



## Sicher verhüten dank Stillen ohne Minipille mit *sympto*

**Stildauer und Stillhäufigkeit zögern den Eisprung und damit ihre Unfruchtbarkeit bis um Monate hinaus.**

Die Hauptinformation dieser Stillblätter dreht sich somit um diese zwei Faktoren. An Ihnen liegt es, fürs Stillen und Ihr Baby ausreichend Zeit zu nehmen, und von einer Stillberaterin, falls nötig, Unterstützung zu holen. Freuen Sie sich über diese schöne Zeit möglichst ausgiebig.

Das Stillen darf also nicht mit einer Verhütungsangst gekoppelt sein. Die Verhütungssicherheit hat deshalb einen ganz besonderen Stellenwert. Nach einer Geburt sollte eine Mutter zuerst wieder zu ihren vollen Kräften kommen, bevor sie eine weitere Empfängnis ins Auge fasst.

Die Stillgrundsätze sind sehr einfach, müssen jedoch streng eingehalten werden. Dadurch vermeiden Sie die überflüssige und dazu schädliche hormonale Verhütung während der Stillzeit. Sie verhindern damit auch, dass künstliche Hormone durch Ihre Muttermilch in den Körper des Babys gelangen.

### Stillbeginn mit *sympto*

Nach der Geburt können Sie *sympto* auf den *Stillmodus* stellen. Doch bevor Sie das tun, blättern Sie auf das Geburtsdatum zurück und geben dort die 3 Tropfen 🍷 ein. Mit der Geburt entsteht tatsächlich ein neuer Zyklus, der unter Umständen sehr lange Stillzyklus. Durch den wiederholten und ausgedehnten Saugeffekt des Babys bleibt der durch die Schwangerschaft erhöhte Prolaktin-Hormonspiegel erhalten, so dass der Eisprung immer wieder hinausgeschoben wird. Sie befinden sich also in der rosa unfruchtbaren Phase vor dem Eisprung. Dieser präovulatorisch aussergewöhnlich ausgedehnte Zyklus kann also durchaus Monate dauern (u.U. länger als der neunmonatige, postovulatorische (gelbe)

Schwangerschaftszyklus)

Danach, am Tage darauf oder später, stellen Sie den *Stillmodus* ein: "Vollstillen" bedeutet, dass Sie die Richtlinien der LLL (La Leche Liga) einhalten und nach Bedarf des Babys stillen; "das Teilstillen" findet dann statt, wenn Sie zufüttern. Nehmen Sie doch mit Ihrer Zyklusberaterin über die Messagebox oder einer Stillberaterin auf [www.sympto therm.ch](http://www.sympto therm.ch) Kontakt auf. Damit verringern Sie Stress beim Stillen.

Nach dem Eintippen der drei Tropfen und dem Einschalten des Stillprogramms zeichnen Sie bitte den Wochenfluss ein (mit 2 oder 1 Tropfen), um das Bild zu vervollständigen. Jeder Stillzyklus wird früher oder später mit einem Eisprung enden und damit in die übliche Gelbkörperphase übergehen. Die Frage entsteht somit: Wird dieser Eisprung vor der ersten Blutung eintreten? – Es wäre dann eine echte Menstruation. Oder erst danach? – Dann wäre es lediglich eine grosse Zwischenblutung.

Wenn Sie die genaue Art dieser Blutung herausfinden wollen, müssen Sie die Temperaturen durch die ganze Stillzeit hindurch messen, also unter Umständen über etliche Monate hinweg oder zumindest an den Tagen, an denen Elixierfluss (Zervixschleim) sichtbar wird. Sie könnten aufgrund des Temperaturanstiegs, falls er eintritt, tatsächlich wissen, dass die darauf folgende Blutung eine echte Menstruation ist. Lohnt sich dieser Aufwand? Ohne diese Kontrolle wissen Sie mit dem Eintreten einer starken Blutung immerhin, dass das Ende des Stillzyklus absehbar wird. Und das reicht. Für ihre Verhütungssicherheit, auf die es ja ankommt, ist das Temperaturmessen nicht erforderlich. Schliesslich zählt Ihr erhöhter Komfort. Machen Sie lieber wenig, dafür sehr konsequent und richtig! Das ist unser Leitmotiv. Auf *sympto* läuft das Stillprogramm ohne jegliche Temperatureingabe!

### Das Grundprinzip von *sympto*

Sie können schon ganz am Anfang wählen zwischen 🍷, dem *Vollstillen*, und 🍷🍷, dem *Teilstillen*. Sie können danach jederzeit vom Vollstillprogramm auf das Teilstillprogramm umstellen. Sobald aber die ersten 84 Tage des Stillzyklus abgelaufen sind, wird *sympto* automatisch auf das Teilstillen umstellen, **auch wenn Sie ausschliesslich weiterstillen und nichts zufüttern**. Damit wird eine grösstmögliche Verhütungssicherheit erreicht.

#### *Vollstillen* 🍷

Dieser Zeitabschnitt endet spätestens nach 84 Tagen (= 12 Wochen = 3 Monaten), solange Sie folgende Stillregeln berücksichtigen:

- 1) Das Baby wird nur an der Brust ernährt, die

- Muttermilch wird nicht durch Flüssigkeit ersetzt oder ergänzt. Nie einen Schnuller.
- 2) Das Kind wird mindestens 5 bis 6 Mal am Tag (also in 24 Stunden) gestillt.
  - 3) Die Gesamtstillzeit sollte täglich mindestens 1.5 Stunden betragen.
  - 4) Die Stillabstände sollten nie 6 bis 7 Stunden, am Tag und in der Nacht, überschreiten.

Im Klartext: Sobald Sie in die glückliche Lage kommen, dass Ihr Baby Sie regelmässig durchschlafen lässt, müssen Sie auf das Teilstillen umstellen, auch wenn Sie grundsätzlich nichts zufüttern und ausschliesslich stillen. "Vollstillen" ist also unter Umständen strenger als ausschliessliches Stillen nach Bedarf, bei dem der Minimalstillabstand regelmässig überschritten wird! Nur die **Vollstilldisziplin** kann gewährleisten, dass das Prolaktinhormon einen neuen Eisprung verhindert und eine neue Empfängnis ausgeschlossen ist.

Nach 84 Tagen schaltet das Stillprogramm automatisch auf Teilstillen um, auch wenn Sie weiterhin voll- bzw. ausschliesslich stillen. Fahren Sie damit fort, solange es Ihnen und dem Baby guttut. Nach den Grundsätzen der MAMA (einer internationalen Stillschule) ist die Verhütungssicherheit bei Vollstillen bis zu 6 Monaten garantiert, solange keine Blutung eintritt. Die symptothermalen Stillregeln sind strenger und verlangen, dass Sie ab Tag 84 sämtliche Zeichen der Fruchtbarkeit, falls überhaupt vorhanden, aufzeichnen – jedoch ohne Temperaturmessungen – und damit jedes mal eine fruchtbare Phase auslösen.

Was ändert das konkret für Sie? Ihre Aufmerksamkeit muss spätestens ab 85 Tag erhöht werden, damit Sie die nachfolgend erklärten Fruchtbarkeitszeichen rechtzeitig eintragen.

## Mindest – höchstens 6 : Richtzahlen des Vollstillens







Während der drei Monate Vollstillen empfehlen wir, sämtliche Fruchtbarkeitsbeobachtungen in *sympto* einzugeben. Damit vervollständigen Sie Ihr eigenes gynäkologisches Bild. Blutungen und immer gleich bleibender Vaginalausfluss (bei rund 10 % der Frauen) beeinträchtigen die Unfruchtbarkeit während der ersten 8 Wochen jedoch nicht. Dementsprechend reagiert das Programm nicht auf diese Zeichen und gibt nach wie vor rosa-unfruchtbar an.

Weshalb ist *sympto* hier noch von Nutzen? Abgesehen davon, dass Sie ihr Zyklusprofil aufzeichnen, ermöglicht Ihnen *sympto*, sämtliche Schlüsseldaten abzulegen. Solange sie z. B. nach 3 Monaten immer noch nach Bedarf stillen, sollten Sie dennoch die Häufigkeit und Intensität abspeichern. Es sind dies zwei Schlüsselzahlen. Diese geben Sie dann in den *Bemerkungen* auf *sympto* ein: 1) Die Stillhäufigkeit. So bedeutet z.B. 6 **S** sechs mal **S** stillen pro Tag. Dies ist das Minimum. Diese Zahl darf durchaus grösser sein, ausnahmsweise kleiner, aber eben nur ausnahmsweise.


2) Längste Stillpause innerhalb 24 Stunden. So bedeutet z.B. 6 **A** sechs Stunden Still-**A**bstand. Das ist die Höchstzahl. Die Stillabstände können also kleiner sein! Das sieht dann etwas so aus: 6 S/6 A als Minimum. Oder z.B. 7S/5A als Tageseingabe. Indem Sie diese Mindest- und Höchst-Sechser vermerken, haben Sie Ihre Stillgewohnheiten voll unter Kontrolle und brauchen auch nicht mit dem Chronometer die tatsächliche Stilldauer zu messen. (Das machen Sie vielleicht ein bis zwei Mal aus wissenschaftlicher Neugierde!) Kriterium 3 geht also im Kriterium 4 auf! Dazu ist Ihnen *sympto* nützlich. Mit diesem einfachen Monitoring erhöhen Sie Ihre persönliche Verhütungssicherheit. Diese Daten sind auch für Ihre Stillberaterin oder Ärztin sehr wertvoll.


Bei 25 % der Frauen treten unerwartet starke Blutungen schon nach der 8. Vollstillwoche auf. Es bleiben also noch 28 Tage Zeit für das Vollstillen. In dieser Ausnahmesituation schalten Sie *sympto* sofort auf das Teilstillprogramm um. Ab sofort machen Sie sich auf andere Fruchtbarkeitszeichen gefasst.

## Teilstillen

Wie gesagt: Nach 84 Tagen Vollstillen schaltet *sympto* automatisch auf das Teilstillen um. In diesem Modus wird *sympto* blau-fruchtbar anzeigen, sobald Sie ein relevantes Fruchtbarkeitszeichen eingeben:  (cremig, dickflüssig, klebrig),  (durchsichtig, dehnbar, eiklar) oder  (feuchtes Gefühl in der Scheide). Durch diese Zeichen wird also Ihr Fruchtbarkeitsfenster geöffnet, egal ob Sie noch vollstillen und die beiden Richtzahlen einhalten. Beim Teilstillen kommt ein neues Fruchtbarkeitssymbol hinzu: ,  oder , also die Blutungsintensität. Jede Blutung wird Ihr Fruchtbarkeitsfenster öffnen. Weshalb? Nur echte Menstruationstage (auf die ein Eisprung vorangegangen war) sind unfruchtbar. Das wissen Sie aber im Einzelfall nicht. Für den Fall der Fälle gehen Sie davon aus, dass es sich um eine Zwischenblutung handelt. Diese könnte grundsätzlich einen Eisprung verbergen und würde damit eine neue fruchtbare Phase einleiten.

## Wie gehe ich mit ständigem, gleichbleibendem Ausfluss um?

Das gelbe Zeichen  darf beim Stillen nie verwendet werden, ist es doch für Schleimaussonderung nach dem Eisprung gedacht. Während der Stillzeit sind Sie jedoch bis zuletzt in der Phase vor dem Eisprung. Aus Sicherheitsgründen löst dieses (fälschlich eingegebene) Zeichen beim Stillen gleichwohl eine blau-fruchtbare Phase aus. Diskutieren Sie ihren weisslichen Ausfluss mit einer kompetenten Beraterin.

**Wichtig:** Während der Stillzeit fühlen sich viele Frauen über Tage und Wochen hinweg feucht; das Zeichen  wäre also angebracht. Oder sie haben ständigem, gleich bleibenden, weisslichen Ausfluss. Diese

Symptome sind keine Zeichen der Fruchtbarkeit, sondern eine vaginale Zellerneuerung nach der Geburt. Sie sind also ganz deutlich vom fruchtbaren Elixier zu unterscheiden. Halten Sie diese Erscheinungen in den *Bemerkungen* fest, da für sie keine Symbole vorhanden sind.

Um auf sicher zu gehen, gibt es den Wasserglastest: Lebenselixier sinkt auf den Wasserglasgrund und bleibt kompakt, jeder andere Scheidenausfluss ,auch Sperma, löst sich flockenartig im Wasser auf.

Ein anderer Fall: Sie möchten die Vollstillregeln vor dem Tag 84 oder schon ganz zu Beginn nicht befolgen, da Sie dem Baby z.B. die Flasche geben und möglichst bald abstillen. Dann stellen Sie sich sofort auf das Teilstillprogramm, damit *sympto* auf Ihre Zeicheneingabe reagieren und die fruchtbaren Phasen anzeigen kann.

## Höhepunktregel beim Stillen

*Die Fruchtbarkeitssymbole werden im Lernmanual ausgiebig erklärt. Präzise Erläuterungen finden Sie auch, wenn Sie auf *sympto* über das Symbol streichen.*

Sobald Sie eines der oben angegebenen Fruchtbarkeitszeichen eintippen, öffnet *sympto* Ihr Fruchtbarkeitsfenster. Wie wird es wieder geschlossen? Beim Stillen kommt eine leicht abgeänderte Höhepunktregel zum Zug: **Am Abend des vierten Tages nach dem Höhepunkttag** ist Ihre Unfruchtbarkeit wieder garantiert, vorausgesetzt natürlich, dass dazwischen kein Elixierzeichen eingegeben wurde. In diesem Fall würde *sympto* den Höhepunkt annullieren und die blau-fruchtbare Phase weiterziehen.

Sie werden jedoch praktisch nur die Kombinationen 3) und 4) anwenden, da 1) und 2) postovulatorischen Schleim 🟡 enthalten. Diese beiden Kombinationen wären allenfalls gerechtfertigt vor der starken, vermutlich echten Menstruation.

- 1) von 🟡 zu 🟡 gelblicher Schleim
- 2) von 🟡 zu 🟡
- 3) von 🟡 zu — nichts gespürt, nichts gesehen
- 4) von 🟡 zu —

Während der langen Stillzeit können ab und zu Blutungstage auftreten. Da sie als fruchtbare gedeutet werden, entsteht eine neue Art Höhepunkt:

5) Sie stellen einige vereinzelte Blutungstage fest und wählen dabei entsprechend der Intensität zwischen den drei Symbolen aus: 🩸 oder 🩸 oder 🩸. Höchstwahrscheinlich wird es ein oder zwei Tropfen sein. Sobald diese Blutungstage vorüber sind, muss deren Ausbleiben durch einen Strich — bestätigt werden; ansonsten läuft die blau-fruchtbare Phase weiter! Durch

diesen horizontalen Strich wird am Vortag ein Höhepunkt erzeugt und Sie werden am Abend des vierten Tags danach erneut in die rosa-unfruchtbare Phase eintreten, immer vorausgesetzt natürlich, es trete kein neuer Elixierfluss auf.

Schlussfolgerung: In der Teilstillzeit werden die Höhepunktstage, ausser dem allerletzten, nicht auf einen echten Eisprung verweisen. Sie schildern bloss die verschiedenen Anläufe der Eierstöcke, einige Follikel ausreifen zu lassen. Biologisch gesehen entsteht das Lebenselixier in den Zervixkrypten, sobald durch die erhöhte Oestrogenitätigkeit im Eierstock einige Follikel stimuliert werden. Während der Stillzeit birst der Follikel jedoch nicht, das Ei wird nicht frei gegeben (Eisprung) und der Follikel bildet sich wieder zurück.

## Wie muss ich mit dem Symbol 💧 umgehen ?

Durch das Symbol 💧 (sich in der Scheide feucht fühlen) werden Sie sofort eine neue fruchtbare Phase auslösen. Sobald dieses Gefühl verschwindet, geben Sie nur noch ein — (nichts gesehen) ein. Damit wird das Ausbleiben dieses Gefühls bestätigt. Es entsteht aber kein Höhepunkt! In diesem Fall, sofern das — über die nächsten drei bis vier Tage anhält, müssen Sie Ihre Aufzeichnungen im Nachhinein korrigieren, indem sie einfach die Symbole 💧 (untere Zeile) löschen und den — (obere Zeile) zu belassen. Gleichzeitig vermerken Sie diese Korrektur in den *Bemerkungen*. Dadurch werden Sie die rosa-unfruchtbare Phase wieder herstellen und freilich auch kein Schwangerschaftsrisiko eingehen. Das über etliche Tage wiederholte Eintippen von 💧 widerspiegelt kein Zeichen der Fruchtbarkeit. Um eines zu sein, müsste es von einem 🟡 oder einem 🟡 gefolgt sein. Das Zeichen 💧 ist wie der über Tage oder Wochen andauernde **gleichbleibende** Ausfluss ein Grundmuster der Unfruchtbarkeit nach der Niederkunft.


## Schwierige Höhepunktssetzung

Angenommen, ein Höhepunkt ist schwer zu erfassen. Dann lohnt es sich, mit der Muttermundbeobachtung zu versuchen, Elixier direkt am Muttermund zu ertasten. Dadurch können Sie allenfalls eine der 4 Möglichkeiten festhalten. Wenn sich überhaupt kein Elixier ertasten lässt, so wissen Sie wenigstens, wie Ihr Muttermund beschaffen ist, ob offen, weich und oben liegend oder tief liegend, fest und geschlossen. Bei folgenden Kombinationen entsteht ebenfalls ein Höhepunkt: 🩸 (Muttermund hoch und offen), sofern am nächsten Tags ein — eingegeben wird. Auch die Kombination 🩸 (sich glitschig fühlen), gefolgt andern Tags durch —, erzeugt einen Höhepunkt. Auf *sympto* kann die Einstellung „Muttermund“ unabhängig hinzugefügt werden.

## Die normal starke Menstruation ist zurück

Sie haben nach x Monaten eine normal starke Menstruation. War dieser ein Eisprung vorangegangen? Ist es demnach eine echte Menstruation oder, ohne Eisprung, lediglich eine Zwischenblutung? Für Ihre Verhütungssicherheit ist diese Frage zum Glück belanglos. Dennoch ist es gut, sich diese Frage zu stellen. Denn eine echte Menstruation hätte zur Folge, dass Ihr Zyklus wieder biphasisch (mit Eisprung) geworden ist und Sie genau wüssten, woran Sie sind. Dieses Wissen fehlt Ihnen aber. Deshalb müssen Sie, sobald eine normal starke Blutung auftritt, der ein markanter (vielleicht altbekannter) Elixierfluss voranging, sofort mit den Temperaturmessungen beginnen (wenn Sie neu auf *sympto* sind) oder Ihre guten alten Messgewohnheit wieder aufnehmen (wenn Sie schon einige Zyklen vor der Schwangerschaft auf *sympto* abgelegt haben). Vorderhand bleiben Sie jedoch im Teilstillprogramm, um die Sicherheit zu erhöhen. Gleichzeitig passen Sie besonders auf mögliches Elixieraufkommen auf. Schätzungsweise nach 12 – 20 Tagen, sobald *sympto* einen Temperaturanstieg angibt (grüne Basislinie und einen Stern) erhalten Sie eine Meldung:

Durch deine Temperatureingaben wurden eine grüne Basislinie und eine erste höhere Messung entdeckt. Daher müssen Sie jetzt SOFORT das Stillprogramm abschalten. Damit kommst du wieder in den ST-Begleitmodus (mit Fehlermeldungen) zurück, der die Doppelkontrolle vornimmt.

Befolgen Sie diese Anweisung ohne zu zögern und Sie werden nach den entsprechenden Tagen in die gelbe Phase (nach dem Eisprung) eintreten, sobald der Höhepunkt plus die 3 höheren Temperaturen  von *sympto* verifiziert werden konnten. Dieser Übergang gehört vielleicht zu den spannendsten Beobachtungstagen, danach läuft aber alles wie gewohnt weiter!

**Stillen macht Freude!**