



Sicher verhüten ohne Minipille dank Stillen

Stilldauer und Stillhäufigkeit (Saugwirkung des Babys!) zögern den Eisprung und damit Ihre Unfruchtbarkeit bis um Monate hinaus.

Die Hauptinformationen dieser Stillblätter handeln von diesen zwei Faktoren. An Ihnen liegt es, fürs Stillen und Ihr Baby ausreichend Zeit zu finden und von einer Stillberaterin, falls nötig, Unterstützung zu holen. Freuen Sie sich über diese schöne Zeit möglichst ausgiebig.

Das Stillen darf nicht mit einer Verhütungsangst einher gehen. 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 insbesondere, dass künstliche Hormone durch Ihre Muttermilch in den Körper Ihres 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 🍷 (= Zyklusstart) 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 ständig hinausgeschoben wird. Sie befinden sich physiologisch in der (rosa) unfruchtbaren Phase vor dem Eisprung. Diese präovulatorisch aussergewöhnlich ausgedehnte Zyklusphase kann einiges länger als der neunmonatige, postovulatorische (gelbe) Schwangerschaftszyklus dauern!

Nach Eingabe der drei roten Tropfen stellen Sie auf den *Stillmodus*. Sie haben die Wahl: *Stillen 1* bedeutet, dass Sie die Richtlinien der LLL (La Leche Liga) einhalten und Ihr Baby nach Bedarf vollstillen; *Stillen 2* bedeutet a), dass Sie entweder weiter Vollstillen, aber am Tag 84 vorbei sind, oder b), dass Sie zufüttern. Das nennt man Teilstillen. Nehmen Sie Kontakt auf mit Ihrer Zyklusberaterin über die Messagebox oder mit einer Stillberaterin auf symptotherm.ch. Damit meiden Sie unnötigen Stress beim Stillen. Nach dem Einschalten des Stillprogramms zeichnen Sie den Wochenfluss ein (mit 2 oder 1 Tropfen), um das gynäkologische Bild zu vervollständigen.

Jeder Stillzyklus wird früher oder später einen Eisprung hervorbringen und damit nach der üblichen Gelbkörperphase enden. Die Frage entsteht: Wird dieser Eisprung vor der ersten Blutung ausgelöst? – Es wäre dann eine **echte Menstruation**. Oder erst danach? – Dann wäre es lediglich eine **Zwischenblutung**. Beides kann vorkommen!

Wenn Sie die genaue Art dieser Blutung unbedingt herausfinden möchten, müssten Sie die Temperaturen zumindest an all den Tagen, an denen Elixierfluss (Zervixschleim) sichtbar wird und sich qualitativ verbessert, messen. Sie könnten aufgrund des Temperaturanstiegs, sobald er eingetreten ist, tatsächlich wissen, dass die darauf folgende Blutung eine echte Menstruation ist. Lohnt sich dieser Aufwand? Nein! Ohne Temperaturen 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 zunächst nicht erforderlich.** Unser Motto lauter: Machen Sie lieber wenig, dafür sehr konsequent und richtig!

Das Grundprinzip von *sympto*

Sie können schon ganz am Anfang wählen zwischen 🍷, dem *Stillen 1*, und 🍷, dem *Stillen 2*. Sie können danach jederzeit vom Vollstillprogramm auf *Stillen 2* umstellen: Sobald die ersten 84 Tage des Stillzyklus abgelaufen sind, wird *sympto* automatisch auf das *Stillen 2* umstellen, **auch wenn Sie ausschliesslich weiterstillen und nichts zufüttern**. Damit wird eine grösstmögliche Verhütungssicherheit erreicht.

Stillen 1 🍷

Die Phase *Stillen 1* endet spätestens nach 84 Tagen (= 12 Wochen = 3 Monaten). Dabei berücksichtigen Sie folgende Stillregeln:

- 1) Das Baby wird nur an der Brust ernährt, die Muttermilch wird nicht durch Flüssigkeit ersetzt oder ergänzt. Nie einen Schnuller.
- 2) Das Baby wird mindestens 5 bis 6 Mal am Tag (also in 24 Stunden) gestillt.

- 3) Die Gesamtstillzeit beträgt täglich rund 1.5 Stunden oder mehr.
- 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 mit 7 Stunden und länger durchschlafen lässt, müssen Sie auf *Stillen 2* umstellen, auch wenn Sie grundsätzlich nichts zufüttern und ausschliesslich stillen.

Nach 84 Tagen schaltet das Stillprogramm automatisch auf *Stillen 2* um, auch wenn Sie weiterhin voll- bzw. ausschliesslich stillen. Fahren Sie damit fort, solange es für Sie geht. Nach den Grundsätzen der LAM (Lactional Amenorrhoea Method, einer internationalen Stillschule) ist die Verhütungssicherheit beim Vollstillen sogar bis zu 6 Monaten garantiert, sofern keine Blutung eintritt. Die symptothermalen Stillregeln sind strenger und verlangen von Ihnen, dass Sie ab Tag 85 sämtliche Zeichen der Fruchtbarkeit, falls welche auftreten, aufzeichnen – jedoch ohne Temperaturmessungen. Durch die Eingabe eines Fruchtbarkeitszeichens wird jedes mal eine fruchtbare Phase angezeigt.

Die Regel der zwei 6

Während der ersten drei Monate Vollstillen empfehlen wir, sämtliche Fruchtbarkeitsbeobachtungen in *sympto* einzugeben. Blutungen und immer gleich bleibender Vaginalausfluss (bei rund 10 % der Frauen) beeinträchtigen die Unfruchtbarkeit während dieser Zeit 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 und Kommentare über Ihr Baby erfassen können, ermöglicht Ihnen *sympto*, die zwei Schlüsseldaten abzulegen. Es sind dies die Stillhäufigkeit und die Stillintensität. Diese geben Sie ab und zu in den *Bemerkungen* auf *sympto* ein: 1) **Die Stillhäufigkeit**. So bedeutet z.B. 6 **S** sechs mal 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-Abstand. Das ist die Höchstzahl. Die Stillabstände können also kleiner sein! Das sieht etwa 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!) **Sie können es noch einfacher haben: neben dem grössten Stillabstand tragen Sie lediglich VST (Vollstillen) ein, z.B. VST/6.** Dazu dient Ihnen *sympto*. Mit diesem einfachen Verfahren gehen Sie mit Ihrer persönlichen Verhütungssicherheit auf ganz sicher.

Diese Daten, die das Programm *sympto* nicht berühren, sind für Sie und auch für Ihre Stillberaterin oder Ärztin sehr wertvoll. Nur so können Sie beweisen, dass Sie auch wirklich vollstillen.

Bei 25 % der Frauen treten unerwartet starke Blutungen schon nach der 8. Vollstillwoche auf. Es bleiben noch 28 Tage Zeit für das Vollstillen. In dieser Ausnahmesituation schalten Sie *sympto* sofort auf *Stillen 2* um. Ab sofort machen Sie sich auf weitere Zeichen der Fruchtbarkeit gefasst.

Stillen 2

Wie gesagt: Nach 84 Tagen Vollstillen schaltet *sympto* automatisch auf *Stillen 2* 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 Richtwerte einhalten. Beim *Stillen 2* kommt ein neues Fruchtbarkeitssymbol hinzu: ,  oder , die Blutungsintensität. Jede Blutung wird Ihr Fruchtbarkeitsfenster erneut 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 also davon aus, dass es sich um eine Zwischenblutung handelt. Diese könnte einen Eisprung verbergen. Es muss deshalb eine neue möglich fruchtbare Phase beginnen.

Wie gehe ich mit ständigem, gleichbleibendem Ausfluss um?

Das gelbe Zeichen  darf beim Stillen nie verwendet werden, ist es doch für Schleimausscheidung nach dem Eisprung gedacht. Während der Stillzeit stehen 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 Stillberaterin.

Wichtig: Während der Stillzeit fühlen sich viele Frauen über Tage und Wochen hinweg feucht; das Zeichen  wäre also angebracht. Oder sie haben ständigen, gleich bleibenden, weisslichen Ausfluss. Diese Symptome sind keine Zeichen der Fruchtbarkeit, sondern eine vaginale Zellerneuerung nach der Geburt. Sie können also vom fruchtbaren Elixier klar unterschieden werden. Halten Sie diese Erscheinungen in den *Bemerkungen* fest, da für sie keine Symbole vorhanden sind.

Kennen Sie den Test mit dem Wasserglas? 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 *Stillen 2*, 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 Zeichen 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 (HP)** wird 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 Stillzeit können ab und zu Blutungstage auftreten. Da sie als fruchtbare gedeutet werden müssen, entsteht eine neue HP-Art:

- 5) Sie stellen vereinzelt einige Blutungstage fest und wählen dabei entsprechend der Intensität eines der drei Symbole an: 🍌 oder 🍌 oder 🍌.

In der Regel werden 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 HP erzeugt und Sie werden am Abend des vierten Tags danach erneut in die rosa-unfruchtbare Phase eintreten, immer vorausgesetzt natürlich, es trete dazwischen kein neuer Elixierfluss auf.

Schlussfolgerung: Im *Stillen 2* werden die HP-Tage, ausser vielleicht dem allerletzten, nicht auf einen echten Eisprung verweisen. Die HP schildern die verschiedenen Anläufe der Eierstöcke, um einige Follikel ausreifen zu lassen. Biologisch gesehen entsteht das Lebenselixier in den Zervixkrypten, sobald durch die erhöhte Östrogentätigkeit im Eierstock einige Follikel stimuliert werden. Während der Stillzeit birst der Follikel jedoch nicht auf, das Ei wird nicht frei gegeben

(Eisprung) und der Follikel bildet sich wieder zurück.

Wie muss ich mit 🍌 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 HP! In diesem Fall, sofern das — über die nächsten drei bis vier Tage anhält, müssen Sie Ihre Aufzeichnungen im Nachhinein ausklammern, indem Sie die Symbole 🍌 (untere Zeile) löschen und den — (obere Zeile) belassen. Gleichzeitig vermerken Sie diese Korrektur in den *Bemerkungen*. Dadurch werden Sie die rosa-unfruchtbare Phase wieder herstellen und im Nachhinein 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, Ihr HP sei schwer zu erfassen. Dann lohnt es sich, mit der Muttermundbeobachtung zu versuchen, das Elixier direkt am Muttermund zu entnehmen. Wenn sich überhaupt kein Elixier austreichen lässt, wissen Sie wenigstens, wie Ihr Muttermund beschaffen ist. Wenn Sie hingegen nur 🍌 (Muttermund hoch und offen) und am nächsten Tag — eingegeben, wird kein HP ausgelöst. Auch die Kombination 🍌 (sich gliitschig fühlen), gefolgt andern Tags durch —, erzeugt keinen Höhepunkt. Es fehlt ein 🟩. Diese Eintragungen sind also im Nachhinein wieder auszuklammern und in den *Bemerkungen* zu vermerken.

Die übliche Menstruation ist zurück

Sie haben nach x Monaten eine normal starke Menstruation. War dieser ein Eisprung vorangegangen? Ist es demnach eine echte Menstruation oder lediglich eine Zwischenblutung ohne Eisprung? Für Ihre Verhütungssicherheit ist diese Frage zum Glück belanglos. Dennoch ist es gut, sie sich 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 Messgewohnheiten wieder aufnehmen (wenn Sie schon einige Zyklen vor der Schwangerschaft auf *sympto* abgelegt haben). Vorderhand bleiben Sie jedoch im Teilstillprogramm

Stillen 2, um die Sicherheit zu gewährleisten. Gleichzeitig achten Sie besonders auf mögliches Elixieraufkommen. Schätzungsweise nach 10 – 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 kommen Sie 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 HP plus die 3 gültigen höheren Temperaturen ******* von *sympto* verifiziert werden konnten. Dieser Übergang gehört zu den spannendsten Beobachtungstagen, danach läuft alles wie gewohnt weiter.

Stillen macht Freude!