

## Therapieanleitung Zyklusunterstützung für Verkehr zum optimalen Zeitpunkt (VZO)

### 1. Zyklusstart

Bitte informieren Sie uns über Ihren Blutungsstart (= 1. Zyklustag) - spätestens am 3. Blutungstag!! Als erster Zyklustag wird der Tag gewertet, an dem die Periodenblutung „richtig“ einsetzt. Schmierblutungen/bräunlicher Ausfluss zählen nicht als Zyklusbeginn.

Sie erreichen uns a) per eMail: [info@kinderwunschpraxis-muenchen-nord.de](mailto:info@kinderwunschpraxis-muenchen-nord.de)  
b) über's Telefon: 089/ 4523545-0  
c) per Fax 089/ 4523545-45

### 2. erste Zyklushälfte:

Während der ersten 10 Zyklustage müssen Sie keine Stimulationspräparate anwenden.

Lassen Sie am **10. Zyklustag** in unserer Praxis oder bei Ihrem Frauenarzt eine Ultraschalluntersuchung durchführen. Anhand dieser Ergebnisse erfolgt die Festlegung der nächsten Schritte.

### 3. Auslösen des Eisprungs und VZO

Sobald im Ultraschall ein großes Eibläschen zu sehen ist, kann der Zeitpunkt für die Auslösung des Eisprungs festgelegt werden.

**Wichtig:** Die genaue Uhrzeit für das Auslösen des Eisprungs und das damit verbundene fruchtbare Zeitfenster teilen wir Ihnen mit.

Das Auslösen des Eisprungs erfolgt durch das einmalige Spritzen von 1 Ampulle **Brevactid/Predalon 5000IE**.

Das Medikament wird subcutan (s.c.=unter die Haut) in Bauch oder Oberschenkel gespritzt. Eine genaue Anleitung dazu ist diesem Schreiben beigelegt.

### 4. zweite Zyklushälfte

Ab dem Tag nach dem Geschlechtsverkehr führen Sie bitte 14 Tage lang 1 mal täglich (am besten abends vor dem Einschlafen) 1 Kapsel **Utrogest 200mg** in die Scheide ein. Es ist typisch, dass sich die Kapseln nicht ganz auflösen und Reste der Trägersubstanz wieder aus der Scheide heraus kommen

**Utrogest** enthält das Hormon Progesteron, welches wichtig für die Einnistung des Embryos ist. Es wird seit sehr vielen Jahren in der Kinderwunschbehandlung erfolgreich eingesetzt. Die vaginale Anwendung ist hoch wirksam und hat sehr wenige Nebenwirkungen.

Die zweite Zyklushälfte ist als Wartezeit auf den Schwangerschaftstest eine schwierige Zeit; Sie hoffen und Sie bangen. In dieser Zeit möchten wir Sie nicht alleine lassen. Hier ein paar Tipps, wie Sie die 2. Zyklushälfte unterstützen können:

Wir empfehlen bereits vor Eintritt der Schwangerschaft die Einnahme von 400 µg oder 800 µg Folsäure täglich.

Rauchen in der Schwangerschaft schadet dem Embryo. Reduzieren Sie Ihren Zigarettenkonsum, oder hören Sie am Besten ganz auf.

Verzichten Sie auf Alkohol in der Schwangerschaft, da es dadurch zu Fehlbildungen des Kindes kommen kann.

Sie können Ihr Leben ansonsten ganz normal weiter führen: Sport, Bewegung allgemein, Flugreisen, Autofahrten, Geschlechtsverkehr, Kaffee und Tee in Maßen, Duschen, Baden und auch der Besuch beim Frisör ist erlaubt. Versuchen Sie sich gut abzulenken!

Haben Sie Fragen, Wünsche oder Sorgen, so melden Sie sich gerne bei uns. Wir stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

### **5. Schwangerschaftstest**

Führen Sie bitte nach 14 Tagen der *Utrogest*-Einnahme einen Schwangerschaftstest durch. Das Ergebnis von Urintests kann gelegentlich falsch negativ sein; d.h. der Test zeigt negativ („nicht schwanger“) an, obwohl doch eine Schwangerschaft vorliegt. Daher raten wir Ihnen, eine Blutentnahme für den Schwangerschaftstest vornehmen zu lassen, die bei uns oder bei Ihrem Frauenarzt durchgeführt werden kann. Auch wenn Sie bereits Blutungen haben, ist der Schwangerschaftstest im Blut sehr wichtig. Nur so kann eine **Eileiterschwangerschaft** (eine sehr ernst zu nehmende Erkrankung) ausgeschlossen werden.

Sobald das Ergebnis des Schwangerschaftstests vorliegt, werden wir mit Ihnen die weiteren Schritte vereinbaren.

**Bitte informieren Sie uns immer über den Zyklusausgang. Danke!**