



# 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
• Marihuana .....	4
• Alcohol.....	5
• Gewicht.....	5
• Voeding.....	5
• Cafeïne.....	6
• Lichaamsbeweging .....	6
• Drugs.....	6
• Anabolen / spierversterkers.....	6
• Glijmiddel.....	6
• Medicatie.....	7
• Gebruik foliumzuur.....	7
• Voedingssupplementen.....	7
• Antioxidanten.....	7
• Acupunctuur .....	8
• Meditatie.....	8
• Alternatieve ‘genees’wijzen.....	8

## **Inleiding**

Wetenschappelijke onderzoeken tonen 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 op hoofdlijnen de belangrijkste adviezen op een rij.

## **Veel vrijen**

Om de kans op zwangerschap te vergroten is het belangrijk dat je regelmatig onbeschermd seks hebt. Wij adviseren om maximaal drie dagen achter elkaar geen seks te hebben. Daarnaast is het belangrijk dat je op het juiste moment seks hebt. De meeste zwangerschappen ontstaan door seks te hebben op dag 8-14 van de normale (regelmatige) cyclus. Twee tot drie keer per week vrijen in deze vruchtbare periode geeft doorgaans een goede zwangerschapskans.

## **Roken**

Zowel voor vrouwen als mannen werkt roken nadelig op de vruchtbaarheid. Bij vrouwen heeft roken 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 beduidend slechter dan bij zaad van niet-rokers. Bovendien is meeroken ongezond. Onderzoeken wijzen uit dat zowel actief als passief rokende vrouwen er langer over doen om spontaan zwanger te worden. Ook als je zwanger wilt worden met medische begeleiding is roken af te raden: rokende vrouwen hebben bijna twee keer zoveel cycli nodig dan niet-rokende vrouwen om tot een zwangerschap te komen.

Stoppen met roken voordat je aan een behandeling begint loont: je kans op zwangerschap is dan snel weer even hoog als die van niet-rokers.

## **Marihuana**

Verschillende onderzoeken tonen aan dat het gebruik van marihuana een negatief effect heeft op de kenmerken van de zaadcellen. Marihuanagebruik kan de hormoonbalans verstoren, wat de mannelijke vruchtbaarheid negatief beïnvloedt. 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.

## **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 vooralsnog geen bewijs dat matig alcoholgebruik effect heeft op de slagingskans van een vruchtbaarheidsbehandeling.

## **Gewicht**

Zowel overgewicht als ondergewicht zijn niet bevorderlijk voor je kans op zwangerschap, maar het effect van overgewicht is groter. 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. Ook bij vruchtbaarheidsbehandelingen is er effect van overgewicht op de slagingskans. Zo blijkt uit een Nederlands onderzoek dat vrouwen met overgewicht in vergelijking met vrouwen met een normaal gewicht een kleinere kans hebben om zwanger te worden na een IVF/ICSI-behandeling. Daarnaast zijn ook de kans op een miskraam en zwangerschapscomplicaties groter. Als je extreem overgewicht hebt, kan je je kansen op zwangerschap verbeteren door af te vallen voordat je aan een behandeling begint.

## **Voeding**

Een gezond voedingspatroon kan helpen bij het optimaliseren van jullie kansen. 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. Dat wil zeggen: wissel rood vlees af met kip en vis, eet voldoende groente en fruit, drink voldoende water en bij voorkeur geen alcohol en cafeïne, en zo min mogelijk frisdrank. Ook is bewezen dat een handje noten per dag een positief effect kan hebben op de vruchtbaarheid.

## **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 hier nog geen duidelijk verband voor aangetoond in wetenschappelijk onderzoek.

Wij adviseren je 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. Wij raden je dan ook aan 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 dringende advies is daarom om geen enkele drug te gebruiken als je zwanger wilt worden.

## **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 de seks.

## **Medicatie**

Van sommige medicijnen wordt je minder vruchtbaar. En sommige medicijnen zijn slecht voor je ongeboren baby. Bespreek daarom alle medicatie die je gebruikt met je behandelend fertilitateitsarts.

## **Gebruik foliumzuur**

Onderzoeken hebben aangetoond dat de inname van foliumzuur voorafgaand en tijdens de eerste drie maanden van de zwangerschap de kans op een zgn. neurale 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 adviseren we je om door te gaan met het gebruik van foliumzuur.

## **Voedingssupplementen**

Het effect van voedingssupplementen op de vruchtbaarheid is (nog) niet duidelijk aangetoond. Er lijkt een positief effect van antioxidanten te zijn, maar ook dit is onvoldoende onderzocht. Het innemen van voedingssupplementen voor en tijdens de behandeling kan wel, zolang dit met mate gebeurt.

## **Antioxidanten**

Er is op dit moment geen bewijs dat het innemen van antioxidanten de kans op een zwangerschap vergroot. Onderzoeken hebben aangetoond dat de inname van antioxidanten de zaadcelconcentratie bevordert, maar het effect op het zwangerschapspercentage is niet duidelijk. 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 hier een advies over te geven.

## **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/ICSI.

## **Meditatie**

Meditatie heeft geen direct effect op de vruchtbaarheid maar kan helpen om stress en angstgevoelens te verminderen. Aangetoond is dat extreme of langdurige stress kan leiden tot een verminderde vruchtbaarheid. Bovendien kan een vruchtbaarheidsbehandeling zorgen voor (extra) stress. Meditatie kan het stressniveau helpen verlagen en heeft zo een gunstig effect op het welbevinden.

## **Alternatieve 'genees'wijzen**

Bij een uitblijvende 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.



**Notities:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**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](http://www.dijklander.nl)  
[info@dijklander.nl](mailto:info@dijklander.nl)



FLD-01730-NL 12-04-2021