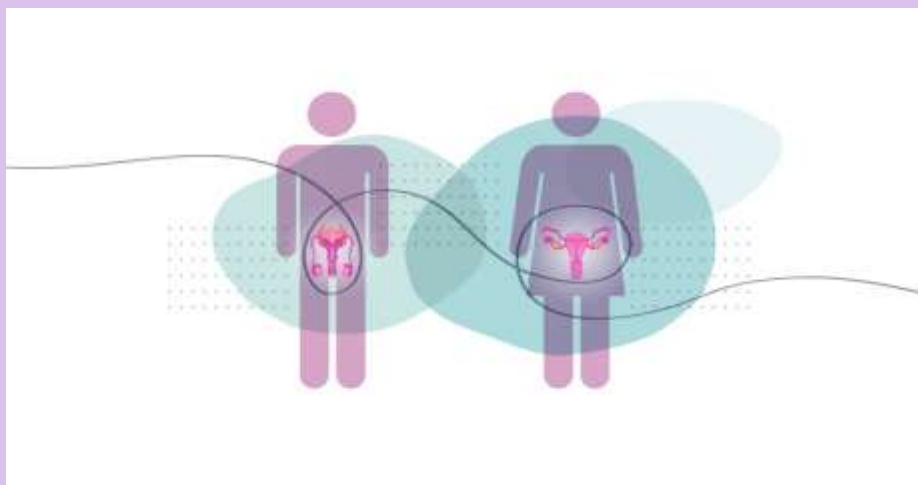




KEN je vruchtbaarheid

ALLES OVER (ON-)VRUCHTBAARHEID VOOR 18 PLUSERS



OOK AL IS 'T MISSCHIEN VOOR LATER

Denk je nu al aan kinderen (voor binnenkort of veel later)...

Of misschien helemaal niet...

Het kan geen kwaad al even stil te staan bij je vruchtbaarheid
en je levensstijl te verbeteren!

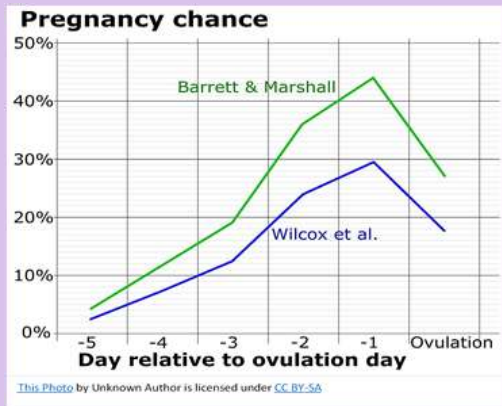
Want wist dat 1 op 6 koppels medische hulp nodig heeft
om zwanger worden?

NORMALE FERTILITEIT

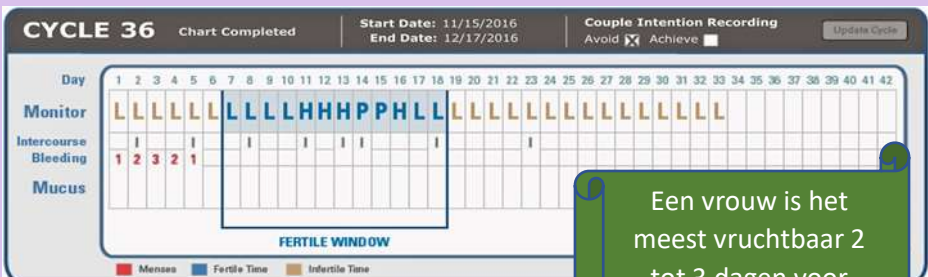
Wanneer ben je vruchtbaar?

De vrouw heeft een hormonale cyclus van ongeveer 28 dagen, waarin ze maand na maand, slechts enkele dagen vruchtbaar is. Dit maandelijks terugkerende “**vruchtbaar venster**” is rond haar eisprong (ook ovulatie genoemd) Wanneer er geen bevruchting heeft plaats gevonden, krijgt de vrouw 2 weken later haar menstruatie, en start de cyclus opnieuw.

De vrouw is het meest vruchtbaar 2 tot 3 dagen voor haar eisprong. Wanneer ze in deze periode onbeschermde betrekkingen heeft, is er het meeste kans op een zwangerschap.



In tegenstelling tot vrouwen, hebben mannen geen maandelijks cyclus. Zij maken dag na da zaadcellen aan.



Een vrouw is het meest vruchtbaar 2 tot 3 dagen voor haar eisprong!

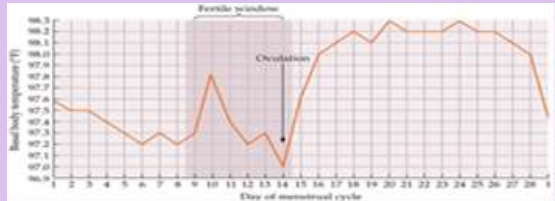
Hoe herken je je vruchtbare periode?

Het **vaginaal slijmverlies** van de vrouw verandert doorheen haar cyclus. Buiten de vruchtbare periode is er slechts weinig, brokkelige



afscheiding. Tijdens de vruchtbare periode wordt het slijm, dunner, waterachtiger en meer doorzichtig. Op dit moment kan je het slijm tussen 2 vingers uitrekken als een elastiekje.

Een dag voor de eisprong, neemt de **temperatuur** van de vrouw toe met 1°C.



WIL JE ZWANGER WORDEN? HEB DAN BIJ VOORKEUR BETREKKINGEN WANNEER JE SLIJM ELASTISCH WORDT EN JE TEMPERatuur STIJGT!

Hoe snel word je zwanger?

Wanneer een koppel een zwangerschapswens heeft, wilt het vaak zo snel mogelijk zwanger worden.

Bijgevoegde tabel toont hoe snel koppels zwanger kunnen worden bij regelmatige onbeschermde betrekkingen. 1 op 5 koppels is nog niet zwanger na een jaar.

Na 1 maand	20%
Na 2 maand	36%
Na 3 maand	48%
Na 12 maand	80%

Wanneer een koppel met regelmatige betrekkingen na 1 jaar niet zwanger is, is het aangeraden een arts te raadplegen. Een deel van hen zal alsnog spontaan zwanger worden, een ander deel zal echter medische hulp nodig hebben.



1 op 6 koppels heeft medische hulp nodig om zwanger te worden!

INFERTILITEIT EN SUBFERTILITEIT

Infertiliteit betekent dat je niet in staat bent om eigen kinderen te krijgen.

Subfertiliteit betekent dat je niet zwanger bent na 1 jaar regelmatige onbeschermde betrekkingen. Je kan dan eventueel nog zwanger raken met medische begeleiding.

OORZAKEN VAN SUBFERTILITEIT		
30% BIJ MAN	30% BIJ VROUW	40% ONDUIDELIJK
Zaadcellen: Te weinig Te weinig beweeglijk Abnormaal gevormd Ejaculatieproblemen	Problemen met Eierstokken/eisprong Eilders (verstopt) Baarmoeder ...	?

Hoe herken je subfertiliteit?

Veel mensen merken vaak helemaal niet dat ze minder vruchtbaar zijn, en wordt de subfertiliteit pas duidelijk wanneer ze na één jaar onbeschermde, regelmatige betrekkingen niet zwanger worden.

Sommige vrouwen merken dat ze last hebben van een gestoorde menstruele cyclus (met name een onregelmatige cyclus of zeldzame menstruaties) of bekkenpijn, afhankelijk van de oorzaak van verminderde fertiliteit.

Mannen merken bijna nooit iets op, want het sperma ziet er normaal uit bij subfertiliteit.

Hoe kan je fertiliteit verbeteren?



Een slimme meid begint op tijd! Het is een veel gehoord gezegde maar de **leeftijd** waarop een vrouw zwanger wenst te worden is heel belangrijk: de vruchtbaarheid van de vrouw neemt erg af na haar 35^{ste}



levensjaar. Meisjes worden geboren met een groot aantal eicellen, die over de jaren heen verminderen. Rond haar 35^{ste} levensjaar is de eicelreserve kritisch gezakt en rond haar 40^e levensjaar is de reserve zo klein, dat de kans op spontaan zwanger worden nog maar heel erg klein is. Bovendien neemt de kwaliteit van de eicel af, waardoor er meer kans op zwangerschapsverlies en op genetische afwijkingen van de foetus zijn (bv Down)

leeftijd	Zwangerschaps-kans	Aantal eicellen	Aantal afwijkende eicellen	Risico zwangerschaps-verlies	Risico Down
35 jaar	15%	100.000	30%	15%	1/300
40 jaar	5%	20.000	80%	30%	1/100

De vruchtbaarheid van de man neemt echter zo geleidelijk af met de leeftijd, dat die afname zelfs verwaarloosbaar is ten opzichte van die van de vrouw.

Gezond eten en voldoende bewegen zijn niet alleen belangrijk voor je algemene gezondheid, maar ook voor je vruchtbaarheid!

Zowel **overgewicht** (BM>25) als **ondergewicht** (BMI<20) hebben een negatieve invloed op je vruchtbaarheid. Bij overgewicht kan 5-10% vermageren voor je aan kinderen begint, je kans op een zwangerschap zelfs aanzienlijk verbeteren!

Alcohol vermindert niet alleen de vruchtbaarheid, zowel bij de vrouw als bij de man, maar heeft ook een nadelig effect op de baby. (vroeggeboorte, laag geboortegewicht, hersenschade en andere ontwikkelingstoornissen) Bij meerdere kenmerken hiervan, spreekt men van het Foetaal Alcohol Syndroom. Het is nog niet duidelijk vanaf hoeveel glazen alcohol er problemen kunnen ontstaan, waardoor aangeraden wordt helemaal geen alcohol te verbruiken tijdens de zwangerschap, en liefst zelfs vanaf het moment dat je zwanger wil worden.



Er is een duidelijk verband tussen **roken** en de kans op bevruchting, de zwangerschapsduur, het geboortegewicht en het risico dat de pasgeborene op latere leeftijd met aandoeningen kampt.

EEN GOEDE LEVENSTIJL VERBETERT JE VRUCHTBAARHEID: STREEF EEN GOED GEWICHT NA, EET GEZOND EN VERMIJD ROKEN EN ALCOHOL!

Wat als een goede levensstijl niet helpt?

De reproductieve geneeskunde heeft verschillende technieken om vrouwen helpen zwanger te worden.

De kans op een succesvolle behandeling neemt echter ook af met de leeftijd. De kansen op een zwangerschap bedragen op de leeftijd van 40 jaar nog maar slechts 10% en na de leeftijd van 45 jaar zijn de kansen zelfs bijna nihil.



OVULATIE-INDUCTIE:



Bij deze techniek krijgt de vrouw hormonen toegediend om een eisprong te stimuleren. Ze wordt vervolgens zwanger door op het juiste moment (bij de eisprong) betrekkingen te hebben, of doordat de arts een spermastaal inbrengt.

KUNSTMATIGE INSEMINATIE:



Hierbij bezorgt de man een spermastaal aan het labo, waar ze de beste zaadcellen uit het staal verzamelen. De arts brengt deze zaadcellen vervolgens bij de vrouw in.

IVF:

De zaadcellen worden in het labo bij een eicel geplaatst. De meest actieve zaadcel bevrucht vervolgens de eicel. Na enkele dagen rijpen in het labo, wordt de bevruchte eicel bij de vrouw in de baarmoeder aangebracht, waar ze vervolgens kan innestelen.



ICSI:



Het enige verschil met IVF is dat hier in het labo één zaadcel rechtstreeks in de eicel ingespoten wordt.

SPERMA-/ EICEL-/ EMBRYODONATIE:

Wanneer een vrouw alleenstaand is, of geen of onvoldoende goede eicellen heeft, of wanneer de man geen of onvoldoende goede zaadcellen heeft, kan de vrouw eventueel toch nog zwanger worden door een spermastaal, een eicel of zelfs een embryo van een ander persoon. Dit kan zowel van een bekende donor al van een anonieme donor zijn.

Wat met je kinderwens als ook de geneeskunde je niet kan helpen?

Sommige mensen kunnen helaas zelfs ook niet door de beste fertiliteitsartsen geholpen worden. Denk maar aan homo's, lesbische koppels, alleenstaanden en ook sommige heterokoppels kunnen ook niet steeds zwanger worden met medische hulp.

Wanneer deze mensen een onvervulde kinderwens hebben, kunnen zij opteren om toch kinderloos te blijven, kunnen ze voor pleegzorg of adoptie kiezen, of heel uitzonderlijk voor een draagmoeder kiezen. (dit laatste is in België nog niet wettelijk in orde)



Uitkijken naar een zwangerschap is vaak een spannende en best ook wel een romantische periode. Wanneer zwanger worden niet spontaan lukt en een vruchtbaarheidstraject wordt gestart, begint voor de wensouders dikwijls een heel stresserende periode waarin ze een echt rouwproces door moeten. Ze moeten het idee van spontaan zwanger worden loslaten en zich overgeven aan de medische wereld. Zelfs koppels die voor alternatieve invullingen kiezen voor hun kinderwens, en zeker ook wensouders die besluiten kinderloos te blijven, blijven vaak met een gemis achter.

Heb je nog vragen
of interesse in een online-informatiesessie?

Kijk dan even verder op:

www.KENjevruchtbaarheid.be

hallo@KENjevruchtbaarheid.be



Deze brochure kwam tot stand
in het kader van de vlaamse campagne fertility awareness
door dr. Elia Voet, ism KinderwensVZW,
als ondersteuning bij de website

www.KENjevruchtbaarheid.be

www.kinderwens.org