

## 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) über unsere App PatMed

### 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 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 bis zum Schwangerschaftstest 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 herauskommen.

**Utrogest** enthält das Hormon Progesteron, welches wichtig für die Einnistung des Embryos ist. Es wird seit sehr vielen Jahren in der Kinderwunschbehandlung erfolgreich eingesetzt, aber nicht oral angewendet wie in der Packungsbeilage beschrieben. 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 **Folsäure** und 150µg **Jod** 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 weiterführen: 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**

Bitte machen Sie an dem von uns genannten Tag einen Schwangerschaftstest aus dem ersten Morgenurin.

Informieren Sie uns **immer zeitnah** (egal ob positiv oder negativ) über das Ergebnis, weil bei uneindeutigen Befunden eine weitere Abklärung notwendig sein kann. Außerdem besprechen wir dann das weitere Vorgehen mit Ihnen.