

## **Kinderwunschberatung auf Basis der „Natürlichen Familienplanung“ (NFP)**

Seit 2001 findet in der endokrinologischen Ambulanz der Universitätsfrauenklinik Heidelberg eine Sprechstunde zur Kinderwunschberatung auf NFP-Basis statt. Hier werden Frauen beraten, ihr fruchtbares Fenster im laufenden Zyklus mithilfe der natürlichen Familienplanung festzustellen. Dabei beobachten sie bestimmte Körpersignale, die sich im Laufe des Zyklus verändern. Diese Signale ermöglichen es, die fruchtbaren und unfruchtbaren Tage sicher zu erkennen.

### **Konzeptionschance verbessern**

Ein Ziel dabei ist, durch „fertility awareness“ (Fruchtbarkeitsbewusstsein) die Zeit bis zum Eintreten einer Schwangerschaft zu verkürzen. Paare mit Kinderwunsch versuchen häufig, ihre Chance auf eine Schwangerschaft zu verbessern, indem sie besonders an den Tagen Sexualverkehr haben, die sie persönlich für fruchtbar halten. Dies klappt jedoch oft allein deshalb nicht, weil das fruchtbare Fenster beträchtlich schwanken kann, auch bei Frauen mit relativ regelmäßigem Menstruationszyklus. Außerdem ist es günstig, dass mit der Sensiplan-Methode das komplette fruchtbare Fenster erfasst wird, das physiologischerweise vier bis sechs Tage dauert. Im Vergleich dazu erfassen Hormonteststreifen meist nur das Ende des fruchtbaren Fensters.

**Umfangreiche eigene und internationale Studien haben den positiven Effekt der NFP-Anwendung auf die Schwangerschaftsrate bei Kinderwunsch gezeigt, selbst wenn gewisse Einschränkungen der Fruchtbarkeit bei dem Paar vorliegen.**

### **Diagnostische Bedeutung der NFP**

Ärztlicherseits wird in der Heidelberger Sprechstunde diese Zyklusbeobachtung auch für die Diagnostik und Therapie genutzt. Es kann so auf relativ einfache Weise festgestellt werden, ob wichtige Voraussetzungen der Fruchtbarkeit vorhanden sind: Hat ein Eisprung stattgefunden? Liegen Hinweise auf eine Gelbkörperschwäche vor? Und es wird die Selbstbeobachtung der Frau zum gezielteren Timing der Basisdiagnostik herangezogen (Blutabnahmen und Ultraschalluntersuchungen für Eisprung- und Gelbkörperdiagnostik).

Außerdem kann anhand der NFP-Aufzeichnungen der Schweregrad und Verlauf von Zyklus- und Hormonstörungen über mehrere Zyklen beurteilt werden.



### Ablauf in der Sprechstunde

Bereits bei der ersten Vorstellung des Kinderwunschaars in dieser Sprechstunde wird ärztlicherseits neben der Erhebung von Anamnese und Befund eine kurze Beratung zur NFP-Methode durchgeführt. Dabei geht es vor allem

- um die Beobachtung der Körperzeichen: Zervixsekretion (äußerlich an der Vulva) und Temperaturmessung (morgens nach dem Aufwachen) und
- um die Aufzeichnung und Auswertung der Beobachtungen.

Bei allen weiteren Kontakten werden die Zyklusaufzeichnungen zu Diagnostik und Therapie herangezogen.

Die NFP-Anwendung bietet Paaren mit Kinderwunsch die Möglichkeit, die Chance auf das Eintreten einer Schwangerschaft zu erhöhen und sich mit ihrer Fruchtbarkeit, ihrem Zyklus und eventuellen Störungen kompetent auseinanderzusetzen.

Gerade bei der Problematik des unerfüllten Kinderwunsches, die ohnehin schon mit einer starken emotionalen Belastung einhergeht, gibt die NFP vielen Paaren die Möglichkeit, nicht nur die üblichen medizinischen Maßnahmen zu ergreifen, sondern diesen Ansatz anzuwenden und somit selbst in stärkerem Maße aktiv zu bleiben und die Situation des unerfüllten Kinderwunsches zu steuern.



## Weitere Informationen

### **Buch** zur NFP-Methode:

Natürlich und sicher – das Praxisbuch. Hrsg. Arbeitsgruppe NFP, Trias-Verlag, Stuttgart, 2015

### **Beratungskurse:**

Malteser Arbeitsgruppe NFP mit Liste zu lokalen NFP-Beraterinnen/Beratern unter [www.nfp-online.de](http://www.nfp-online.de)

Empfohlen wird die sogenannte Sensiplan-Methode, eine NFP-Methode, die wissenschaftlich in Deutschland von der Sektion Natürliche Fertilität der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologische Endokrinologie und Fertilitätsmedizin (DGGEF) vertreten wird.

Dr. med. Petra Frank-Herrmann

Geschäftsstelle der Sektion Natürliche Fertilität der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologische Endokrinologie und Fertilitätsmedizin (DGGEF)

Universitätsfrauenklinik Heidelberg

Im Neuenheimer Feld 440

69120 Heidelberg