

Leefstijladviezen vrouw en man bij zwangerschapswens

Bij een (uitblijvende) zwangerschap kunnen verschillende factoren een rol spelen waardoor zwanger worden niet lukt. Hier zetten we ze op een rijtje.

Schadelijke stoffen

Alcohol

Door het gebruik van alcohol wordt uw kans op een zwangerschap kleiner. Dit geldt zowel voor vrouwen als mannen. Alcohol heeft bij mannen een negatieve invloed op de spermakwaliteit.

De hoeveelheid alcohol die u binnenkrijgt, bepaalt wat het effect is. Maar ook als u weinig drinkt, kan dit al negatieve gevolgen hebben. Alcoholgebruik tijdens de zwangerschap kan ernstige consequenties hebben voor uw ongeboren kind:

- Alcohol kan de hersenontwikkeling negatief beïnvloeden.
- Hierdoor kunt u een verhoogde kans krijgen op een miskraam of afwijkingen bij het kind.

Ons advies is: gebruik geen alcohol in de periode dat u zwanger wilt worden, en zeker niet tijdens uw zwangerschap.

Cafeïne

Als u zwanger wilt raken, kunt u dagelijks enkele kopjes koffie of thee drinken. Maar meer koffie- of theegebruik raden we niet aan. Dit heeft een negatief effect op uw zwangerschapskans.

Roken

Roken kan de vruchtbaarheid negatief kan beïnvloeden. Dit geldt zowel voor mannen als vrouwen. Hoeveel u rookt, bepaalt wat het effect is. Zware rokers verlagen hun kans op zwangerschap behoorlijk en moeten langer wachten op een zwangerschap. Maar ook matig roken brengt schade toe.

Roken tijdens de zwangerschap geeft daarnaast meer kans op:

- een miskraam
- vroeggeboorte
- aangeboren afwijkingen
- wiegendood.

Ook meerroken is schadelijk voor uzelf en uw ongeboren kind.

Ons advies is: stop beiden met roken voordat u zwanger wilt worden. U kunt hiervoor eventueel verwezen worden naar de stoppen met roken poli in ons ziekenhuis.

Als mannen stoppen met roken, is na twee tot drie maanden de vruchtbaarheid weer op peil. De schadelijke effecten van het roken zijn verdwenen.

Drugs

Drugs gebruiken is absoluut onveilig in de periode dat u zwanger wilt worden, en zeker ook tijdens de zwangerschap. Iedere drug heeft zijn eigen negatieve effecten, zoals:

- verminderde zaadcelaanmaak

- een geremde eisprong
- zeer ernstige afwijkingen bij uw kind
- overlijden van het kind

Ons advies is om absoluut geen drugs te gebruiken. Doet u dit wel, bespreek dit dan met uw arts.

Werk

Misschien werkt u met schadelijke stoffen. Of u komt op uw werk in aanraking met straling. Dit kan een negatieve invloed hebben op uw vruchtbaarheid. Zowel voor mannen als vrouwen zijn er negatieve effecten:

- Bij de man kunnen de zaadcellen beschadigd raken, wat de kans kan vergroten op aangeboren afwijkingen bij het kind.
- Bij de vrouw kunnen de eicellen beschadigd raken. Dit kan de kans vergroten op aangeboren afwijkingen, met name rond de bevruchting en in de weken erna.

Foliumzuur

Foliumzuur is een onmisbare voedingsstof, waarvan u voldoende binnenkrijgt door gevarieerd te eten. Zodra u gaat proberen zwanger te raken, hebt u een hogere dosis nodig.

Door het gebruik van foliumzuur kunt u de kans verkleinen op een 'sluitingsdefect van de neurale buis'; een open ruggetje of open schedeldak bij uw kind.

Ons advies is: gebruik extra foliumzuur als u zwanger wilt raken.

- Begin hiermee één tot twee maanden voordat u zwanger wilt worden.
- Neem één tablet foliumzuur van 0,5 mg per dag.
- Na tien weken zwangerschap kunt u stoppen.

U kunt foliumzuur zonder recept kopen bij apotheek of drogist.

Medicijnen

Als u zwanger probeert te worden, wees dan zorgvuldig met voorgeschreven medicijnen en medicijnen zonder recept. Overleg altijd met uw arts of u de voorgeschreven medicijnen mag gebruiken. Bepaalde medicijnen kunnen schadelijk zijn voor het kind. Bij mannen kan medicatie een negatieve invloed hebben op de kwaliteit van het sperma. In overleg met uw arts kunt u de medicatie wellicht vervangen door een middel dat veilig is bij zwangerschap.

Als u medicijnen zonder recept koopt, lees dan goed de bijsluiter. Ook vrij verkrijgbare zelfzorgmiddelen kunnen schadelijk zijn bij zwangerschap.

Uw gewicht

Ondergewicht bij de vrouw

Bij vrouwen spreken we van ondergewicht als de Body Mass Index (BMI) lager is dan 19. De BMI geeft aan of uw gewicht goed is in verhouding tot uw lengte. De BMI is: uw gewicht gedeeld door het kwadraat van uw lengte.

Ondergewicht gaat vaak samen met een verstoorde menstruatiecyclus, doordat de eisprong geremd wordt. Ons advies is: probeer uw gewicht op peil te brengen. Raadpleeg een diëtiste voor voedingsadvies.

Overgewicht bij de vrouw

Bij vrouwen spreken we van overgewicht als de Body Mass Index (BMI) hoger is dan 25. Bij een BMI boven de 30 is er sprake van obesitas (ernstig overgewicht). De BMI geeft aan of uw gewicht goed is in verhouding tot uw lengte. De BMI is: uw gewicht gedeeld door het kwadraat van uw lengte.

Overgewicht heeft negatieve gevolgen voor uw gezondheid, maar verlaagt ook uw kans op zwangerschap. Het gaat vaker samen met:

- een onregelmatige menstruatiecyclus. Dit komt doordat de rijping van eiblaasjes en de eisprong verstoord worden;
- verstoorde vruchtbaarheid, terwijl de menstruatiecyclus wel normaal is;
- verhoogde kans op een miskraam;
- complicaties tijdens de zwangerschap, zoals zwangerschapsdiabetes, hoge bloeddruk en zwangerschapsvergiftiging.

Ons advies is: verminder uw gewicht om uw zwangerschapskans te vergroten. Raadpleeg een diëtiste en doe meer aan lichaamsbeweging. Eventueel onder begeleiding van sportschool of fysiotherapeut.

Behandeling bij verhoogde BMI

Vruchtbaarheidsbehandelingen verlopen meestal teleurstellend bij vrouwen met ernstig overgewicht. Daarom zullen wij de behandeling uitstellen bij een verhoogde BMI en zullen wij afhankelijk van de BMI eerst adviseren om 1 of 2 BMI punten af te vallen. Boven een BMI van 40 zullen wij niet behandelen.

Leefstijl

Sporten en bewegen

Lichaamsbeweging is goed voor iedereen, ook voor vrouwen die zwanger willen worden. Regelmatig sporten is prima. Overmatig sporten kan echter negatief uitwerken op uw vruchtbaarheid.

Stress

De invloed van stress op uw zwangerschapskans is moeilijk te meten. Maar uit onderzoek blijkt dat de invloed van stress beperkt is.

Psychische ondersteuning

Stellen bij wie een zwangerschap op zich laat wachten, ervaren vaak (veel) stress en bezorgdheid. Ook een vruchtbaarheidsbehandeling is meestal een behoorlijke belasting. Om hiermee om te gaan, bieden wij zo nodig extra begeleiding.

Voeding

Goede voeding is goed voor de gezondheid van uw kind en vermindert het risico op aangeboren afwijkingen. Het is belangrijk dat u voldoende vitamines en mineralen binnenkrijgt. Dit geldt zowel in de tijd rond de bevruchting als tijdens de zwangerschap. Ons advies is:

- Eet gevarieerd.
- Eet niet te veel.
- Gebruik minder verzadigd vet.
- Eet volop groente, fruit en brood.

Voor meer informatie, zie www.voedingscentrum.nl.

Heeft u nog vragen?

Heeft u vragen blijf er dan niet mee rondlopen, bespreek ze met uw arts.

Polikliniek gynaecologie & verloskunde: 0413 - 40 19 34

Bovenstaande informatie is geschreven samen met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de genoemde afdeling(en). De afdeling communicatie & patiëntenvoorlichting verzorgt de eindredactie van deze folder.

Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder? Belt u dan met de genoemde afdeling(en) of stuur een e-mail naar PatiëntService, psb@bernhoven.nl.

Bernhoven

Nistelrodeseweg 10
5406 PT UDEN

Postbus 707
5400 AS UDEN

T: 0413 - 40 40 40
E: communicatie@bernhoven.nl
I: www.bernhoven.nl



Ga naar
www.zorgkaartnederland.nl

Code: Datum gewijzigd: maandag 23 september 2019