



Veröffentlicht auf *Nestlé Babyservice* (<https://www.babyservice.de>)

[Startseite](#) > Schwanger werden ohne Stress

Teile diesen Article

X



Schwanger werden ohne Stress

Ihr möchtet gerne Eltern werden? Herzlichen Glückwunsch!

<https://www.babyservice.de/kinderwunsch> ^[1]

Disclaimer

Die folgende Funktion ist nicht Teil der Website der Nestlé Nutrition GmbH. Bitte beachten Sie, dass mit der Bestätigung des Dialogs Daten von Ihnen an sämtliche in unsere Website integrierte Social Plugin – Anbieter (siehe hierzu den Punkt Werden auf unseren Websites Social Plugins verwendet? in unseren Datenschutzbedingungen) übermittelt werden können.

Um welche Daten zu welchem Zweck es sich handelt, können Sie den Datenschutzbedingungen des jeweiligen Anbieters auf deren Website entnehmen. Mit der Bestätigung des Dialogs erklären Sie sich mit dieser Datenübermittlung einverstanden.

Wenn Sie diese Seite/ dieses Produkt teilen möchten, dann klicken Sie bitte im Anschluss nochmals auf das jeweilige Icon.

_ [2] _ [3] _ [4]



Schwanger werden ohne Stress

Ihr möchtet gerne Eltern werden? Herzlichen Glückwunsch!

- [Teilen](#)

Für viele Paare ist dieser Schritt einer der schönsten Momente ihrer Beziehung. Klar, dass ihr dann alles richtig machen wollt.

Daher das Wichtigste vorab: Nur keine Panik, die Natur regelt das meiste für euch. Dennoch gibt es natürlich den einen oder anderen Tipp, mit dem ihr euch vorbereiten und euren Wunsch wahrwerden lassen könnt.

Wann kann man schwanger werden?

Das ist eine der häufigsten Fragen. Mit unserem [Fruchtbarkeitsrechner](#) ^[6] könnt ihr ganz einfach sehen, wann sehr gute, gute und weniger gute Tage sind, um schwanger zu werden. Denn eine Frau ist im Monat an maximal fünf bis sechs Tagen fruchtbar. Aber macht euch damit keinen allzu großen Stress. Schließlich steigert häufiger Sex die Zahl und Qualität der Spermien und auch das erhöht eure Chancen, schwanger zu werden.



Noch mal eure Ärzt:innen besuchen

Eine gute Idee – vor allem für die werdende Mama, aber auch für Papa nicht verkehrt: Lasst euren Impfpass überprüfen. Wichtig ist der Schutz gegen Masern, Mumps, Röteln, Windpocken und

Keuchhusten. Außerdem könnt ihr über eventuelle Krankheiten oder Risiken in euren Familien sprechen und euch ggf. beraten lassen.

Auch für die Zähne ist ein Kontrolltermin sinnvoll. Dann könnt ihr sicher sein, dass alles in Ordnung ist, und braucht euch während der Schwangerschaft um nichts weiter zu kümmern.

Und natürlich sollte die Frauenärztin bzw. der Frauenarzt über euren Kinderwunsch informiert sein. Denn eine Nahrungsergänzung mit Folsäure und Vitaminen wird häufig empfohlen.

Schwanger werden: Tipps - So macht ihr eure Körper ready für die Schwangerschaft

Auf die Ernährung achten

Früher stand nur der Körper der Frau im Mittelpunkt, wenn es für Paare darum ging, schwanger zu werden. Heute weiß man: Auch die Gesundheit und Fitness des Mannes spielen eine wichtige Rolle. Und natürlich eine ausgewogene Ernährung. Diesem für Mama und Papa gleichermaßen wichtigen Thema haben wir daher einen eigenen Artikel gewidmet: [Ernährung bei Kinderwunsch](#) [7].

Stress abbauen und gut schlafen

Physische und psychische Belastungen können sich auch auf das Hormonsystem auswirken. Entspannt euch, gönnt euch Auszeiten und gewinnt Abstand vom Alltag – wie wäre es z. B. mit einem romantischen Wochenende zu zweit oder einfach einem Spaziergang an der frischen Luft? Auch guter Schlaf ist wichtig, da sich zu wenig Erholung negativ auf den Hormonhaushalt und damit auf die Fruchtbarkeit auswirken kann.



Sexualität genießen

Klar, je öfter ihr Sex miteinander habt, desto höher ist die Chance, schwanger zu werden. Kurz: Alles, was Lust macht, ist gut. Und auch die Stellung spielt eine Rolle: Positionen, bei denen die Spermien möglichst ungehindert abwärts zur Gebärmutter wandern können, sind besonders zu empfehlen – es muss nicht die Missionarsstellung sein.

Keine Drogen

Ziemlich selbstverständlich, oder? Drogen gehen gar nicht – dazu gehören auch Cannabis und Marihuana.

Medikamente überprüfen

Wenn ihr Medikamente nehmt, fragt bei Ärzt:in oder Apotheker:in nach, ob sie möglicherweise die Fruchtbarkeit beeinflussen.

Umweltgifte vermeiden

Wie ihr euch vor schädlichen Stoffen in Nahrungsmitteln schützen könnt, erfahrt ihr in unserem Artikel [Schwanger mit guter Ernährung](#) [8]. Mit den folgenden Tipps könnt ihr außerdem dafür sorgen, dass auch über die Luft oder die Haut nichts in euren Körper gelangt, was den Hormonhaushalt negativ beeinflussen könnte:

- Wascht neue Kleidung vor dem ersten Tragen.
- Lüftet regelmäßig.
- Achtet in eurer Wohnung auf lösungsmittelarme Farben, Tapeten und Böden.
- Verwendet keine Putzmittel mit Chlor oder künstlichen Moschusverbindungen.
- Verzichtet auf Zahnfüllungen mit Amalgam. Wartet aber ggf. mit der Entfernung bis nach der Geburt und lasst euch hierzu beraten.

- Wenn ihr beruflich mit Gift- und Gefahrstoffen zu tun habt, haltet die Sicherheitsvorschriften genau ein.

Wie lange dauert es, schwanger zu werden?

Nur die Ruhe – auch mehr als ein Jahr ist noch ganz normal. Wenn ihr an den fruchtbaren Tagen, also zwischen dem 10. und 20. Tag des Zyklus täglich Sex habt, sollte es eigentlich recht bald klappen. Im Durchschnitt vergehen dennoch acht Monate, bis sich eine Schwangerschaft einstellt. Ein Drittel aller Paare muss sich sogar länger als ein Jahr gedulden. Keine Sorge also, wenn es bei euch etwas dauert.

Warum werde ich nicht schwanger?

Selbst wenn alles stimmt: Die Natur ist nicht planbar. Manchmal ist einfach der Eisprung ausgeblieben. Das ist normal und passiert immer mal wieder – mit steigendem Alter übrigens häufiger. Oft kommt es auch vor, dass die Eizelle befruchtet wird, sich aber nicht in der Gebärmutter einnistet. Wieso das so ist, lässt sich schwer sagen.

Woran könnte es bei Frauen liegen, wenn sie nicht schwanger werden?

Bei Frauen sind es meist hormonelle Schwankungen, die eine Fruchtbarkeitsstörung auslösen. Gründe dafür gibt es viele.

Hohe körperliche Belastung – z. B. extremer Leistungssport – sowie seelische Belastungen, etwa durch Stress bei der Arbeit oder Trauer, können eine Rolle spielen. Aber auch starkes Unter- oder Übergewicht. Ebenso können Medikamente die Fruchtbarkeit beeinträchtigen. Bei rund einem Drittel der betroffenen Frauen sind die Eileiter ganz oder teilweise verschlossen. Das kann an einer Entzündung oder einer früheren Operation liegen.

Woran könnte es bei Männern liegen, wenn ihr nicht schwanger werdet?

In der Hälfte der Fälle liegt eine Fruchtbarkeitsstörung beim Mann vor. Entdeckt wird dies oft erst bei einer Untersuchung einer Samenprobe im Labor. Die häufigste Ursache ist dann eine verringerte oder gestörte Samenproduktion, möglicherweise verursacht durch:

- Stress
- Alkohol- und Nikotingenuss
- Samenleiterverschluss
- Vergangene Operationen
- Verletzungen der Hoden, z. B. durch einen Sportunfall
- Überhitzung von außen, z. B. durch heiße Bäder, Sauna oder Heizdecken
- Erhöhte Energiezufuhr aus dem Körperinnern, z. B. durch Fieber oder Hodenkrampfadern
- Genitale Wärmeisolation und fehlender Luftaustausch, z. B. durch zu enge Kleidung oder zu langes Sitzen
- Umwelteinflüsse wie Schadstoffe oder Strahlenbelastung
- Tumore

Auch Mumps oder ein zu spät korrigierter Hodenhochstand in der Kindheit können zu einer dauerhaften Unfruchtbarkeit führen. In Einzelfällen lassen sich die Ursachen aber auch gar nicht herausfinden.

Ich werde nicht schwanger: Was tun?



Wenn es nach mehr als einem Jahr nicht geklappt hat und ihr unsicher seid, ob alles in Ordnung ist, sprecht mit verschiedenen Fachärzt:innen. Sollte es Hinweise auf eine Fruchtbarkeitsstörung geben, informieren sie euch über die Möglichkeiten der Behandlung – je nachdem, ob die Ursache bei der Frau, dem Mann oder bei beiden liegt. Nur bei ca. 10 % bis 15 % der Betroffenen lässt sich nicht herausfinden, warum sich der Kinderwunsch nicht erfüllt. Diese Fälle sind jedoch die Ausnahme und bei den meisten Paaren klappt es früher oder später mit dem Nachwuchs. Also: Bleibt entspannt und zuversichtlich – Mutter Natur ist auf eurer Seite.

Weiterlesen ^[9]

Quell-URL: <https://www.babyservice.de/kinderwunsch>

Links

[1] <https://www.babyservice.de/kinderwunsch>

[2]

<https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyservice.de/kinderwunsch&media=https://www.babyservice.de/s>
werden ohne Stress

[3]

<https://twitter.com/share?text=Schwanger%20werden%20ohne%20Stress&url=https%3A//www.babyservice.de/kinderwunsch>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyservice.de/kinderwunsch>

[5] <https://www.babyservice.de/printpdf/3147556>

[6] <https://www.babyservice.de/eisprungrechner>

[7] <https://www.babyservice.de/ernaehrung-kinderwunsch>

[8] <https://www.babyservice.de/gesunde-ernaehrung-schwangerschaft>

[9] <https://www.babyservice.de/javascript%3A%3B>