



# Regelübersicht bei Kinderwunsch

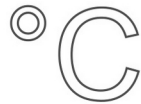


## Zervixschleim Abkürzungen

Symbolik	Gefühlt/Empfunden	Gesehen
ø	nichts	nichts
t	trocken	nichts
f	feucht	nichts
S	feucht oder nichts gefühlt	cremig, dicklich, weißlich, gelblich, trüb, zäh
S+	feucht, nass, rutschig, glitschig*	transparent, spinnbar, fadenziehend, flüssig, rötlich

\* Nass, rutschig und glitschig gefühlt ergibt auch die Symbolik S+, wenn kein Zervixschleim gesehen wurde.

## Temperaturmessen

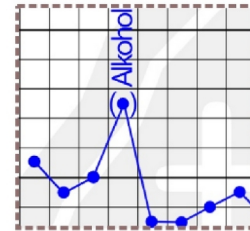


### Tipps...

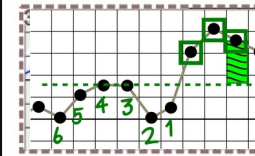
- ... direkt nach dem Aufwachen und vor dem Aufstehen
- ... vor dem Messen mindestens 1 h ruhen
- ... 3 Minuten insgesamt (nach dem Piepton weiter messen)
- ... Messort und Thermometer innerhalb eines Zyklus nicht wechseln
- ... digitale Thermometer mit zwei Nachkommastellen verwenden
- ... bei digitale Thermometern runden → Bsp.: 36,53°C = 36,55°C
- ... Thermometer in reichweite des Schlafortes legen
- ... die von der gewohnten Messzeit abweichenden Messzeiten notieren

### Das kann die Temperatur stören, muss aber nicht..

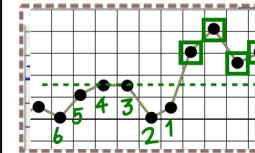
- unterschiedliche Messzeiten
- Umgebungswechsel (Reisen, Urlaub, Klimawechsel)
- Stress und psychische Belastungen
- Alkoholgenuss, Party
- spätes Essen und Zubettgehen
- kurze oder gestörte Nachtruhe
- Schichtarbeit
- Krankheit
- Medikamente
- allgemeines Unwohlsein
- ...



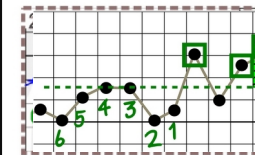
## Auswertung nach dem Eisprung Temperatur-Auswertung



Ein Temperaturanstieg kann bestimmt werden, wenn drei höhere Messungen höher sind als die sechs Werte davor - hierbei muss die 3. höhere Messung mindestens 2 Kästchen über der Hilfslinie liegen.



Wenn die 3. höhere Messung nicht 2 Kästchen über der Hilfslinie liegt, wird ein 4. Wert benötigt, der mindestens über der Hilfslinie liegen muss.



Wenn zwischen den drei höheren Messungen ein Wert unter oder auf die Hilfslinie fällt, wird dieser nicht berücksichtigt. Die dritte höhere Messung muss dann mindestens 2 Kästchen über der Hilfslinie sein.

**1. + 2. Ausnahmeregel nicht kombinieren!**

## Störungen

### Das ist zu beachten

... Welche Faktoren die Messwerte der Basaltemperatur stören, ist von Frau zu Frau unterschiedlich.

... Ein Messwert muss ausgeklammert werden, sobald der Wert erhöht ist und diesem ein Ereignis, z. B. Alkohol am Vorabend, zugeordnet werden kann.

... Störungen, die ausgeklammert wurden, werden in der Auswertung nicht berücksichtigt.

## Muttermund

### Beobachtung & Eintragung

Die Muttermundbeobachtung kann alternativ zur Zervixschleimbeobachtung angewandt werden und sollte einmal täglich immer auf die gleiche Art und mit dem gleichem Finger erfolgen. Beobachtet werden Festigkeit (w/h), Lage und Öffnung.

#### Symbole:

- geschlossen
- teilweise offen
- vollständig geöffnet

Lage+	Öffnung	1	2	3
weich/hart	h h w w h h	●	○	○

## Zervixschleim-Auswertung

	H	1	2	3
t	ø	f	S	S

Der Zervixschleimhöhepunkt (H) ist der letzte Tag mit der individuell besten Schleimqualität. Nachdem man den Höhepunkt bestimmt hat, wartet man noch drei Tage (1 - 2 - 3) mit minderer Schleimqualität ab.

	H	1	2	3
t	ø	f	f	f

©EntdeckeDeineFruchtbarkeit.com

## Bestimmung der HOCH-fruchtbaren Tage

Die höchste Wahrscheinlichkeit schwanger zu werden, hast du bei ungeschützten Sexualverkehr ab dem ersten Tag mit Zervixschleim der Kategorie S bis einen Tag nach der 1. höheren Messung.

## WICHTIGSTER TIPP!!!

Habe wenn möglich Sex an Tagen mit Mittelschmerz, S+ Schleim, weichen offenem Muttermund, Schmierblutung, am Tag der 1.höheren Messung oder nach Eisprungträumen.

35.98	35.99	36.00	36.01	36.02	36.03	36.04	36.05	36.06	36.07	36.08	36.09	36.10	36.11	36.12	36.13	36.14	36.15	36.16	36.17	36.18	36.19	36.20	36.21	36.22	36.23	36.24	36.25	36.26	36.27	36.28	36.29	36.30	36.31	36.32	36.33	36.34	36.35	36.36	36.37	36.38	36.39	36.40	36.41	36.42	36.43	36.44	36.45	36.46	36.47	36.48	36.49	36.50	36.51	36.52	36.53	36.54	36.55	36.56	36.57	36.58	36.59	36.60	36.61	36.62	36.63	36.64	36.65	36.66	36.67	36.68	36.69	36.70	36.71	36.72	36.73	36.74	36.75	36.76	36.77	36.78	36.79	36.80	36.81	36.82	36.83	36.84	36.85	36.86	36.87	36.88	36.89	36.90	36.91	36.92	36.93	36.94	36.95	36.96	36.97	36.98	36.99	37.00	37.01	37.02
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------