PRAXIS

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
1 Die Hoffnung nicht verlieren	13
Achterbahn der Gefühle	14
Alle sind schwanger, nur bei uns klappt es nicht.....	14
2 Die menschliche Fortpflanzung	19
Aufklärung, die Zweite	20
Das geschieht bei der Frau.....	20
Das geschieht beim Mann.....	25
3 Es klappt nicht. Woran kann es liegen?	31
Ursachen bei der Frau	32
Blockierte Eileiter	32
Endometriose	33
Hormonelle Störungen	34
Hyperprolaktinämie.....	35
Hypogonadotroper Hypogonadismus.....	36
Polyzystisches Ovar-Syndrom (PCOS).....	36
Verwachsungen	40
Zervixschleim-Insuffizienz.....	40
Myome.....	40
Lebensalter	41
Fehlbildungen.....	42
Geschlechtskrankheiten.....	42
Genetische Veränderungen	42
Ursachen beim Mann	43
Spermienqualität	43
Hodenhochstand	45

Krampfadern im Hoden.....	45
Hormonelle Störungen	46
Sterilisation (Vasektomie)	46
Sexuelle Schwierigkeiten	47
Entzündungen der Nebenhoden, Mumps	47
Immunologische Sterilität	47
Lebensweise.....	48
Diagnose unbekannt – keine organische Ursache	49
Habituelle Aborte	54
Eine Massnahme der Natur.....	54
Gendefekte.....	55
Körperliche Ursachen	56
Ärztliche Untersuchungen	57
Erste Schritte: Was man selbst tun kann	58
Untersuchungen bei der Frau.....	61
Hormonwerte im Blut.....	62
Durchlässigkeit der Eileiter (Hysterosalpingografie)	62
Gebärmutter Spiegelung (Hysteroskopie)	63
Untersuchungen beim Mann.....	64
Spermiogramm.....	65
Postkoitaltest.....	66
4 Die Fruchtbarkeit natürlich fördern	69
Ideale Bedingungen schaffen	70
Ernährung.....	71
Gewicht.....	71
Rauchen	73
Alkohol, Kaffee, Drogen	75
Bewegung und Sport.....	75
Ideale Sexstellungen.....	76
Sich Gutes tun.....	78
Selbsthilfe, Beratung, Online-Coaching	81
Heilmittel aus der Natur	85
Traditionelle chinesische Medizin (TCM).....	87

5	So hilft die Kinderwunsch-Medizin	95
	Den Eisprung auslösen (Ovulationsinduktion)	96
	Tabletten oder Spritzen	96
	Hormonelle Störungen, polyzystisches Ovar-Syndrom	97
	Intrauterine Insemination (IUI)	99
	Die Abkürzung nehmen.....	99
	Mit oder ohne Hormonstimulierung	100
	Wenn es nicht klappt – nächste Schritte	100
	Künstliche Befruchtung (In-vitro-Fertilisation)	101
	Der Ablauf	102
	Vorbereitung: möglichst wenig Stress	102
	Unterschiedliche Protokolle	103
	Das Agonisten-Protokoll	106
	Das Antagonisten-Protokoll.....	108
	Die Spritze zur Auslösung des Eisprungs	109
	Die Eizellentnahme (Follikelpunktion)	110
	Aufbereitung des Spermias	111
	Und dann treffen sie sich.....	112
	Abwarten zum Ersten	114
	Die Entwicklung der befruchteten Eizelle	114
	Embryonentransfer	115
	Abwarten zum Zweiten.....	115
	Erfolgschancen	117
	Ein Wort zu den Kosten	119
	Befruchtete Eizellen einfrieren	120
	Polkörperdiagnostik (PKD)	122
	Nebenwirkungen der Hormonbehandlungen	122
	Natürliche In-vitro-Fertilisation	125
	Niedrigere Hormondosis	125
	Schonendere Punktion	126
	Niedrigere Kosten.....	127
	So natürlich wie möglich.....	127

Intrazytoplasmatische Spermieninjektion (ICSI)	129
Hilfe für Männer mit eingeschränkter Zeugungsfähigkeit.....	129
Spermien aus dem Nebenhoden (MESA).....	131
Spermien aus dem Hoden (TESA).....	132
Spermienauswahl unter potentem Mikroskop (IMSI).....	133
Samenspende	134
Gesetzliche Auflagen.....	134
Gründlicher Check für den Spender.....	136
Private Samenspende.....	137
Behandlungsmöglichkeiten im Ausland	138
Forderungen der Reproduktionsmediziner.....	138
Präimplantationsdiagnostik (PID).....	139
Eizellspende.....	143
Leihmutterschaft.....	145
6 Die Psyche	149
Auch die Seele leidet	150
Eine Fachfrau gibt Auskunft	150
«Du verstehst mal wieder gar nichts» – Paarprobleme	157
Frust und Schuldgefühle.....	157
Sex nach Terminkalender	159
Der Umgang mit den Ärzten	163
Schwierige Kommunikation.....	163
Reproduktionsmedizin als Business.....	164
Tabuthema Unfruchtbarkeit	165
Offenheit im Privaten	165
Diskretion am Arbeitsplatz.....	166
7 Wenn alles nichts hilft: Alternativen	171
Adoption, Pflegekinder	172
Am liebsten ein Baby	172

Ein Kind aus der Schweiz adoptieren.....	173
Ein Kind aus dem Ausland adoptieren.....	175
Ein Pflegekind aufnehmen.....	180
Neue Lebensentwürfe.....	181
Vorbereitet sein, auch wenn es schwerfällt.....	182
Sich Zeit nehmen, um zu trauern.....	182
8 Finanzielles und Rechtliches.....	185
Die Kosten	186
Das zahlt die Krankenkasse.....	186
Der rechtliche Rahmen.....	187
Erlaubtes, Verbotenes.....	188
Anhang	191
Glossar	192
Adressen und Links	196
Literatur.....	200
Stichwortverzeichnis	201