



22 all4family Späte Mütter

ZU SPÄT FÜR KINDER?

Studiert, im Job etabliert, lange Auslandsreisen hinter sich, den idealen Partner gefunden – und jetzt noch ein Baby! Mit Mitte 30 kann das aber schon schwierig werden.

VON CLAUDIA WEBER

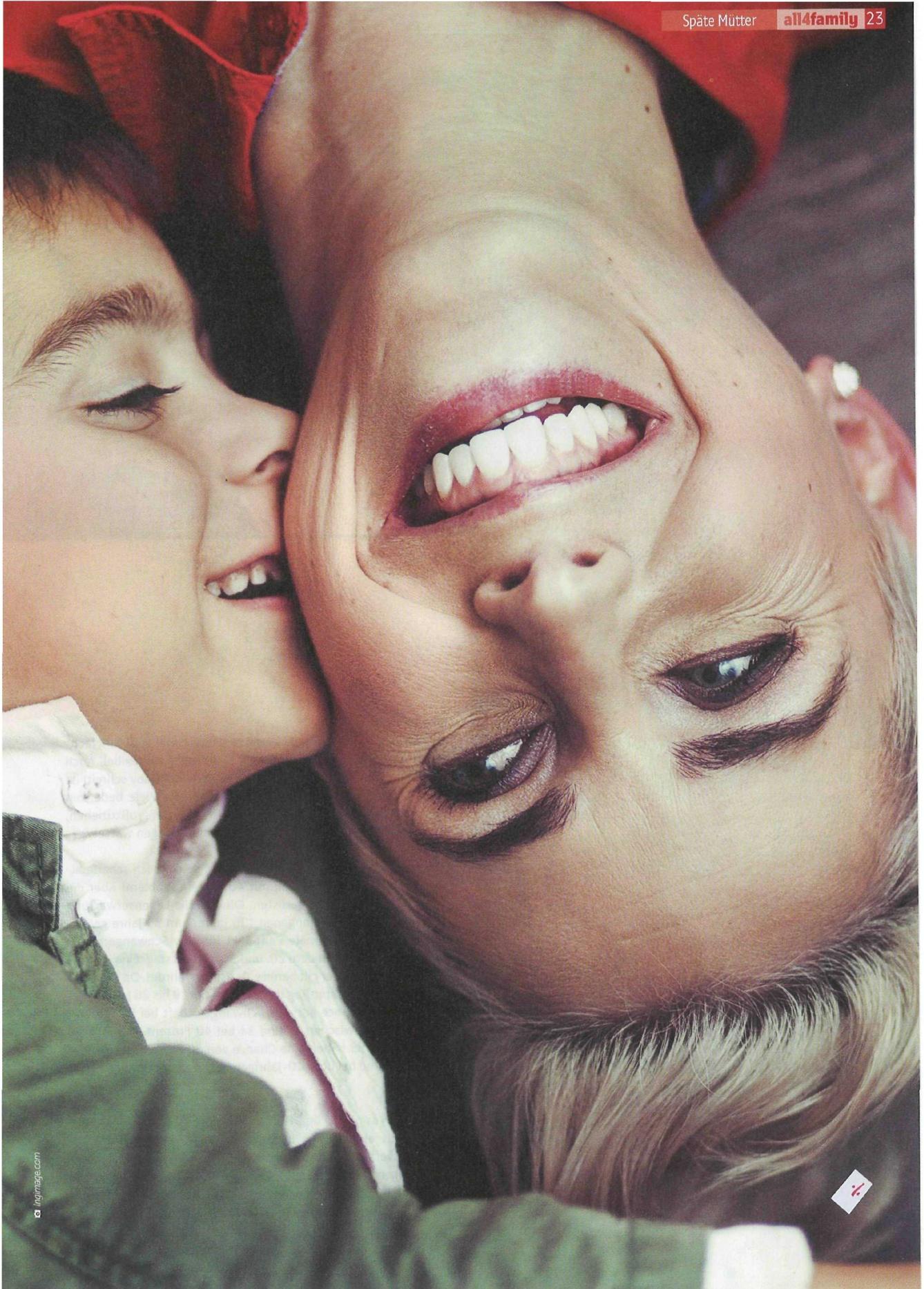
Sommer, Sonne, Kinderspielplatz: ein kleiner Rabauke mit- ten im Tobsuchtsanfall. Seine Mutter bleibt entspannt und tröstet das schreiende Kind in aller Ruhe. Es ist diese ge- wisse Gelassenheit, die ältere Mütter bei der Erziehung mit an den Tag bringen. Und man sieht immer mehr von ihnen – auf Spielplätzen, in Kindergärten, Cafés oder Baby-Schwimmkursen.

Studium und Karriere zuerst

„Späte Eltern“ nennen Wissenschaftler Frauen ab Mitte 30 und ihre oft noch älteren Männer. Laut Statistik Austria liegt das Gebäralter der Frau beim ersten Kind derzeit durchschnittlich bei 28,8 Jahren. Vor 20 Jahren waren es noch 25,3 Jahre. Den Trend hin zur späten Elternschaft kann auch Dr. Wilfried Feichtinger vom „Wunschbaby- Institut Feichtinger“ bestätigen: „Es kommen immer mehr ältere Damen, aber auch Herren zu uns mit dem Wunsch, noch ein Kind zu

kriegen. Das Durchschnittsalter der Frauen, die wir beraten, liegt derzeit bei 36 Jahren.“

Beide Partner haben in der Regel studiert. Sie haben Karriere ge- macht, sind auf Reisen gegangen und haben schließlich einen Le- benspartner gefunden. Wenn dann ein Kind kommen soll, ist das quasi das Tüpfelchen auf dem i. Das Projekt der zweiten Lebenshäl- fe hat auch einige Vorteile. Frauen über 35 sind häufig besser gebil- det, verfügen über ein höheres Einkommen und nehmen – im Ver- gleich zu jüngeren Frauen – öfter an Geburtsvorbereitungskursen teil. Auch das Ergebnis einer Studie des Rostocker Max-Planck-Ins- tituts für demographische Forschung fällt positiv aus: Kinder, deren Mütter bei der Geburt über 35 Jahre alt waren, erleiden langfristig keine gesundheitlichen Nachteile. Und weil sich die Mädchen und Buben besonders erwünscht fühlen, entwickeln sie mehr Selbstver- trauen als andere. ➔



Späte Mütter

all4family 23

© iStockphoto.com



24 all4family Späte Mütter



Chancen erhöhen



Dr. Wilfried Feichtinger,
„Wunschbaby-Institut Feichtinger“

- Richtig planen. Viele Eltern planen den Zeitpunkt der Zeugung falsch. Ein Beratungsgespräch mit einem Frauenarzt gibt über den richtigen Zeitpunkt des Eisprungs Aufschluss.
- Mit dem Rauchen aufhören. Nikotin schädigt nicht nur die Fruchtbarkeit von Männern und Frauen. Auch der Wechsel stellt sich bei rauchenden Frauen um einige Jahre früher ein. Zudem haben Raucherinnen eine doppelt so hohe Fehlgeburtenrate.
- Stress verringern. Ein stressiger Alltag oder eine Dauerbelastung wirkt sich negativ auf die Fruchtbarkeit aus. Einen Gang runterschalten, regelmäßiger Sport und Entspannungsübungen können Wunder bewirken.
- Gesunder Lebensstil. Eine gesunde Ernährung mit vitaminreicher Kost und wenig Alkoholkonsum kann die Einnistung der Eizelle in der Gebärmutter unterstützen. Beim Mann sorgt das regelmäßige Essen von Obst, Gemüse und Vollkornprodukten für eine bessere Qualität der Spermien.

Chancen auf ein Baby

Es gibt aber auch Nachteile, wenn sich Eltern erst spät für Nachwuchs entscheiden. Man ist längst nicht mehr so flexibel. Auch das ständige Aufwachen in der Nacht, wenn das Baby schreit, ist für Ältere nicht mehr so leicht wegzustecken. Viele bedenken auch nicht, dass die Chance, die eigenen Enkel mit großzuziehen, mit jedem Jahr, auf das man mit dem Kinderkriegen wartet, geringer wird.

Vor allem leistungsorientierte Menschen denken: Ich schaffe alles – auch das Kinderkriegen mit 40 ist kein Problem! Aber die Natur lässt sich nicht überlisten. Obwohl die Lebenserwartung von Frauen in den vergangenen 100 Jahren um 35 Jahre gestiegen ist, liegt der optimale Zeitpunkt für eine Schwangerschaft noch immer zwischen dem 20. und 30. Geburtstag. Eine 35-jährige werdende Mutter gilt bereits als risikogefährdet. Dr. Feichtinger: „Am fruchtbarsten Tag des Zyklus einer 19 bis 26 Jahre alten Frau liegt die Chance auf eine Schwangerschaft bei 50 Prozent. Bei einer Frau zwischen 27 und 34 bei 40 Prozent. Frauen zwischen 35 und 39 haben eine Chance von 30 Prozent, schwanger zu werden, und bei über 40-Jährigen liegt sie gar nur noch bei 10 Prozent.“

Was, wenn es nicht klappt?

„Erst nach einem Jahr, in dem ein Paar regelmäßigen Geschlechtsverkehr hatte, kann man über andere Möglichkeiten nachdenken“, so Feichtinger. Eine Untersuchung bei Mann und Frau gibt Aufschluss über mögliche Ursachen für Fertilitätsprobleme. Häufige Gründe: Der Eileiter ist verschlossen oder der

Samenbefund eingeschränkt, hinzu kommt meist das fortgeschrittene Alter. Die gute Nachricht: Vielen Paaren kann bereits mit minimal-invasiven Behandlungen geholfen werden. Hormonell in den Körper einzugreifen, sei nicht immer ratsam, so Dr. Feichtinger: „Das Risiko für Mehrlingsschwangerschaften ist bei einer Behandlung mit Hormonen massiv erhöht. Fünflinge will ja auch nicht jeder.“

Die Wege zum Wunschkind sind dank moderner Wissenschaft inzwischen vielfältig: Eine Einnistungsspülung oder die Seminalplasmaspülung (SPS) kann die Befruchtung oder Einnistung der Eizelle unterstützen. Bei einem Verschluss der Eileiter, bei Endometriose oder beim PCO-Syndrom und unter der Voraussetzung eines normalen Samenbefundes beim Mann ist die konventionelle IVF (In-vitro-Fertilisation) das Mittel der Wahl. Die ICSI-Methode, eine Form der IVF, kommt dann zum Einsatz, wenn der Samenbefund schlecht ausgefallen ist. Die Chance, mithilfe einer IVF-Behandlung schwanger zu werden, liegt bei 30 bis 40 Prozent pro Zyklus, abhängig von Alter des Patientenpaares, hormoneller Ausgangssituation, Grunderkrankungen (z. B. Diabetes mellitus) und Lifestyle-Faktoren wie Übergewicht, Stress oder Rauchverhalten.

Wenn ein medizinischer Grund für die Einschränkung der Fruchtbarkeit vorliegt, unterstützt der IVF-Fonds Paare auch finanziell mit bis zu vier Behandlungszyklen – unter der Voraussetzung,

dass die Frau jünger als 40 und der Mann jünger als 50 Jahre ist. Der Selbstbehalt beläuft sich dann auf ca. € 900,- pro Behandlung. Bevor es aber so weit kommt, sollten es Paare lange und ausgiebig auf natürliche Weise probieren. ■

WEBTIPPS

- www.wunschbaby.at
- http://www.bmg.gv.at/home/Service/Foerderungen/Der_IVF_Fonds_Hilfe_bei_unerfuelltem_Kinderwunsch
- www.ivf.at



BUCHTIPPS

- * *Ansichten einer späten Mutter*, Susanne Fischer, Hoffmann und Campe
- * *Mamas Glücksbuch. Der Begleiter für gelassene Mütter*, Constanze von Gersdorff-Hucho, Südwest Verlag
- * *Nettelbeck und Familie. Vom Abenteuer, heute Vater zu sein*, Gerhard Matzig, Goldmann