



Leefstijladvies bij kinderwens

Wat kun je zelf doen

Centrum voor kinderwens Dijklander Ziekenhuis

Inhoudsopgave

Pagina

Centrum voor kinderwens Dijklander Ziekenhuis	1
• Inleiding.....	4
• Veel vrijen.....	4
• Roken.....	4
• Alcohol.....	4
• Gewicht.....	5
• Voeding.....	5
• Cafeïne.....	5
• Lichaamsbeweging.....	5
• Drugs.....	6
• Marihuana.....	6
• Anabolen / spierversterkers.....	6
• Glijmiddel.....	6
• Medicatie en vruchtbaarheid.....	7
• Gebruik foliumzuur.....	7
• Voedingssupplementen.....	7
• Antioxidanten.....	7
• Meditatie.....	8
• Alternatieve ‘genees’wijzen.....	8
• Acupunctuur.....	8
• Heeft u nog vragen?.....	8

Inleiding

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat er diverse factoren zijn die een belangrijk effect kunnen hebben op de vruchtbaarheid van de man en vrouw en op de gezondheid van de ongeboren baby. In deze folder zetten we de belangrijkste adviezen op een rij.

Veel vrijen

Om de kans op zwangerschap te vergroten, is het belangrijk dat je regelmatig vrijt zonder voorbehoedsmiddelen. Het advies is om niet langer dan drie dagen niet te vrijen. Daarnaast is het belangrijk dat je op het juiste moment vrijt. De meeste zwangerschappen ontstaan door te vrijen op dag 8 tot en met 14 bij een regelmatige, maandelijksse cyclus. Twee tot drie keer per week vrijen in deze vruchtbare periode geeft doorgaans een goede zwangerschapskans.

Roken

Zowel bij vrouwen als mannen heeft roken een negatief effect op de vruchtbaarheid. Bij vrouwen is dit een nadelig effect op de eicelrijping, de kwaliteit van de eicellen en op de innesteling van een embryo. Bij mannen die roken is de genetische kwaliteit van het zaad aanzienlijk slechter dan het zaad van niet-rokers. Ook meerroken/passief roken is ongezond. Onderzoek wijst uit dat zowel actief als passief rokende vrouwen er langer over doen om zwanger te worden.

Roken tijdens een behandeling wordt afgeraden. Rokende vrouwen hebben bijna twee keer zoveel cycli nodig dan niet-rokende vrouwen om tot een zwangerschap te komen.

Het loont om te stoppen met roken voordat je aan een behandeling begint. De kans op zwangerschap is dan snel weer even hoog als die van niet-rokers.

Alcohol

Alcohol drinken tijdens je zwangerschap verhoogt de kans op een miskraam, op een laag geboortegewicht van de baby en op vroeggeboorte. Omdat je nooit precies weet wanneer je zwanger bent en dit nadelige effect al speelt tijdens het uitblijven van de menstruatie, is alcohol vermijden de veiligste optie. Ook al is er voorsnog geen bewijs dat matig alcoholgebruik effect heeft op de slagingskans van een vruchtbaarheidsbehandeling.

Gewicht

Zowel over- als ondergewicht zijn niet bevorderlijk voor de kans op zwangerschap, maar het effect van overgewicht is groter. Een gewicht dat uit balans is, leidt bij vrouwen tot subtiele hormonale stoornissen en daardoor tot verminderde vruchtbaarheid. Ook overgewicht bij mannen verkleint de kans op zwangerschap. Bij vruchtbaarheidsbehandelingen heeft overgewicht een negatief effect op de slagingskans. Uit Nederlands onderzoek blijkt dat vrouwen met overgewicht, in vergelijking met vrouwen met een normaal gewicht, een kleinere kans hebben om zwanger te worden na een IVF- of ICSI-behandeling. Daarnaast is de kans op een miskraam en op zwangerschapscomplicaties groter.

Bij extreem overgewicht kun je de kans op een zwangerschap verbeteren door af te vallen voordat je aan een behandeling begint.

Voeding

Een gezond voedingspatroon kan helpen bij het optimaliseren van de kans op zwangerschap. Strikte richtlijnen zijn er niet, maar een goed gebalanceerd dieet met veel variatie draagt bij aan het goed functioneren van je lichaam. Er wordt dan ook aangeraden om de voeding in balans te houden, en je te houden aan het advies van het voedingscentrum.

Cafeïne

Cafeïne dan wel theïne is aanwezig in onder meer koffie, thee, frisdranken, energiedranken en chocolade maar ook in sommige pijnstillers en dieetpillen. Hoewel er indicaties zijn dat cafeïne en theïne een negatief effect hebben op de vruchtbaarheid is hiervoor nog geen duidelijk verband aangetoond in wetenschappelijk onderzoek. Het advies is om cafeïnegebruik voor en tijdens de fertiliteitsbehandeling te matigen.

Lichaamsbeweging

Net als gezonde voeding draagt ook voldoende beweging bij aan een betere gezondheid en dus een beter functionerend lichaam. Het advies is om voldoende te bewegen. Ook tijdens een vruchtbaarheidsbehandeling kun je gewoon blijven bewegen zoals je gewend bent.

Drugs

Alle drugs (zoals hasj, wiet, GHB, pillen, cocaïne etc.) hebben een ongunstige invloed op de kans om zwanger te worden. Dit geldt voor zowel vrouwen als mannen. Het dringend advies is daarom om geen enkele drug te gebruiken als je zwanger wilt worden.

Marihuana

Onderzoek toont aan dat het gebruik van marihuana een negatief effect heeft op de zaadcellen. Marihuanagebruik kan de hormoonbalans verstoren, en zo de mannelijke vruchtbaarheid negatief beïnvloeden. Wanneer volledig gestopt wordt met het gebruik van marihuana is er vaak vooruitgang te zien in de kwaliteit van het sperma.

Ook kan marihuana negatieve invloed hebben op de vrouwelijke vruchtbaarheid. Door de verstoring in de hormoonbalans kan een onregelmatige menstruatiecyclus optreden. Ons advies is om minimaal drie maanden voor de start van de behandeling te stoppen met (marihuana) roken.

Anabolen / spierversterkers

Mannen die anabole steroïden gebruiken, hebben vaak slecht zaad waarin weinig tot geen zaadcellen zitten. Bovendien kunnen ze last krijgen van impotentie. Voor vrouwen geldt dat het gebruik van anabole steroïden ook al schadelijk kunnen zijn in de periode dat ze nog niet weten dat ze zwanger zijn.

Glijmiddel

Bijna alle glijmiddelen, maar ook speeksel, hebben een zaaddodende werking. Gebruik daarom geen glijmiddelen tijdens het vrijen.

Medicatie en vruchtbaarheid

Sommige medicijnen hebben invloed op de vruchtbaarheid. Vertel daarom tijdens het intake gesprek welke medicatie je gebruikt.

Gebruik foliumzuur

Onderzoek heeft aangetoond dat de inname van foliumzuur voorafgaand en tijdens de eerste drie maanden van de zwangerschap de kans op een zogenaamd neuraal buisdefect (open rugje, open schedel, gespleten lip of verhemelte) sterk doet verminderen.

Het advies is om 3 maanden voor een zwangerschap of fertiliteitsbehandeling te starten met het innemen van foliumzuur, in een dagelijkse dosis van 0,4 mg. Ook als een zwangerschap langer op zich laat wachten is het advies om door te gaan met het gebruik van foliumzuur.

Voedingssupplementen

Het effect van voedingssupplementen op de vruchtbaarheid is (nog) niet duidelijk aangetoond. Bespreek daarom met je behandelend fertiliteitsarts welke supplementen je gebruikt. Naast een gevarieerde voeding adviseren wij om dagelijks 10 microgram vitamine D en 200 tot 450 mg Omega 3 (DHA) te slikken

Antioxidanten

Er is op dit moment geen bewijs dat het innemen van antioxidanten de kans op een zwangerschap vergroot. Onderzoek toont aan dat de inname van antioxidanten de zaadcelconcentratie bevordert, maar het effect op het zwangerschapspercentage is onduidelijk. Bovendien zijn er aanwijzingen dat antioxidanten een negatief effect kunnen hebben op het bevruchtend vermogen van de zaadcel. Kortom: er zijn nog onvoldoende onderzoeksresultaten beschikbaar om hierover een advies te geven.

Meditatie

Meditatie heeft geen direct effect op de vruchtbaarheid maar kan helpen om stress en angstgevoelens te verminderen. Extreme of langdurige stress kan leiden tot een verminderde vruchtbaarheid. Een vruchtbaarheidsbehandeling kan zorgen voor (extra) stress. Meditatie kan het stressniveau helpen verlagen.

Alternatieve 'genees'wijzen

Bij uitblijven van zwangerschap bewandelen paren met een kinderwens soms het pad van de alternatieve 'genees'wijzen. Denk hierbij aan acupunctuur, voetreflexmassage maar ook voedingssupplementen. Wetenschappelijk gezien is er geen bewijs voor een direct effect van alternatieve 'genees'wijzen op de vruchtbaarheid.

Acupunctuur

De afgelopen jaren zijn diverse onderzoeken gedaan naar het effect van acupunctuur bij vrouwen op de zwangerschapskans bij IVF/ICSI-trajecten. Over het algemeen wordt aangenomen dat acupunctuur niet leidt tot een verhoogde kans op een zwangerschap via IVF/ICS

Heeft u nog vragen?

Het team en de fertiliteitsartsen staan klaar om u te ondersteunen tijdens uw traject. Heeft u vragen of wilt u advies? Bel ons gerust op 0299-457070. Wij zijn bereikbaar tussen 10.00 - 11.30 uur en van 14.30 - 16.00 uur.

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



FLD-01730-NL 24-03-2026