

Adviezen bij een goede kans op zwangerschap

U heeft van uw arts te horen gekregen dat u een goede kans heeft op een spontane zwangerschap. In deze folder geven we u informatie over hoe deze kans tot stand is gekomen en over hoe u deze kans optimaal kunt benutten.

Kans op spontane zwangerschap

Op basis van uw voorgeschiedenis, de leeftijd van de vrouw, de duur van uw onvervulde kinderwens, het percentage bewegende zaadcellen, de doorgankelijkheid van de eileiders en eventueel de samenlevingstest is uw kans berekend op een spontane zwangerschap binnen een jaar. U kunt uw kans zelf nog narekenen op

<https://www.freya.nl/kinderwens/zwangerworden/spontane-zwangerschapskans-2/spontane-zwangerschapskans/>

Geslachtsgemeenschap rondom de eisprong

Om uw kans op een zwangerschap optimaal te benutten, is het van belang dat de eikel en de zaadcel elke maand de kans krijgen elkaar te ontmoeten. Daarom adviseren wij om in ieder geval twee weken rondom de verwachte eisprong regelmatig geslachtsgemeenschap te hebben. De eisprong vindt meestal 14 dagen voor de menstruatie plaats. Als u enkele maanden de duur van uw cyclus heeft bijgehouden, weet u globaal wanneer bij u de eisprong plaats vindt. De eerste dag met helderrood bloedverlies noemen we cyclusdag 1.

Stel een vrouw heeft een cyclusduur die varieert tussen de 26 en 30 dagen;

- haar eisprong zal dus tussen dag 12 en dag 16 van haar cyclus plaatsvinden;
- het advies is om tussen dag 7 en dag 16 regelmatig gemeenschap te hebben.

Er is weinig wetenschappelijk bewijs hoe vaak men geslachtsgemeenschap moet hebben om de kans op zwangerschap zo groot mogelijk te maken. Maar om u een richtlijn te geven raden wij tenminste 2 à 3 keer per week aan. Exacte timing van de eisprong is vanwege de lange overleving van zaadcellen in de vrouw niet nodig. Timing van gemeenschap legt daarnaast vaak onnodig druk op het seksueel functioneren en verhoogd uw kans op zwangerschap niet.

Seksueel probleem of zorgen dat dit ontstaat?

Indien u seksuele problemen ervaart zoals pijn, vermindert verlangen of verlies van seksueel plezier dan kunnen wij u een seksuologisch advies consult aanbieden. Deze consulten vinden op onze afdeling plaats.

Leefstijladviezen

Naast bovengenoemd advies over het optimaal benutten van uw kans blijven eerder gegeven leefstijladviezen belangrijk. Dit voor uw kans op zwangerschap en geen gezonde zwangerschap. Betrouwbare informatie is te lezen via de website www.strakswangerworden.nl.

- Wij adviseren het gebruik van [Foliumzuur | Straks Zwanger Worden](#) en [Andere vitamines | Straks Zwanger Worden](#).
- [Alcohol | Straks Zwanger Worden](#)
- [Roken | Straks Zwanger Worden](#). U kunt via de afdeling gebruik maken van een “stoppen met roken coach”. Ook zijn er vele (online) programma’s. Meer informatie via de coach.
- [Drugs | Straks Zwanger Worden](#)
- [Gezond eten | Straks Zwanger Worden](#)
- [Bewegen | Straks Zwanger Worden](#)
- [Gewicht | Straks Zwanger Worden](#). Voor u beiden is het van belang dat u een gezond gewicht heeft. Aan de hand van uw lengte en gewicht kunt u de BMI (Body Mass Index) berekenen (bijv. op www.voedingscentrum.nl/nl/bmi-meter). Bij een BMI van meer dan 25 bent u te zwaar voor uw lengte. Bij een BMI boven de 27 is er sprake van overgewicht. Mocht er sprake zijn van overgewicht, dan adviseren wij u af te vallen. Mocht u er zelf niet in slagen een gezond gewicht te bereiken, dan adviseren wij om via de huisarts de hulp van een diëtist in te schakelen.

Vragen

Heeft u nog vragen en/of opmerkingen kijk dan in de folder “veegestelde vragen”. Vindt u daar het antwoord niet, dan kunt u contact opnemen via “Mijn Dossier”.

Indien u geen computer of smartphone heeft, dan kunt u bellen met de locatie waar u onder behandeling bent:

- Locatie VUmc 020-4443269
- Locatie AMC 020-5664287