



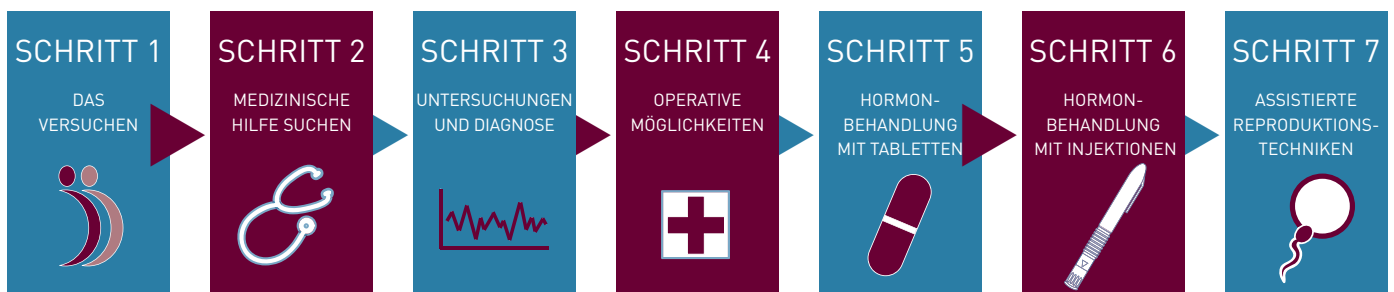
## ACT – INITIATIVE KINDERWUNSCH



MODERNE  
KINDERWUNSCHBEHANDLUNG  
SCHRITT FÜR SCHRITT ERKLÄRT



## DER ACT RATGEBER



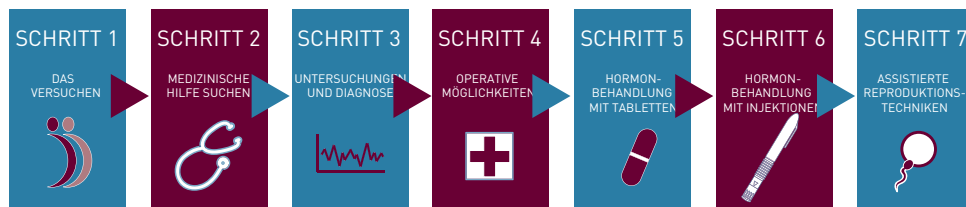
- Um diese Broschüre leichter lesbar zu machen, werden Begriffe wie «Arzt», «Hausarzt», «Gynäkologe», «Kinderwunschspezialist» u.ä. in männlicher Schreibweise verwendet. Natürlich sind damit aber auch Frauen gemeint ...



## WIE SIE DEN ACT RATGEBER ERFOLGREICH VERWENDEN

Nehmen Sie sich etwas Zeit, um diese Broschüre durchzusehen

- ▶ Sie sind nicht allein. Etwa eines von sechs Paaren weltweit leidet unter unerfülltem Kinderwunsch.
- ▶ Die modernen Behandlungsmethoden sind sehr wirkungsvoll.
- ▶ Die überwiegende Mehrheit der Frauen wird im Laufe der Behandlung schwanger.
- ▶ Diese Broschüre soll Ihnen helfen, alle Schritte der modernen Fortpflanzungsmedizin zu überblicken – damit Sie wissen, wo genau Sie auf Ihrem Weg zur Erfüllung des Kinderwunsches stehen.
- ▶ Sie erhalten grundlegende Informationen über die einzelnen Behandlungsmethoden und Vorschläge für gezielte Fragen, die Sie Ihrem Arzt stellen können, damit Sie stets genau über jeden einzelnen Schritt informiert sind.
- ▶ Diese Broschüre ist ein internationaler Leitfaden. Die Verfügbarkeit und der Zeitpunkt einiger Behandlungen und Untersuchungen können von Land zu Land variieren – deshalb empfehlen wir Ihnen, sich jede Methode genau von Ihrem Arzt erklären zu lassen.



4



## DIE MÖGLICHKEITEN DER HEUTIGEN MEDIZIN, SCHRITT FÜR SCHRITT ERKLÄRT. DER ACT RATGEBER

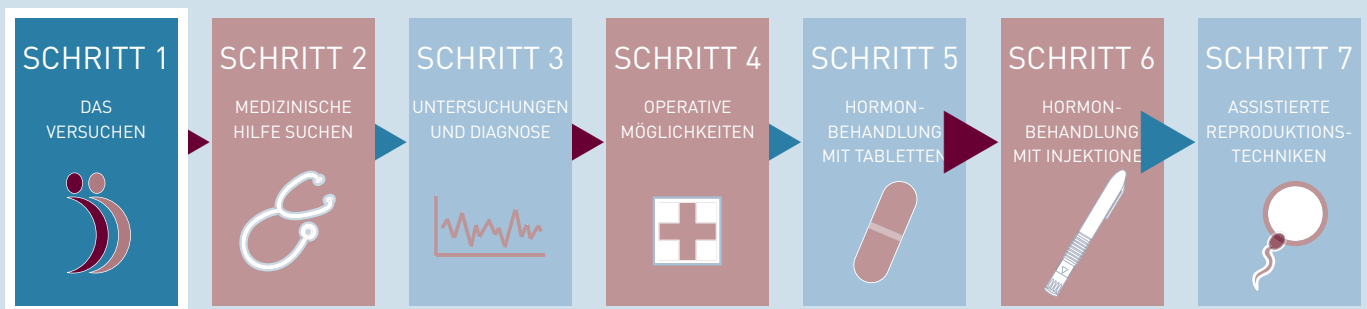
### BERATUNG

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie sich ein Kind wünschen und wissen, dass bei Ihnen eines der folgenden medizinischen Probleme vorliegt:

- Bei der Frau:**
- ▶ Endometriose (Bei einer Endometriose kommt es zu einem ortsfremden Wachstum von funktionstüchtiger Gebärmutter Schleimhaut – z.B. in Eileiter, Eierstöcken etc.)
  - ▶ Polyzystisches Eierstock-Syndrom (Das Auftreten vieler kleiner Zysten – mit Flüssigkeit gefüllte Bläschen – in den Eierstöcken)
  - ▶ Unregelmässige Periode (Zyklus kürzer als 25 oder länger als 35 Tage), ausbleibende Periode oder Zwischenblutungen
  - ▶ Frühere Unterleibsentzündungen
  - ▶ Frühere Unterleibsoperationen
  - ▶ Starke Unterleibsschmerzen während der Menstruation
- Beim Mann:**
- ▶ Mumps nach der Pubertät
  - ▶ Beschwerden im Genitalbereich
- Bei beiden:**
- ▶ Frühere oder akute Krebserkrankung

5

# SCHRITT 1: DAS VERSUCHEN



- ◀ **DAS VERSUCHEN**
- ▶ Um Ihre Chancen auf eine Schwangerschaft zu erhöhen, sollten Sie etwa alle 2 oder 3 Tage ungeschützten Geschlechtsverkehr haben.
  - ▶ Die Wahrscheinlichkeit, schwanger zu werden, ist am grössten während der fruchtbaren Phase der Frau, d.h. während des Eisprungs oder kurz davor. Manche Paare versuchen, ihren Geschlechtsverkehr zeitlich genau auf den Eisprung abzustimmen; allerdings sollten Sie sich darüber im Klaren sein, dass dies zu Stress führen kann und das Thema mit Ihrem Arzt besprechen. Am besten können Sie den Zeitpunkt des Eisprungs bestimmen, wenn Sie von der durchschnittlichen Zykluslänge 14 Tage abziehen – vorausgesetzt Sie haben einen regelmässigen Zyklus (unabhängig von der Zykluslänge). Sie sollten etwa 3 bis 4 Tage vor dem so errechneten Tag Ihres Zyklusverkehr haben, um Ihre Chancen für eine Schwangerschaft zu optimieren.
  - ▶ Ist die Menstruation der Frau unregelmässig und dadurch die Bestimmung der fruchtbaren Phase erschwert, können manchmal Tests

- zur Bestimmung des Zeitpunkts des Eisprungs (Ovulationstests) aus der Apotheke helfen.
- ▶ Es besteht auch die Möglichkeit, mit einer Temperaturkurve den Zeitpunkt des Eisprungs herauszufinden.
- ▶ Leben Sie gesund, achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung, regelmässige Bewegung und verzichten – oder zumindest reduzieren – Sie Ihren Konsum von Zigaretten, Alkohol und nicht durch einen Arzt verordneten Arzneimitteln.
- ▶ Bleiben Sie gelassen und vertrauen Sie darauf, dass 80 Prozent aller Frauen innerhalb der ersten 12 bis 18 Monate schwanger werden.

### Wie lange sollten wir es auf natürlichem Weg versuchen?

- ▶ Wenn Sie keine gesundheitlichen Probleme haben und die Partnerin jünger als 35 Jahre ist, sollten Sie nach 12 bis 18 erfolglosen Monaten Ihren Arzt aufsuchen.
- ▶ Wenn die Partnerin über 35 Jahre ist, sollten Sie nach 6 erfolglosen Monaten Ihren Arzt hinzuziehen.

### Zu welchem Arzt sollten wir gehen?

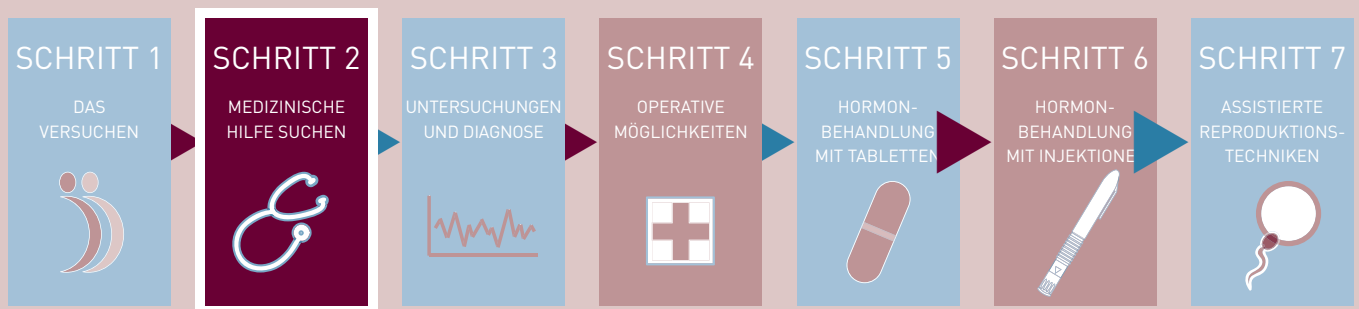
- ▶ Zunächst sollten Sie sich Ihrem Gynäkologen anvertrauen.

### Fragen, die Sie sich in diesem Stadium stellen sollten

- ▶ Haben wir zur richtigen Zeit innerhalb des Monats Geschlechtsverkehr?
- ▶ Wie lange sollten wir es versuchen, bevor wir einen Arzt aufsuchen, um Untersuchungen durchführen zu lassen?
- ▶ Gibt es irgendetwas an unserem Lebensstil, das wir verändern sollten?
- ▶ Könnten Überanstrengung oder Stress unseren Bemühungen entgegenwirken?
- ▶ Wirken sich evtl. Über- oder Untergewicht negativ auf unsere Bemühungen aus?
- ▶ Mit wem kann ich noch über meine Probleme sprechen, ausser mit meinem Partner/meiner Partnerin?

# SCHRITT 2:

## MEDIZINISCHE HILFE SUCHEN



- MEDIZINISCHE HILFE SUCHEN**
- ▶ Es ist wichtig, dass Sie Ihren Kinderwunsch mit Ihrem Partner diskutieren, bevor Sie medizinische Hilfe in Anspruch nehmen, denn eine erfolgreiche Diagnose und Behandlung erfordert die Beteiligung beider Partner.
  - ▶ In der Regel können Sie zunächst Ihren Hausarzt oder Ihren Gynäkologen aufsuchen, der Sie über das Thema Kinderwunsch informieren und eventuell erste Untersuchungen durchführen wird.
  - ▶ Bestimmte Behandlungen, die möglicherweise erforderlich sind, kann Ihr Arzt unter Umständen nicht selbst vornehmen. Zu diesem Zeitpunkt wird er Sie für weitergehende umfassende Untersuchungen und Behandlungen zu einem speziell ausgebildeten Kinderwunschspezialisten überweisen.

### Wie lange wird es dauern, bis wir eine erste Beratung zum Thema Kinderwunsch bekommen?

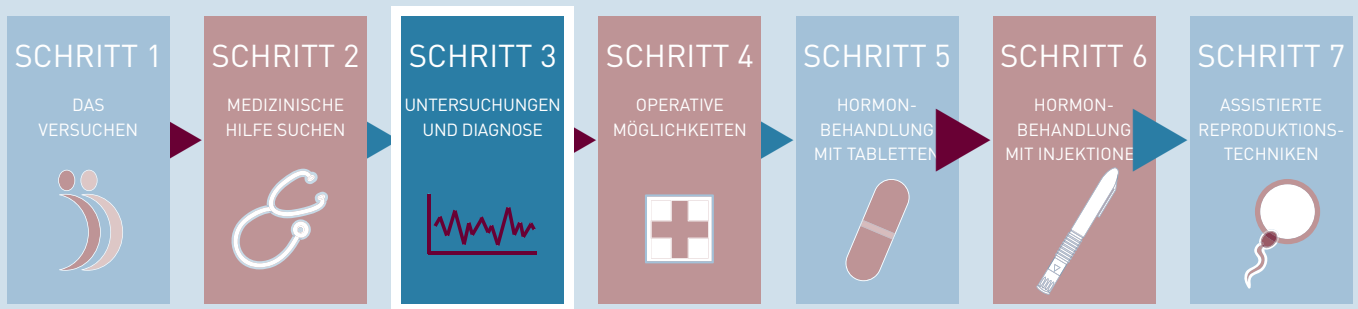
- ▶ In der Regel nicht länger als drei Monate

### Fragen, die Sie Ihrem Arzt in diesem Stadium stellen sollten

- ▶ Wann können wir an einen Kinderwunschspezialisten überwiesen werden?
- ▶ Welche finanziellen Belastungen kommen auf uns zu, wenn wir umfangreiche weiterführende Untersuchungen und Behandlungen benötigen?

# SCHRITT 3:

## UNTERSUCHUNGEN UND DIAGNOSE



◀ **UNTERSUCHUNGEN UND DIAGNOSE** Wenn Sie nicht schwanger werden, wird der Arzt medizinische Tests durchführen, um eventuelle Probleme zu diagnostizieren. Sie werden sich vielleicht über die Vielzahl von Untersuchungen und Tests wundern. Doch alle dienen dazu, die vier Hauptfaktoren für eine erfolgreiche Empfängnis zu beurteilen:

- 1 Das richtige Hormongleichgewicht, um die Eizellreifung und Spermienbildung zu ermöglichen und zu fördern.
- 2 Die Eizellreserven in den Eierstöcken und das Stattfinden eines Eisprungs.
- 3 Die Quantität und Qualität des Spermas.
- 4 Die Fähigkeit der Fortpflanzungsfunktionen beider Partner, eine Befruchtung zu ermöglichen.

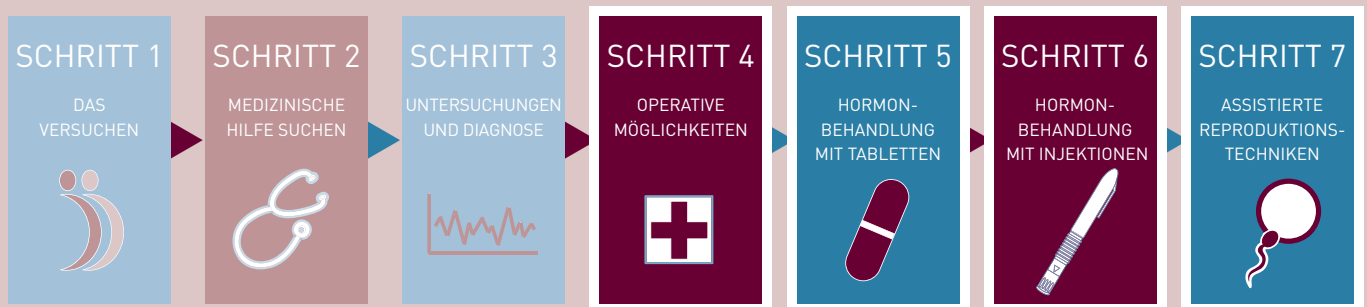
### Wie lange dauern Untersuchungen und Diagnose?

- ▶ Um die notwendigen Untersuchungen vorzunehmen, sind meist mehrere Arztbesuche erforderlich. Dies kann bis zu 6 Monaten dauern.
- ▶ Denken Sie daran, dass einige der Untersuchungen wiederholt werden müssen.

### Fragen zu Untersuchungen und Diagnose

- ▶ Was ist das Ziel der einzelnen Untersuchungen?
- ▶ Wer wird diese durchführen?
- ▶ Was können wir von den einzelnen Tests erwarten, z.B. von einem Bluttest oder einer bestimmten Untersuchung?
- ▶ Sind die Tests schmerzhaft oder unangenehm?
- ▶ Wie lange dauern die einzelnen Untersuchungen?
- ▶ Wie lange dauern die einzelnen Tests?
- ▶ Wann bekommen wir die Ergebnisse?
- ▶ Wer wird uns die Ergebnisse erklären?
- ▶ Wie lautet die Diagnose?

# BEHANDLUNG



◀ **BEHANDLUNG** Die folgenden Schritte beschreiben jeweils Behandlungsmöglichkeiten. Der nächste Schritt variiert von Paar zu Paar und richtet sich nach den jeweiligen Untersuchungsergebnissen und den Behandlungen, für die Sie sich entscheiden.

◀ Sie können mit jeder der nachfolgend genannten Behandlungen beginnen, je nachdem, welches die genaue Ursache Ihrer Empfängnisprobleme ist.

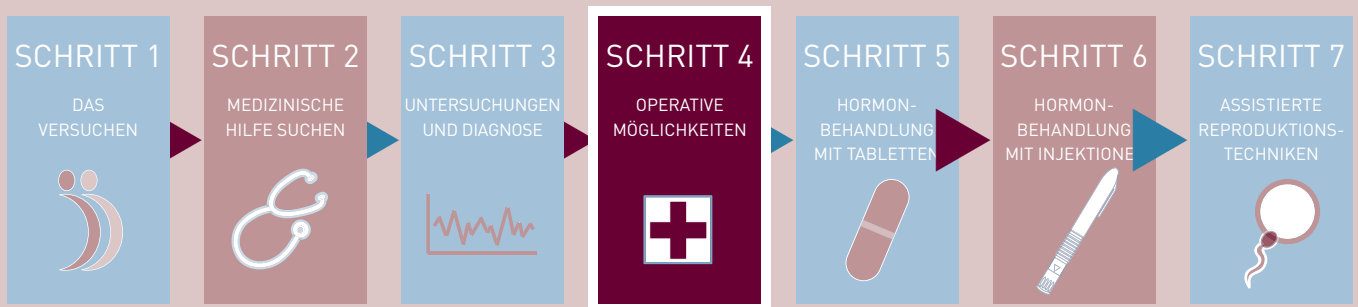
- ▶ Operative Möglichkeiten
- ▶ Hormonbehandlung mit Tabletten
- ▶ Hormonbehandlung mit Injektionen
- ▶ Assistierte Reproduktionstechniken

Eine Frage, die Sie im Zusammenhang mit diesen Behandlungsmöglichkeiten sicherlich interessiert, ist, wie gross die Chancen für eine Schwangerschaft sind. Hier ist wichtig zu wissen, dass es keine allgemein gültige Erfolgsquote für diese Behandlungen gibt. Mitentscheidend sind Ihr Alter, der Grund für die Empfängnisprobleme und die Expertise Ihres behandelnden Arztes und seines Teams. Fragen können Sie Ihren Arzt jedoch nach den Erfolgchancen einer bestimmten Behandlungsmethode, nachdem sämtliche Untersuchungen abgeschlossen sind und eine Diagnose gestellt wurde.

## Fragen zu den Behandlungsmöglichkeiten:

- ▶ Können wir ein Informationsblatt/eine Informationsbroschüre bekommen, in dem die Behandlung beschrieben wird?
- ▶ Welches sind die möglichen Nebenwirkungen dieser Behandlung?
- ▶ Wie stehen unsere Chancen, ein Kind zu bekommen, wenn wir uns auf diese Weise in diesem Kinderwunschzentrum behandeln lassen?
- ▶ Wie lange wird diese Behandlung dauern, bis sie beendet ist oder wir mit einer anderen Behandlung beginnen können?
- ▶ Was sollten wir als nächstes tun, wenn diese Behandlung keinen Erfolg hat?
- ▶ Welche Unterstützung oder Beratung können wir bekommen?
- ▶ Welche Kosten sind mit der Behandlung verbunden und werden sie von der Krankenkasse erstattet?

# SCHRITT 4: OPERATIVE MÖGLICHKEITEN



- ◀ OPERATIVE MÖGLICHKEITEN
- ▶ In manchen Fällen zeigen die Untersuchungen, dass es möglich sein wird, auf natürlichem Weg schwanger zu werden, wenn zuvor ein medizinisches Problem durch einen einfachen chirurgischen Eingriff beseitigt wird.
  - ▶ Es gibt verschiedene moderne Operationstechniken – sowohl für Männer als auch für Frauen –, die im Rahmen eines kurzen Klinikaufenthalts durchgeführt werden können.
  - ▶ Dazu gehören bei der Frau zum Beispiel die Laparoskopie (Untersuchung des Bauchraumes und seiner Organe) und die Hysteroskopie (Untersuchung der Gebärmutterhöhle).

## Wie lange dauern diese Behandlungen?

- ▶ Die meisten modernen Eingriffe können innerhalb eines Tages vorgenommen werden.
- ▶ Bei den meisten Eingriffen können Sie innerhalb weniger Wochen/Monate mit dem Versuch beginnen, auf natürlichem Weg schwanger zu werden. Sie sollten jedoch Ihren Arzt nach dem genauen Zeitraum in Ihrem individuellen Fall fragen.

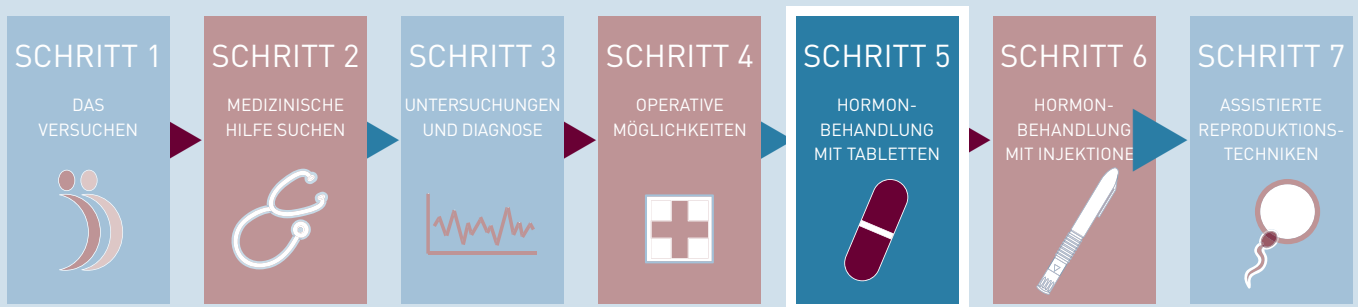
## Fragen zu den operativen Möglichkeiten:

- ▶ Wie lange werde ich nicht arbeiten können?
- ▶ Wohin muss ich gehen, um den Eingriff vornehmen zu lassen?
- ▶ Können wir ein Informationsblatt/eine Informationsbroschüre bekommen, in dem die Behandlung beschrieben wird?

- ▶ Welches sind die möglichen Nebenwirkungen dieser Behandlung?
- ▶ Wie stehen unsere Chancen, ein Kind zu bekommen, wenn wir uns auf diese Weise im Kinderwunschzentrum behandeln lassen?
- ▶ Wie lange wird diese Behandlung dauern bis sie beendet ist oder wir mit einer anderen Behandlung beginnen können?
- ▶ Was könnten wir als nächstes tun, wenn diese Behandlung keinen Erfolg hat?
- ▶ Welche Unterstützung oder Beratung können wir bekommen?
- ▶ Kann der Eingriff gesundheitliche Beschwerden nach sich ziehen?
- ▶ Welche Komplikationen kann es bei dem Eingriff geben?

# SCHRITT 5:

## HORMONELLE BEHANDLUNG MIT TABLETTEN



- ▶ Wenn die Frau keinen Eisprung hat, kann der Arzt Tabletten verschreiben, die die Eizellenproduktion fördern und eine Empfängnis ermöglichen.
- ▶ Das am häufigsten verschriebene Medikament ist Clomiphencitrat.
- ▶ Diese Medikamente helfen, wenn lediglich der Eisprung ausbleibt, alles andere jedoch normal ist.
- ▶ Möglicherweise muss die Dosierung noch einmal erhöht werden, bevor sich der Eisprung einstellt.
- ▶ Wenn die Medikamente helfen, kommt es in der Regel innerhalb von 3 bis 6 Monaten zum Eisprung und zur Schwangerschaft.

### Wie lange dauert die hormonelle Behandlung mit Tabletten?

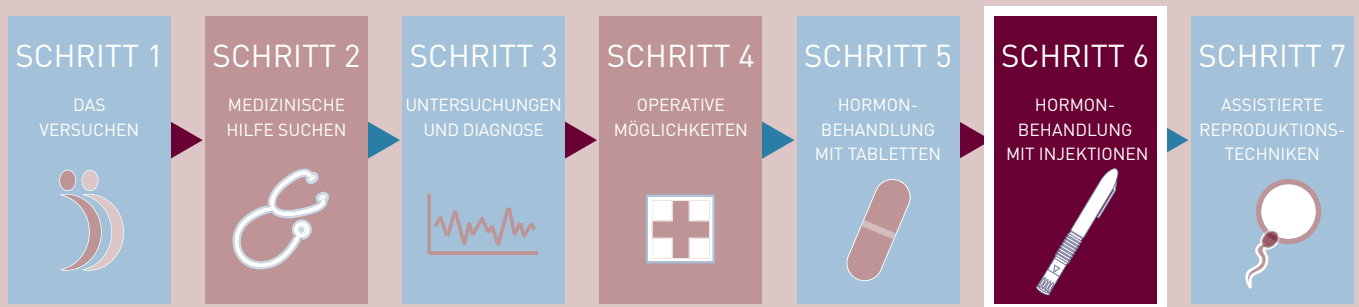
- ▶ Im Allgemeinen kann diese Behandlung 3 bis zu 6 Monate dauern, bevor die Tabletten abgesetzt werden.

### Fragen zur hormonellen Behandlung mit Tabletten:

- ▶ Können wir ein Informationsblatt/eine Informationsbroschüre bekommen, in dem die Behandlung beschrieben wird?
- ▶ Welches sind die möglichen Nebenwirkungen dieser Behandlung?
- ▶ Wie stehen unsere Chancen, ein Kind zu bekommen, wenn wir uns auf diese Weise im Kinderwunschzentrum behandeln lassen?
- ▶ Wie lange wird diese Behandlung dauern, bis sie beendet ist oder wir mit einer anderen Behandlung beginnen können?
- ▶ Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit einer Mehrlingsschwangerschaft?
- ▶ Was sollten wir als nächstes tun, wenn diese Behandlung keinen Erfolg hat?
- ▶ Welche Unterstützung oder Beratung können wir bekommen?

# SCHRITT 6:

## HORMONBEHANDLUNG MIT INJEKTIONEN



- ▶ Sowohl bei Männern als auch Frauen sind Hormone dafür verantwortlich, dass genügend gesunde Spermien und Eizellen produziert werden.
- ▶ Wenn es bei einem Partner oder beiden Partnern zu Problemen bei der Produktion der notwendigen Hormone kommt, können diese durch Hormoninjektionen ersetzt werden.
- ▶ Die modernen Hormonbehandlungen können mit Injektionshilfen (sogenannten Pens) schnell und einfach vorgenommen werden.
- ▶ In der Regel können Sie die Injektionen zu Hause selbst durchführen und müssen lediglich zu regelmäßigen Kontrolluntersuchungen in die Klinik oder Praxis, bei denen die Wirkung der Hormone überprüft wird.

- ▶ Nicht alle Präparate haben die gleichen Eigenschaften, deshalb sollten Sie Ihren Arzt bitten, Ihnen die Unterschiede zu erklären.

Wenn diese Behandlung allein keine Wirkung zeigt, kann sie mit einer anderen Therapie kombiniert werden.

### Wie lange dauert diese Hormontherapie?

- ▶ Sie sollten sich auf eine 2- bis 6-monatige Hormonbehandlung einstellen, je nachdem, wie erfolgreich die Behandlung ist.

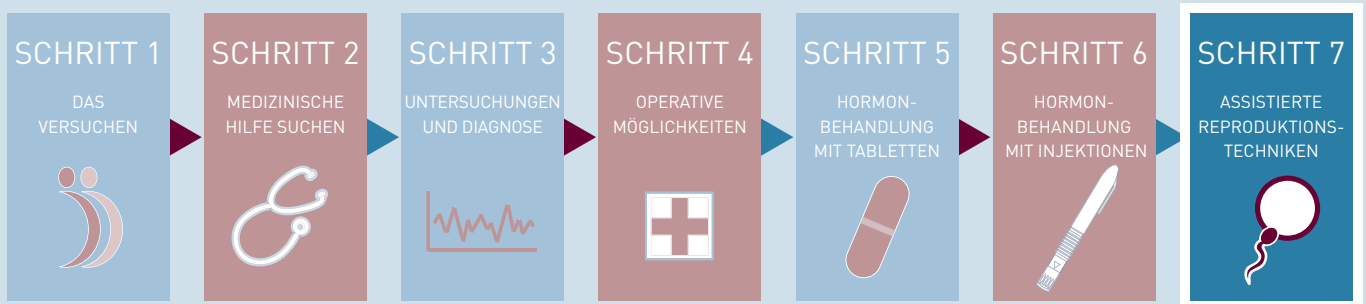
### Fragen zur Hormontherapie mit Injektionen:

- ▶ Welche Hormonbehandlung ist für uns am erfolgversprechendsten?
- ▶ Wie werden diese Hormone hergestellt?

- ▶ Wie werden die Hormongaben verabreicht?
- ▶ Können wir ein Informationsblatt/eine Informationsbroschüre bekommen, in dem die Behandlung beschrieben wird?
- ▶ Welches sind die möglichen Nebenwirkungen dieser Behandlung?
- ▶ Wie stehen unsere Chancen, ein Kind zu bekommen, wenn wir uns auf diese Weise im Kinderwunschzentrum behandeln lassen?
- ▶ Wie lange wird diese Behandlung dauern, bis sie beendet ist oder wir mit einer anderen Behandlung beginnen können?
- ▶ Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit einer Mehrlingsschwangerschaft?
- ▶ Was sollten wir als nächstes tun, wenn diese Behandlung keinen Erfolg hat?
- ▶ Welche Unterstützung oder Beratung können wir bekommen?

# SCHRITT 7:

## ASSISTIERTE REPRODUKTIONSTECHNIKEN



- ▶ Wenn das Paar genügend gesunde Eizellen und Spermien produziert und die Eileiter normal entwickelt sind, handelt es sich wahrscheinlich um ein Befruchtungsproblem.
- ▶ Es gibt heute verschiedene moderne Techniken, die den natürlichen Befruchtungsprozess unterstützen. Bei einer Technik wird die Befruchtung so gefördert, dass die Qualität und je nach Methode auch die Anzahl der zum Zeitpunkt des Eisprungs freigesetzten Eizellen gesteigert wird (ovarielle Stimulation). Kurz vor oder zum Zeitpunkt des Eisprungs werden dann die befruchtungsfähigsten Spermien in die Gebärmutter gespült (intrauterine Insemination – IUI). Eine andere Methode ist zum Beispiel die Befruchtung ausserhalb des Körpers (die so genannte in-vitro Fertilisation – IVF= Befruchtung in der Schale).

- ▶ Wenn die genannten Behandlungsschritte nicht erfolgreich waren, wird Ihnen der Arzt eventuell auch alternative Behandlungsmethoden vorschlagen.

Eine weitere Möglichkeit der modernen Fortpflanzungsmedizin zur Behandlung des unerfüllten Kinderwunsches ist zum Beispiel die Intracytoplasmatische Spermieninjektion (ICSI). Bei dieser Methode wird ein Spermium mit einer Injektion in die Eizelle eingeführt.

### Wie lange dauert dieses Stadium?

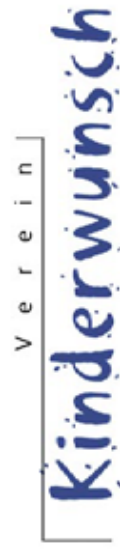
- ▶ Die Dauer richtet sich nach der Art der Behandlung. Besprechen Sie am besten mit Ihrem Arzt, wieviel Zeit die einzelnen Behandlungen in Anspruch nehmen werden.

### Fragen zu Assistierten Reproduktionstechniken

- ▶ Seit wann bietet dieses Zentrum dieses Verfahren an?
- ▶ Welches Verfahren ist für uns am erfolgversprechendsten?
- ▶ Welches sind die möglichen Nebenwirkungen dieser Behandlung?
- ▶ Wie stehen unsere Chancen, ein Kind zu bekommen, wenn wir uns auf diese Weise in diesem Kinderwunschzentrum behandeln lassen?
- ▶ Wie lange wird diese Behandlung dauern, bis sie beendet ist oder wir mit einer anderen Behandlung beginnen können?
- ▶ Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit einer Mehrlingsschwangerschaft?
- ▶ Was können wir als nächstes tun, wenn diese Behandlung keinen Erfolg hat?
- ▶ Welche Unterstützung oder Beratung können wir bekommen?
- ▶ Welche Kosten sind mit der Behandlung verbunden und werden sie zurückerstattet?



Eine internationale Initiative unter Mitarbeit der Schweizerischen Patienten- und Betroffenen-Organisation Verein Kinderwunsch.



Unterstützt von der Schweizerischen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (SGGG) und der Schweizerischen Gesellschaft für Reproduktionsmedizin (SGRM).

**gynécologie**  
suisse

Société Suisse de Gynécologie et d'Obstétrique  
Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe  
Società Svizzera di Ginecologia e Ostetrica

