



„Eine intensive und aufregende Zeit mit Spritzen, Ultraschallkontrollen und Eizellentnahmen geht mit dem Embryotransfer zu Ende. Nun kann der Körper durchatmen und etwas zur Ruhe kommen. Aber häufig höre ich von den Paaren 'jetzt fängt die schwierigste Zeit erst an', denn die Gedanken kommen in der Wartezeit bis zum Schwangerschaftstest meist nicht zur Ruhe. Mit unserem kleinen Flyer möchten wir Ihnen auch in dieser Zeit zur Seite stehen: mit einem ganzheitlichen Ansatz, der auch die Seele mit einbezieht. Ich hoffe die eine oder andere Idee ist für Sie dabei!“

Dr. Adriane Damko

Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe
NEXTCLINIC IVF Zentren Prof. Zech – Bregenz (AT)



„In dieser Phase kommt es ganz auf die Lenkung Ihrer Aufmerksamkeit an. Sie auf das Testergebnis zu richten, ist Energievergeudung, denn das kommt sowieso. Sich selbst und Ihrem Körper mit Wohlwollen zu begegnen, ist hingegen sinnvoll in dieser 'stillen Zeit'. Die Erfahrung zeigt, dass Hypnose vor dem Embryotransfer dazu maßgeblich beitragen kann.“

Mag. Dipl. Psych. Karl-Heinz Brandt

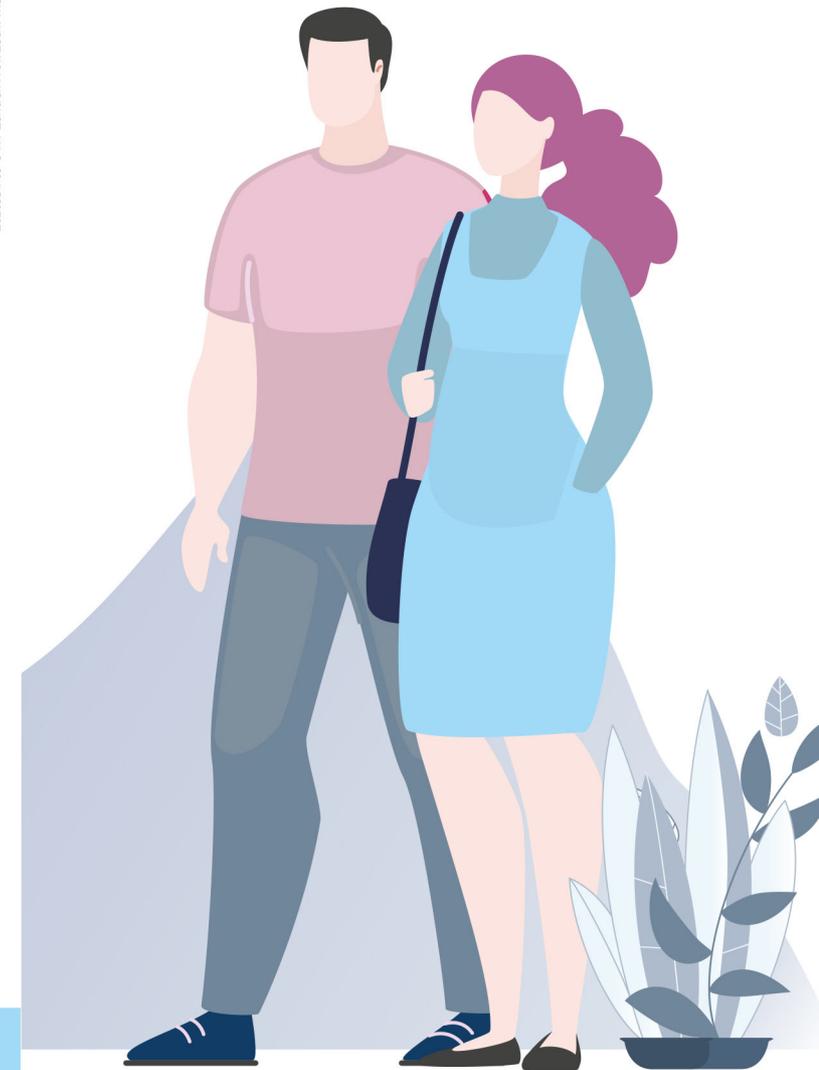
staatlich anerkannter Klinischer Psychologe und Psychotherapeut
NEXTCLINIC IVF Zentren Prof. Zech – Bregenz (AT)



Erzählen Sie uns von Ihren Erlebnissen, Ihren Erfahrungen oder Ihren eigenen Tipps, z.B. auf unserer Facebook-Seite:
<https://www.facebook.com/Kinderwunsch.IVF.Fertility>

Warten auf den Schwangerschaftstest

Tipps und Hilfe für Kinderwunschaare nach dem Embryotransfer



Herausgeber dieser Broschüre:

NEXTCLINIC IVF Zentren Prof. Zech – Bregenz

Römerstraße 2
6900 Bregenz (Österreich)
Telefon +43 5574 44836
Fax +43 5574 44836 9
E-Mail zech@ivf.at

“Erst in 2 Wochen! Wie sollen wir das denn überstehen?”

Das geht vielen Paaren durch den Kopf wenn sie erfahren, wie lange sie nach der IVF-Behandlung warten müssen, bis sie den Schwangerschaftstest machen dürfen. Oder anders gesagt, wann sie endlich erfahren, ob ihr sehnlichster Wunsch nach einem Kind in Erfüllung gegangen ist.

Aber keine Angst, Sie sind nicht alleine. Wir begleiten Sie und möchten Ihnen in dieser Broschüre ein paar Möglichkeiten aufzeigen, die zur Gestaltung Ihrer persönlichen Wartezeit hilfreich sein können.

♥ Gesunde Lebensweise

Nach dem Transfer sollte sich der Embryo in der Gebärmutter einnisten. Sie können dies nicht aktiv unterstützen oder gar erzwingen, sondern höchstens versuchen, durch eine entsprechende Lebensweise nicht zu stören. Eine stressige Abreise nach dem Embryo-Transfer oder ruckartige Bewegungen (schnelles und schweres Heben

von Lasten) sollten Sie vermeiden. Aber auch Langstreckenflüge sind nicht empfehlenswert. Ferner sollte der nächste Besuch im Schwimmbad besser verschoben werden. Außerdem hat eine ungesunde Lebensführung wie etwa das Rauchen oder ein übermäßiger Konsum von Alkohol negative Auswirkungen.

♥ Psychologische Begleitung

Ihrer persönlichen Situation entsprechend, können Sie sich an spezialisierte Psychologen wenden, die Ihnen mit individuellen Tipps zur Seite stehen. Auf Wunsch vereinbaren wir für Sie gerne einen Termin mit unserem Experten im IVF-Zentrum, Karl-Heinz Brandt.

♥ Gemütlicher Alltag

Schalten Sie in der Arbeit und im Alltag einen Gang zurück. Vermeiden Sie stressige Situationen. Denn Frauen reagieren beispielsweise sehr sensibel auf Stress, was sich häufig auf das hormonelle Gleichgewicht auswirkt.

♥ Meditation

Die Buddhisten erklimmen dadurch höhere Sphären. Wir können uns „erden“ indem wir uns 1-2-mal täglich an einen ruhigen Ort begeben, im Schneidersitz auf den Boden setzen und uns nur auf unsere entspannte Atmung konzentrieren. Wir lassen keinen anderen Gedanken zu. Sie werden selbst merken wie lange Ihnen diese Übung gut tut, manchmal sind es 5 min, manchmal 10 min.

♥ TCM Akupressur

Gerade jetzt in dieser besonders emotionalen Zeit des Wartens, sollten Sie versuchen sich zu entspannen und Stress abzubauen. Auch im hektischen Alltag gibt es Möglichkeiten, die körperliche und seelische Balance zu fördern, z.B. Akupressur aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Welche Übungen es gibt und wie die Techniken angewendet werden, weiß die Spezialistin aus unserem Ärzteteam, Adriane Damko. Gerne vereinbaren wir einen entsprechenden Beratungstermin für Sie.

♥ Autogenes Training

Vielen wird diese Übung bekannt sein: wir liegen auf dem Rücken und atmen entspannt in den Bauch. Nun machen wir uns schrittweise bewusst dass unsere Füße schwer werden, dann unsere Beine, unser Becken... bis zum Kopf und den Augenlidern. Nach 5-10 min Bewegungslosigkeit und völligem Entspannen fühlen wir uns wie energetisch aufgeladen.

♥ Zeit mit dem Partner

Gönnen Sie sich und Ihrem Partner eine schönes, entspannendes Wochenende z.B. in einem Romantik-Hotel.

♥ Projekt starten

Beginnen Sie ein Projekt, welches 2 Wochen dauert (z.B. Puzzle).

♥ Spiritualität

Widmen Sie sich Ihrem Glauben. Leben Sie bewusst im hier und heute.

♥ Freunde treffen (z.B. „Mädels-Abend“)

Wer kennt es nicht: Ein lustiger Abend mit seiner besten Freundin wirkt manchmal wahre Wunder.

♥ Natur genießen (z.B. Waldspaziergang)

Einfach mal raus in die Natur und den Kopf freibekommen, „abschalten“ und dabei neue Energie tanken. All dies hat einen positiven Einfluss auf unser körperliches und psychisches Wohlbefinden. So fühlt man sich nicht nur besser, sondern unterstützt damit auch das Erreichen einer Schwangerschaft.

♥ Dankbarkeit empfinden

Nehmen Sie sich Zeit, Papier und Stift. Überlegen Sie für was Sie dankbar sind und notieren Sie mindestens 5 Punkte. Wiederholen Sie diese Übung so oft sie möchten.

♥ Lachen

Auch mal richtig lachen tut gut. Ein Witz oder eine lustige Anekdote versüßt Ihren Alltag.

