

Zwanger worden-ABC

In dit document vind je over de volgende onderwerpen informatie:

- Alcohol
- Chronische ziekten
- Drugs
- Erfelijkheid
- Foliumzuur
- Gewicht
- Medicijnen
- Roken
- Sporten
- Stress
- Voeding
- Werk



Alcohol

Alcohol kan zowel bij de vrouw als bij de man al invloed uitoefenen in de fase rond het zwanger worden. Een vrouw die regelmatig alcohol drinkt heeft minder kans om zwanger te worden. Bij mannen kan alcohol ervoor zorgen dat de hoeveelheid en beweeglijkheid van de zaadcellen afnemen. Daarnaast hebben mannen door alcohol meer afwijkende zaadcellen.

Alcohol geeft voor de zwangerschap meer kans op een miskraam. Hoe meer je drinkt, hoe groter de risico's. Tijdens de eerste weken van je zwangerschap kan alcohol afwijkingen veroorzaken bij je kind.

Chronische ziekten

Sommige chronische ziekten of medicijnen ervoor kunnen van invloed zijn op jouw vruchtbaarheid. Bepaalde medicijnen kunnen de kans op een aangeboren afwijking bij je kind verhogen. Het is daarom belangrijk om met je huisarts of medisch specialist een gesprek aan te gaan op het moment dat jullie een kind verwensen hebben. Dit is aan te raden bij aandoeningen als epilepsie, schildklierfunctiestoornissen, suikerziekte, reuma, chronische darmontstekingen, multiple sclerose of psychiatrische stoornissen.

Drugs

Drugs maken mannen en vrouwen minder vruchtbaar. Daarnaast heeft drugs een schadelijk effect in de zwangerschap voor jezelf en voor je kind. Het beste advies is om te stoppen met drugs voor een eventuele zwangerschap.

Bij vrouwen kan hasj, cocaïne en heroïne de eisprong verstoren. Heroïne kan zorgen voor tijdelijke of blijvende onvruchtbaarheid. Mannen die veel hasj roken maken minder zaadcellen aan, herstel na stoppen met roken duurt zo'n 2 tot 3 maanden. Cocaïne en heroïne remmen de aanmaak van zaadcellen en kunnen impotentie veroorzaken.

In de zwangerschap zorgt drugsgebruik voor groei- en ontwikkelingsachterstanden bij je kind. Verder kan het miskramen, vroeggeboortes en overlijden van het kind tot gevolg hebben.

Als je wilt stoppen met drugs kun je hier hulp bij krijgen. Zelfstandig stoppen kan in sommige gevallen gevaarlijk zijn. Je kunt hiervoor altijd bij ons of je huisarts terecht voor een passende doorverwijzing.

Erfelijkheid

Erfelijke aandoeningen zijn niet te voorkomen door een gezonde leefstijl na te streven. Mocht je echter al voor een eventuele zwangerschap weten dat je een verhoogd risico loopt dan zijn er wel keuzes en mogelijkheden om over na te denken.

Zo is er de mogelijkheid tot onderzoek voor of tijdens de zwangerschap. Of de keuze voor een alternatieve manier om zwanger te worden. Dit zijn mogelijkheden om de kans op een kindje met een erfelijke afwijking te verkleinen. Natuurlijk heb je ook de mogelijkheid om te kiezen voor de natuurlijke weg en zo het risico op een erfelijke afwijking te accepteren en je voor te bereiden op een kindje dat misschien een aandoening heeft.

Het is aan te raden om voor een eventuele zwangerschap uit te zoeken of er bij jou sprake is van een verhoogde kans op een erfelijke aandoening als zoiets in de familie bekend is. Voor meer informatie kun je altijd contact met ons of je huisarts opnemen.

Foliumzuur

Het nemen van extra foliumzuur verkleint de kans op een baby met een open ruggetje (spina bifida), hazenlip (schisis) of open schedel (anencephalie). Het is belangrijk om al voor de daadwerkelijke zwangerschap een voorraad foliumzuur op te bouwen. Het advies is om al vier weken voor je stopt met anticonceptie te beginnen met foliumzuur. Mocht je al zwanger zijn dan is het aan te raden om alsnog te starten met foliumzuur.

De dosering is 0,4-0,5 milligram per dag, verkrijgbaar bij de drogist of apotheek zonder recept. Je kunt gerust maanden of jarenlang extra foliumzuur slikken.

Mocht je al eerder een kind hebben gekregen met een open ruggetje of als dit in de familie voorkomt, overleg dan voor je kinderwens met je huisarts, specialist of ons. Het is mogelijk dat je dan een hogere dosis foliumzuur op recept krijgt voorgeschreven.

Gewicht

Een gezond gewicht werkt bevorderend voor een zwangerschap. Te zwaar of juist te licht vermindert de vruchtbaarheid en geeft meer kans op problemen tijdens de zwangerschap.

Vrouwen met overgewicht hebben meer kans op o.a. een miskraam, zwangerschapsdiabetes, hoge bloeddruk en meer bloedverlies bij de bevalling.

Met een te laag gewicht heb je meer kans op problemen met zwanger worden. Ondergewicht kan invloed hebben op je eisprong door die te remmen en daardoor je menstruatiecyclus te verstoren. Tijdens de zwangerschap kun je klachten ervaren van bloedarmoede, veel overgeven, te hoge bloeddruk en stemmingswisselingen. Daarnaast heb je meer kans op een miskraam, groeivertraging bij je kindje en vroeggeboorte.

Probeer te streven naar een gezond gewicht voor je zwangerschap. Afvallen tijdens een zwangerschap is af te raden i.v.m. het vrijkomen van afvalstoffen en mogelijk te weinig noodzakelijke voedingsstoffen voor jou en je kind. Mocht je hierbij graag ondersteuning of begeleiding wensen neem dan gerust contact met ons op. Wij kunnen je doorverwijzen naar diëtisten in jouw omgeving.

Medicijnen

Met medicijnen moet je al voor de bevruchting voorzichtig zijn. Gebruik medicijnen bij voorkeur alleen op doktersvoorschrift en check in ieder geval de bijsluiter op veiligheid voor en tijdens de zwangerschap. Voor vrij verkrijgbare medicijnen bij de drogist of apotheek betekent niet automatisch dat deze veilig zijn in de zwangerschap. Hetzelfde geldt voor alternatieve medicijnen. Controleer altijd de bijsluiter en overleg zonodig met je arts.

Wanneer je langdurig medicijnen moet gebruiken voor bijv. een chronische ziekte en je hebt een kinderwens is het verstandig om met je arts de medicatie te overleggen vóór je daadwerkelijk zwanger bent. Samen met je arts kun je bekijken of het verstandig om door te gaan met je huidige medicijnen of te kijken naar een medicijn dat de minste risico's oplevert voor je zwangerschap.

Roken

Roken zorgt ook voor verminderde vruchtbaarheid bij mannen en vrouwen. Vrouwen die roken doen er gemiddeld langer over om zwanger te worden. Mannen maken minder spermacellen aan en hebben meer afwijkende zaadcellen.

Over de invloed van roken op je zwangerschap kun je meer lezen onder het kopje zwangerschap.

Sporten

Overmatig sporten (denk hierbij bijv. aan sporten op wedstrijdniveau) kan invloed hebben op je vruchtbaarheid. De menstruatiecyclus kan hierbij ontregeld worden. Soms vindt de menstruatie wel regelmatig plaats, maar vindt er geen eisprong plaats. Verder kunnen de vruchtbaarheidshormonen verminderd aanwezig zijn waardoor er geen cyclus plaats kan vinden. Wanneer vrouwen stoppen met topsport zien we gelukkig vaak dat de cyclus weer vanzelf op gang komt.

Voor sporten bij mannen zijn er alleen negatieve effecten waargenomen bij gebruik van anabole steroïden. Deze kunnen de zaadaanmaak remmen.

Stress

Wetenschappelijk is er (nog) geen bewijs dat stress invloed heeft op zwanger worden. De verbanden die er zijn gevonden waren niet sterk genoeg voor

wetenschappelijk bewijs. De onderzoekers hebben wel een vermoeden dat er een relatie bestaat tussen stress en verminderd vruchtbaarheid, maar ze weten nog niet hoe dit komt.

Voeding

Voeding kan invloed hebben op je vruchtbaarheid. Door gezond te eten kun je sneller zwanger worden. Het verlaagt bovendien de kans op een aangeboren afwijking of een te laag geboortegewicht bij je kind.

Voor tips over gezonde voeding kun je meer lezen op de website van het voedingscentrum www.voedingscentrum.nl Belangrijke speerpunten zijn: variatie, gezond, vitamines, vocht en foliumzuur.

Wanneer je in principe volgens de “schijf van vijf” eet hoef je geen aanvullende multivitamines te slikken. De enige uitzondering op deze regel is foliumzuur!

Werk

Wanneer je werkt met giftige stoffen, straling, extreem hard geluid of trillingen is het belangrijk om de mogelijke risico's en effecten hiervan op vruchtbaarheid en zwangerschap na te gaan.

Meer informatie hierover kun je lezen in de folder http://www.rivm.nl/zwangerschapsscreening/Images/002054%20Reprotox_A5_Brochure%20v6_tcm97-73523.pdf “Kinderen krijgen? Denk na over risico's op uw werk!” van het RIVM.