

D'R OP OF D'R ONDER

INHOUD

Inleiding 9

Deel een: zwanger worden 11

Hoe lang duurt het nou eigenlijk echt? 11

Voorbehoedsmiddelen-exit 13

Periodieke onthouding 13

Voor het zingen de kerk uit 13

Ontpillen 13

Condooms 16

De NuvaRing 17

Het spiraaltje 17

Het hormoonstaafje 17

De prikpil 18

Belangrijke factoren die kunnen bijdragen aan het (al dan niet) zwanger worden 19

Jullie gezondheid 19

Medicijnen 20

Inenting 20

Zwanger worden met een chronische of in het verleden opgelopen ziekte 20

Erfelijke ziekten 21

Roken 21

Alcohol 22

Drugs 22

Gewicht 22

Sporten 23

Stress 23

Voeding 25

Good & bad food 25

Gluten 27

Lustopwekkende voeding 28

Voedingssupplementen 30

Foliumzuur 30

Vitamine D 31

Visolie 31

Multivitamines 31

De eisprong 34

Wanneer ben je vruchtbaar? 34

Terugrekenen 35

De eisprong voelen: ovulatiepijn 35

Afscheiding ontleiden: de cervixslijmmethode 35

Temperaturen 36

De baarmoedermond inspecteren 38

Ovulatietesten 38

Ovulatiebloeding 39

Ovulatieapp 39

De vruchtbaarheid van de man 42

Spermawetjes 42

De zaadtest 44

Ovulatieseks 45

Hoe vaak mag of moet je het doen? 47

En in welk standje? 50

Het geslacht van je baby beïnvloeden 53

Hoe houden jullie het leuk? 60

Het yoni-ei 62

Het moment van de waarheid 65

O, nee... The red devil... 65

Het schemergebied: tussen de ovulatie en de (hopelijk uitblijvende) menstruatie in 68

Voel je iets? 68

Zwangerschapstesten 69

Urinetest 69

Bloedtest 70

Deel twee: zwanger 73

Smoezen om op een feestje te verdoezelen dat je zwanger bent 74

To do 76

Een verloskundige zoeken 76

Een gynaecoloog benaderen 77

Een echo inplannen 77
Een prenatale screening ondergaan 80
 De combinatietest 81
 De NIPT 82
Eventuele vervolgonderzoeken laten verrichten 82
 De vlokcentest 83
 De vruchtwaterpunctie 83
De zorgverzekering inlichten 84
Kraamzorg regelen 85
Het erkennen van jullie kindje door de partner 86
Zwangerschapsleed 87
 Pijnlijke borsten 87
 Misselijkheid 88
 Vermoeidheid 89
 Bloedarmoede 90
 Een aversie tegen geurtjes 90
 De moody couchpotato 91
 Vreetbuien 91
 Acne 92
 Bloedverlies 92
 Buikpijn 92
 Hoofdpijn 93
 Vaak moeten plassen 93
 Blaasontsteking 93
 Zwangerschapsincontinentie 94
 Obstipatie 94
 Opgeblazen gevoel 95
 Afscheiding 95
 Volle schaamlippen 95
 Lijdend gebit 95
 Zwangerschapsstreep 96
 Zwangerschapsmasker 96
 Cellulitis 97
 Zwangerschapsdementie 97
Voeding tijdens de zwangerschap 98
 Vlees en kip 98
 Vis 98

Zuivel en eieren 99
Groente en fruit 99
Toxoplasmose 100
En dan nog even dit... 101
Seks tijdens de zwangerschap 103

Deel drie: wat als het niet gaat zoals gehoopt? 105

Uit balans, in balans: acupunctuur en osteopathie 105
Miskraam 108
Als het niet lukt 110
Zwanger worden van de tweede lukt niet 112
En wat als het écht niet lukt: acceptatie of adoptie 112

Rest ons nog te zeggen... 113

De 'van week tot week-gids': week 1 tot en met 42 114

Dankwoord 152

Noot van de auteurs

Alles wat in dit boek staat met betrekking tot merknamen en gebruiksvorwerpen is enkel en alleen bedoeld om voorbeelden te kunnen geven of aan te geven wat de auteurs als fijne producten hebben ervaren. Dit alles is gebaseerd op hun ervaringen, en van enig commercieel belang is dan ook geen sprake. Het is onmogelijk om alle merken en producten te noemen die er bestaan en het is nooit de bedoeling geweest om merken uit te sluiten of te kort te doen. Wij willen nogmaals benadrukken dat wij geen medici zijn en dat dit boek is bedoeld als hulpmiddel bij alledaagse vragen rondom je zwangerschapswens of zwangerschap. Raadpleeg altijd de huisarts, gynaecoloog, verloskundige of een specialist bij twijfel of wanneer jij denkt dat het nodig is.

In dit boek is voor zowel baby's van het mannelijke als van het vrouwelijke geslacht gekozen voor de hij-vorm. Daar waar over partner wordt gesproken, kan hij en zij worden gelezen. Doorgaans spreekt men over een vrucht, embryo of foetus, wij noemen het – in elke fase – de baby of het kindje in je buik.

INLEIDING

Lieve aanstaande mama,

Voordat je begint aan het project 'zwanger worden': laat je vooral niet gek maken – we kunnen het niet genoeg benadrukken. Denk niet dat alle baby's die jij om je heen ziet er slechts 'in een wipje' zijn gekomen, ook al doet menigeen dat zo voorkomen. Er komt negen van de tien keer wat meer bedrijvigheid bij kijken. En zo zijn er ook vrouwen die onzeker zijn over het feit of zij überhaupt wel zwanger kunnen worden, en vrouwen die in de stress raken als het niet direct 'raak' is. Maar geloof ons, wij, moeders van inmiddels tien kinderen, zijn bij alle tien weer op een heel andere manier zwanger geworden: gepland (langer dan ons lief was), ongepland, na een miskraam, nadat de hoop al was opgegeven, door middel van ovulatietesten, temperaturen, het gebruik van rozenblaadjes en kaarsen of juist met behulp van een goede pornofilm. En het heeft zijn vruchten afgeworpen.

De ene ooievaar komt direct langs, de andere heeft iets meer moeite om jullie huis te vinden, maar onthoud: in meer dan 95 procent van de gevallen komt het helemaal goed. Daarbij is het heel normaal om gemiddeld een jaar ' bezig' te zijn. Vriendinnen die anders beweren hebben mazzel gehad, overdrijven een beetje of ronden het een paar maanden naar beneden af. Daar helpen wij vrouwen elkaar niet mee. Wij zouden dan ook graag zien dat je met behulp van dit boek vooral gaat genieten van het hele voortraject en vertrouwen blijft houden. Dit boek geeft je tips en trucs, en onderscheidt fabels van feiten, zodat jullie kinderwens hopelijk in vervulling kan gaan.

Zwanger worden kost gemiddeld een jaar. Gemiddeld (!), dus geef de natuur en jezelf de tijd. Je hoeft geen wiskundeleraar te zijn om te begrijpen dat dit gemiddelde tot stand is gekomen omdat sommigen pas na twee jaar zwanger zijn en anderen juist weer binnen een maand. Allebei heel normaal, en alles wat daartussenin ligt ook. In dit boek gaan we ervan uit dat het gemiddeld een jaar duurt, maar houd in je achterhoofd dat het ook veel sneller kan gaan dan je had verwacht. Komt het de komende maanden echt nog niet uit om daadwerkelijk zwanger te worden, maar hebben jullie wel plannen? Stop dan alvast met je anticonceptie en doe het voorlopig nog met condoom totdat jullie vinden dat het juiste moment daar is.

Beste Jan, of hoe je ook mag heten, geloof ons, je wilt niet alles in dit boek lezen. Soms is het beter om onwetend te blijven. Tegelijkertijd zijn er ook zaken juist van belang voor jou als partner. En die willen we je dan ook niet onthouden. Om het je gemakkelijk te maken, schrijven we van nu af aan in deze blauwe kaders de tips op die alleen voor jou bedoeld zijn. Zo weet je net genoeg, maar ook weer niet te veel. Van ons mag je altijd met een schuin oog meelesen. Weet wel waar je aan begint; je gaat hier gekke dingen tegenkomen. Je bent dus gewaarschuwd, alleen al vanwege het feit dat je na een overload aan informatie misschien niet zo makkelijk meer presteert. Dit overkomt de beste, maar dat wil je natuurlijk niet. Daarom speciaal voor jou de blauwe stukken, we beloven je dat ze erg leerzaam zijn...

DEEL EEN: ZWANGER WORDEN

HOE LANG DUURT HET NOU EIGEN- LIJK ECHT?

Hoe lang het duurt om zwanger te worden kan helaas enorm variëren, per persoon, maar soms ook per zwangerschap bij dezelfde persoon. Er zijn zoveel **verschillende factoren** die hier in meerdere of mindere mate op van invloed zijn. Je hebt natuurlijk geluksvogels die bij de eerste keer meteen raak schieten of die zelfs dwars door de pil of het spiraaltje heen zwanger worden (de vraag is of zij zichzelf dan als geluksvogel betitelen...), maar in principe geldt voor een **jong, gezond stel** dat de kans op bevruchting gemiddeld rond de 15 tot 20 procent per **menstruatiecyclus*** ligt. De kans is dus een stuk groter dat je níét meteen bevrucht wordt, dan dat het wél gebeurt. Sterker nog, het is heel normaal als het een tijdje duurt, hoe frus-

trerend ook. Daarom vertellen wij je over percentages en gemiddelden – om verwachtingen te managen – en wat je allemaal kunt doen om de natuur een handje te helpen, maar we willen je vooral ook vertellen dat het op papier heel simpel lijkt, maar dat het in de praktijk allemaal niet zomaar vanzelf gaat. Want wat is bijvoorbeeld nou eigenlijk jong en gezond? Vanaf de leeftijd dat je voor het eerst ongesteld wordt (tussen de elf en vijftien jaar) totdat je in de overgang raakt (rond de vijftig jaar) ben je in principe vruchtbaar. Er zijn alleen een aantal zaken (en daar zullen we nog uitgebreid op terugkomen) waar je rekening mee kunt of moet houden, zoals of je wel of niet **rookt, alcohol** drinkt, veel **stress** hebt, wat **ouder** bent, **overgewicht** hebt, veel of weinig **sport**, et cetera. Het kan ook zijn dat je veel sport en dus erg fit bent, dat jij en je partner nog jong zijn, weinig drinken, geen overgewicht hebben en dat jij een regelmatige cyclus hebt, maar dat je toch niet zo makkelijk zwanger raakt. Dit kan verschillende oorzaken hebben en hoeft gelukkig niet meteen te betekenen dat er iets aan de hand is, want ook bij gezonde stellen lukt het immers niet altijd binnen een jaar. Waarmee we nogmaals willen benadrukken hoe normaal het is als je niet à la mi-

* Een menstruatiecyclus is bij niemand hetzelfde. Je rekent vanaf de eerste dag van je ongesteldheid tot aan de volgende keer dat je ongesteld wordt. Het aantal dagen dat hieruit komt is je cyclus. En die kan ook weer elke maand verschillen. Als je slim bent, begin je dit al bij te houden voordat je überhaupt aan baby's maken denkt. Maar daar heb je op dit moment waarschijnlijk niet meer zo heel veel aan...

HOE LANG DUURT HET NOU EIGENLIJK ECHT?

nute zwanger raakt. Wanneer je **na een jaar proberen nog niet zwanger** bent, kun je bij de huisarts langsgaan voor een eerste onderzoek. (Ben je wat ongeduldiger, en ook wat mondiger, dan kun je natuurlijk proberen deze termijn iets naar voren te brengen, desnoods door een beetje te overdrijven hoe lang jullie al bezig zijn... Maar dat heb je niet van ons.) Wanneer de huisarts vermoedt dat er problemen zijn, zal hij jullie doorsturen naar een specialist. En als je eenmaal in dat stadium bent beland, dan kan een specialist daar zijn deskundigheid op loslaten. Wij zullen de dingen van vóór dit stadium van verschillende kanten belichten: van **lichamelijke feitjes** en **vruchtbare adviezen** (uiteraard gecheckt door medisch specialisten), tot **bijgeloof** en **baat-het-niet-dan-schaadt-het-niet-tips**. Dit boek is bedoeld voor alle vrouwen (en mannen), die zich erop verheugen een kleintje te verwelkomen. Wij willen er alleen maar voor zorgen – zonder je vriendinnen of alle websites tekort te willen doen – dat je een **realistisch beeld** hebt van het proces, en we willen jullie graag een handje helpen. We zeggen 'jullie', want ja, ook Jan komt natuurlijk uitgebreid aan bod. *It takes two to tango.*

Misschien moeten we ons lekker met onze eigen zaken bemoeien, maar voordat je aan dit hele avontuur begint, bedenk dan goed of dit echt de biologische vader van je kinderen moet worden. Zwanger worden gaat bij de een wat langzamer, bij de ander juist onverwacht snel – een weloverwogen vaderkeuze is geen overbodige luxe. Waarschijnlijk heb je dit boek niet zonder reden gekocht, gekregen of geleend, dus we gaan er gemakshalve maar van uit dat het allemaal wel snor zit. Maar dan niet achteraf klagen over die korte benen, sproeten, gekke tenen of het opvliegende karakter van je kind, hè?!

Beste Jan,

We denken dat je dit boek niet voor niets aan het doorbladeren bent, dus we gaan er voor het gemak even van uit dat je er maar uitkijkt om een stamhouder of prachtige dochter op de wereld te zetten. Alleen hopen we dat je beseft dat je je partner niet voor niets hebt uitgekozen en dat je zeer zeker van je zaak bent, want jullie bloedje zal absoluut een aantal van haar goede kanten meekrijgen, maar wellicht ook een aantal van haar slechte. Dus niet zeuren als je straks uren door de stad aan het slenteren bent met je dochter voor dat ene paar niet te missen sneakers, als ze een driftbui krijgt op het moment dat er een haarspriet niet blijft zitten zoals zij wil of als je opeens twee dames in huis hebt met een eigen willetje, maar we willen je ook niet horen als je zoon toevallig geen richtingsgevoel of sporttalent blijkt te hebben.

VOORBEHOEDS- MIDDELEN- EXIT

Voordat we beginnen bij het begin, volgt hier de allereerste tip van onze hand. Hebben jij en Jan de wens naar elkaar toe uitgesproken om een serieuze poging te willen wagen tot voortplanting, dan is het aan te raden om je eens te laten onderzoeken door een gynaecoloog of huisarts, middels een uitstrijkje en bloedtest, voordat jullie de daad bij het woord voegen. Op deze manier kun je op voorhand al inzicht krijgen in de staat van je belangrijkste werkmateriaal, dus je baarmoeder en eierstokken, bijvoorbeeld. Ziet alles er gezond uit, zijn er geen onrustige cellen? Maar ook: heb je geen goed verborgen, ongewenste soa's (of nare souvenirs daarvan) die van invloed kunnen zijn op het proces van zwanger worden? Zo is de eerste stap in de goede richting al gezet. Want óf je blijkt een goed vaginaal klimaat te hebben, wat een geruststellend gevoel kan geven, óf, en dat hopen we natuurlijk niet voor je, er komt een tegenvallende uitslag uit, maar ook dat kun je dan maar beter weten. In dat geval kan er meteen naar gehandeld worden en het eventuele probleem zo snel mogelijk opgelost worden, zodat jullie kinderwens niet langer dan nodig uitgesteld hoeft te worden.

Willen jullie de wereld graag verblijden met een mini-exemplaar van julliezelf, dan is het vanzelfsprekend dat jullie eventuele **voorbehoedsmiddelen** even laten voor wat ze zijn, en daarnaast ook **andere voorbereidingen treffen**. Al klinkt het vrij logisch voor de meesten, we kunnen het maar beter gezegd hebben, want we zijn weleens gekkere

dingen tegengekomen. Laten we bij het begin beginnen: **stoppen met de anticonceptie**. Hoe ga je te werk?

Periodieke onthouding

Mensen die aan periodieke onthouding doen om zo niet zwanger te worden doen 'het' dan zeven dagen voor en twee dagen na de ovulatie niet. Een heel veilige manier is het niet, want je weet nooit precies wanneer je ovulatie gaat komen. Maar goed, vanaf nu hoeven jullie het niet veilig te doen, want jullie willen juist graag een baby. Doe 'het' nu vooral in die periodes waarin je het voorheen niet mocht doen.

Voor het zingen de kerk uit

'Voor het zingen de kerk uit', ook wel coitus interruptus genoemd, is een manier van anticonceptie waarbij de man net voordat hij klaarkomt zijn piemel uit je punani haalt. Zonder dat je dit meteen hoeft te visualiseren begrijp je wel dat dit – wanneer jullie (tijdelijk) geen kinderwens (meer) hebben – niet de meest betrouwbare methode is, omdat een vrouw ook zwanger kan raken van **voorvocht**, of zelfs als er maar een druppeltje sperma contact maakt met de omgeving van haar punani. Oké, de kans is minimaal, maar het kán wel... Was dit jullie manier van anticonceptie? Dan hebben we eigenlijk alleen maar goed nieuws. Van nu af aan mag Jan namelijk weer lekker zingen in de kerk.

Ontpillen

Met de pil kun je in principe stoppen wanneer je wilt, dus tussendoor of aan het einde van een pilstrip. Na het stoppen word je – mits er vóórdat je aan de pil ging al niets mis was met je hormonale aansturing – gewoon weer ongesteld. Je mag na het stoppen in principe meteen zwanger raken; de hormonen die in de pil zitten zijn namelijk met een weekje weer uit je bloed. Het **ontpillen** (niet echt een term die je een arts snel zult horen gebruiken, maar het spreekt wel goed tot de verbeelding) kan wat **ongemakken** met zich meebrengen, zoals buikkrampen, misselijkheid, hoofdpijn, pijnlijke borsten, gewichtsafname of -toename,

Zwangerschapswens? Geen paniek!

Wat spannend, jullie hebben een zwangerschapswens; een grote en heftige stap. Plotseling ben je je bewust van het feit dat het elk moment kan gebeuren, een spannende tijd. Vrouwen en mannen beleven deze periode vaak ieder op hun eigen manier. Mannen zijn vaak blij dat ze de komende periode vaker mogen 'oefenen' en twijfelen meestal niet over hun eigen zaadkwaliteit, terwijl vrouwen vaker onzeker zijn; 'gaat het eigenlijk wel lukken?'

Als je zwanger wilt worden, ga het proberen! Haal eerst even foliumzuurtabletjes bij de drogist of de supermarkt, stop met roken (allebei), drink met mate alcohol (ook allebei) en doe verder vooral wat je altijd doet. Houd alleen nu even rekening met wanneer je ongeveer de eisprong verwacht. Bij een regelmatige menstruatiecyclus van 28 dagen is dat rond dag 14. De dag van de eisprong bereken je door van de gemiddelde lengte van je cyclus 14 dagen af te trekken, dat is de dag dat je een eisprong hebt gehad (dus bij een cyclus van 33 dagen is je eisprong op dag 19). Als je dan een aantal dagen van tevoren begint met om de dag geslachtsgemeenschap te hebben tot 2-3 dagen na de verwachte eisprong, vergroot je je kans op een zwangerschap. Als je het rekenen lastig vindt kun je ook allerlei handige apps downloaden om je te helpen herinneren aan je vruchtbare dagen.

Je zult merken dat je er erg bewust mee bezig bent als de wens er eenmaal is. Pas op dat leuke vrijblijvende seks niet verandert in alleen maar seks met een doel. Sommige stellen hebben hier last van, zeker als zwangerschap wat langer uitblijft. De moed kan je in de schoenen zinken als je weer ongesteld wordt, want we zijn toch al drie maanden bezig? Raak niet in paniek als het zwanger worden niet direct lukt: 80 tot 90 procent van de stellen is binnen een jaar zwanger. Dat het een jaar kan duren is helemaal normaal. Raak nog steeds niet in paniek als het toch langer dan een jaar duurt. Het kan pech zijn, maar in de meeste gevallen is er sprake van verminderde vruchtbaarheid: te weinig of onvoldoende zaadcellen, of een ongunstig milieu in de baarmoeder om de zwangerschap te laten innestelen. Als slechts een van de partners licht tot matig verminderd vruchtbaar is zal de verminderde vruchtbaarheid niet aan het licht komen, omdat de vruchtbaarheid van de een de verminderde vruchtbaarheid van de ander als het ware compenseert.

Een veelvoorkomende vraag die vrouwen aan de gynaecoloog stellen is: 'Dokter, ben ik vruchtbaar?' Een heel lastige vraag voor een arts, omdat je daar niet direct antwoord op kunt geven. Het antwoord zou moeten zijn: 'Hoogstwaarschijnlijk well!'

De kans dat een stel onvruchtbaar is (lees: onvermogen om zwanger te worden) is slechts 3 procent. Onvruchtbaarheid komt dus gelukkig weinig voor. Sommige stellen hebben alleen langer de tijd nodig dan andere stellen. Voorbeelden van onvruchtbaarheid zijn mannen zonder zaadcellen in hun sperma of vrouwen die geen (werkende) eierstokken meer hebben. Bij alle andere stellen is er dus een mogelijkheid om zwanger te worden, al dan niet met hulp van de gynaecoloog. Sterker nog, er bestaat ook zoiets als 'superovruchtbaarheid'. Dit zijn stellen die allemaal binnen zes maanden zwanger zijn na actief proberen.

Als het na een jaar niet gelukt is om zwanger te worden, maak dan een afspraak bij de huisarts. De huisarts kan altijd naar de gynaecoloog verwijzen voor verder onderzoek. Maar onthoud: als alle onderzoeken 'goed' zijn is de kans op een spontane zwangerschap groot!

Wat feitjes op een rij:

- 80 tot 90 procent van de stellen is binnen een jaar zwanger.
- De gemiddelde zwangerschapskans per cyclus is 15 procent.
- De zwangerschapskans per cyclus voor superovruchtbare stellen is ongeveer 60 procent.

- Starten met foliumzuur vier weken voor de bevruchting tot en met week 10 in de zwangerschap vermindert de kans op kindjes met een open ruggetje.
- Leeftijd is een belangrijke factor voor vruchtbaarheid: een vrouw is gemiddeld vanaf 41 jaar niet meer vruchtbaar. Dit is een gemiddelde, dus sommige vrouwen hebben de fase van onvruchtbaarheid al op hun 35^e bereikt, terwijl andere vrouwen op hun 45^e nog zwanger kunnen worden. De eicelvoorraad in de eierstokken bepaalt de vruchtbaarheid van de vrouw, niet de kalenderleeftijd.
- Chlamydia is een grote boosdoener als het gaat om het veroorzaken van onvruchtbaarheid. Bij het lezen van dit boek een beetje mosterd na de maaltijd, maar doe het veilig!
- Als je niet of bijna nooit ongesteld wordt moet je niet een jaar wachten met naar de huisarts te gaan. Dan heb je waarschijnlijk zelf geen eisprong en is het wel nodig om eerder doorverwezen te worden naar de gynaecoloog. De gynaecoloog onderzoekt dan waarom je niet menstrueert en kan een behandeling starten om wel een eisprong te krijgen.

Wietske
gynaecoloog

stemmingswisselingen, puistjes en eventueel een onregelmatige menstruatie. Dus vind je het prettig om meer **inzicht te hebben in je cyclus** (en daarmee je ovulatie en de mogelijke uitgerekenede datum), dan zou je ervoor kunnen kiezen om na het stoppen met de pil een maandje te wachten met proberen om alles helder en duidelijk te krijgen.



Mocht je nu **na drie maanden** nog steeds niet ongesteld zijn geworden, bel dan even met de huisarts. Doe wel voor alle zekerheid even een **zwangerschapstest**, je kunt per slot van rekening gewoon zwanger raken als je nog niet ongesteld bent geweest. De eisprong vindt namelijk meestal veertien dagen voordat je ongesteld zou moeten worden plaats, en als jullie rond die tijd seks hebben gehad, is de kans aanwezig dat de bevruchting al heeft plaatsgevonden zonder dat je ook maar iets in de gaten hebt gehad. We willen er wel bij vermelden dat het ook zomaar zou kunnen dat je níét zwanger bent, dus verheug je nou ook weer niet té veel. Meteen raak schieten is maar voor weinig mensen weggelegd. De meeste vrouwenlichamen hebben echt wel even de tijd nodig om weer in balans te raken.

Ging je als jong meisje aan de pil om niet zwanger te raken, ga je nu van de pil af om juist zwanger te raken en gebeurt het niet (meteen)... Geduld is een schone zaak. Het ene lichaam is het andere niet, en de een heeft langer nodig om te ontpillen dan de ander. Wees blij dat je niet zwanger bent geraakt op je zestiende, want de man die je nu hebt gekozen om een kindje mee op de wereld te zetten is negen van de tien keer een bewustere keuze dan dat jochie waar je het op vakantie in Chersonissos mee hebt gedaan (wijsheid komt met de jaren).

Condooms

Dit is gewoon een kwestie van geen condooms meer gebruiken. Stellen gebruiken om verschillende redenen condooms. Soms omdat de vrouw niet tegen de hormonen van de pil of het spiraaltje kan, of omdat ze uit principe geen hormonen wil gebruiken. Maar misschien gebruiken jullie wel condooms om Jans orgasme uit te stellen, of omdat jullie soa's geen kans willen geven... Hoe dan ook, het rubberen jasje mag voortaan uit (moeten jullie natuurlijk wel soa-vrij zijn).



Beste Jan,

Gebruikten jullie (of nou ja, jij dan) hiervoor altijd een condoom? Nou, dan mag de vlag uit voor jou, want wij weten uit ervaring dat de meeste mannen seks een stuk prettiger vinden zonder condoom. Houd er wel rekening mee dat het soms zóóóó prettig kan zijn, dat je partner maar tot vijf hoeft te tellen en 'het zaad is al geschied'. Op zich geen probleem als het zaad is gekomen waar het hoort, maar mocht dat nou niet gelukt zijn, dan zou je het voorspel de volgende keer wat kunnen inkorten!

De NuvaRing

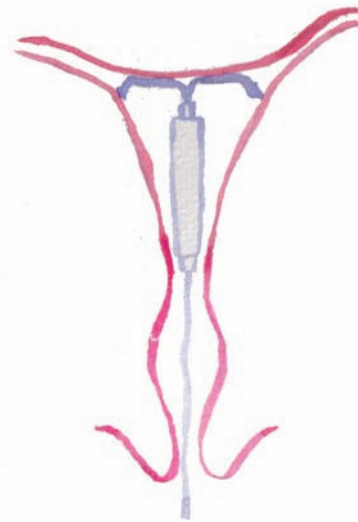
Voor wie het niet gebruikt, maar wel wil weten wat het is: de NuvaRing is een anticonceptivering die je zelf maandelijks in je punani plaatst. Deze geeft geleidelijk hormonen af aan je lichaam. Net als bij de pil heb je dan geen eisprong. Hier kun je mee stoppen wanneer je wilt, en dat doe je door hem er zelf heel gemakkelijk uit te halen. Je hoeft niet per se een periode van drie weken af te maken. Wanneer je stopt met de NuvaRing krijg je na een paar dagen een bloeding. Na het verwijderen van de ring ben je in principe **meteen vruchtbaar**; je kunt dus meteen zwanger worden.

Als je stopt omdat je zwanger wilt worden, raden sommige artsen aan om – net als bij de pil – eerst een gewone menstruatie af te wachten. Maar ja, we weten natuurlijk niet hoeveel geduld jullie hebben, en als je wel zwanger bent

geraakt, dan kom je vanzelf wel achter de uitgerekende datum: lang leve de echoscopie!

Het spiraaltje

Als je een spiraaltje hebt (of dat nu een **koper- of hormoonspiraaltje** is) en zwanger wilt worden, dan moet je hem eerst laten verwijderen door de huisarts of gynaecoloog. Na het verwijderen volgt er vaak snel een bloeding, die veel heftiger kan zijn dan je gewend bent, maar deze is na een paar dagen weer over. Als je een koperspiraaltje hebt gebruikt, volgt er na verwijdering in principe gewoon een eisprong. Met andere woorden, je hebt dan weer een **normale cyclus**. Fijn, kunnen jullie meteen aan de slag.



Het hormoonstaafje

Het hormoonstaafje (ook wel Implanon) is een buigbaar staafje ter grootte van een lucifer dat door de huisarts of gynaecoloog onder plaatselijke verdoving aan de binnenkant van je bovenarm wordt geplaatst. Verwijdering is heel gemakkelijk en gebeurt normaal gesproken na ongeveer drie jaar. Het staafje is erg betrouwbaar (99 procent) en

is ook veilig als je hebt overgegeven of diarree hebt (in tegenstelling tot de pil). Als je een hormoonstaafje hebt en zwanger wilt worden, kun je het door de huisarts laten verwijderen. Je cyclus zal zich daarna vrij snel herstellen. Hoe snel is 'vrij snel'? Vaak binnen een tot vier weken. Houd er dus rekening mee dat je na verwijdering nagenoeg direct zwanger kunt raken.

De prikpil

Wil je met de prikpil stoppen, dan is dat een kwestie van je driemaandelijke afspraak bij de huisarts opzeggen. De hormonen, die je elke drie maanden ingespoten kreeg, krijg je dan niet meer. Na het stoppen met de prikpil blijft het hormoon nog minstens drie maanden in je lichaam. Het kan dan makkelijk **een jaar duren** voordat je cyclus weer volledig is hersteld. Je zou in deze periode zwanger kunnen worden, maar het is dan wel lastig in te schatten wanneer je precies zwanger bent geraakt. Mocht je erg aan duidelijkheid hechten en zekerheid willen over een eventuele zwangerschap, dan kun je af en toe een zwangerschapstest doen (dat is wel prijzig) of condooms gebruiken totdat je zeker weet dat je **cyclus weer hersteld is**.

Tot zover de voorbehoedsmiddelen. Dit was stap één.

Op naar de volgende stap: belangrijke factoren die kunnen bijdragen aan het zwanger worden.

Wellicht is het verstandig om nog niet van de daken te schreeuwen dat je de pil in de prullenbak hebt gegooid, of op Facebook te zetten dat je spiraaltje er net uit is gehaald... Dat kan namelijk altijd nog. Het is natuurlijk helemaal aan jou, maar wat ons betreft hoeven we niet op elke verjaardag te horen of iemand deze maand nou wel of niet ongesteld is geworden. En voor je het weet krijg je wekelijks de vraag 'En, is het al zover?' (En als mensen het niet durven te vragen, dan denken ze het wel.) Zwanger worden duurt, zoals gezegd, gemiddeld een jaar, dus dat kan nog weleens een gevoelig onderwerp gaan worden. Hoe leuk is het om in plaats daarvan samen een 'geheim project' te hebben?

BELANGRIJKE FACTOREN DIE KUNNEN BIJDAGEN AAN HET (AL DAN NIET) ZWANGER WORDEN

Nu je alle voorbehoedsmiddelen in de prullenbak hebt gegooid, gaan we verder met jullie **lichamelijke gesteldheid**, want je wilt natuurlijk een gezellige huiskamer voor je (bevruchte) eitje(s) creëren, en de zaadjes van Jan moeten er ook warmpjes bij zitten (maar niet té warm).

Voordat je alle gezondheidstips gaat lezen, willen we nog wel even benadrukken: de onderstaande tips vormen de ideale omstandigheden en geven jullie een (nog) grotere kans om binnenkort een positieve zwangerschapstest in handen te hebben. Natuurlijk zijn er altijd uitzonderingen. Je kent vast wel de verhalen van mensen die erg ongezond leven, alles doen wat God verboden heeft en alsnog binnen no time zwanger raken. We zeggen natuurlijk niet dat jullie geheelonthouders moeten worden, een wijntje of sigaretje op zijn tijd kan namelijk heus geen kwaad, maar in dit hoofdstuk vinden jullie in elk geval een leidraad. Het is aan jullie hoe jullie er verder mee om willen gaan!



Jullie gezondheid

Allereerst: wees relaxed en vertrouw op je lichaam. Leg jezelf geen druk op, en Jan ook zeker niet, want dat zal alleen maar averechts werken... Makkelijker gezegd dan gedaan, dat weten we, maar wij gaan je helpen. De onderstaande tips zijn vooral bedoeld om in je achterhoofd te houden, niet om een nieuwe levensstijl van te maken. Want het moet dan wel leuk zijn, maar vooral ook **leuk blijven**, nietwaar?

Beste Jan,

Nu jullie hebben besloten om voor gezinsuitbreiding te gaan, is het uiteraard aan jou en je liefvallige partner om dit al dan niet van de daken te schreeuwen. Maar, wees je ervan bewust dat uitspraken als 'Ik schiet zeker in één keer raak', 'Ik scoor natuurlijk direct', 'Ik heb powerzaad', 'They call me the milkman', 'I always deliver', 'Echte mannen maken jongens/meisjes (doorhalen wat niet van toepassing is)', 'Laat dat klusje maar aan mij over', en dergelijke je nog duur kunnen komen te staan. Zwanger worden duurt gemiddeld een jaar, dus ons advies is: schreeuw het lekker van de daken vanaf het moment dat het echt zover is... Voordat je vrienden straks (vast en zeker onterecht) aan de kwaliteit van je zaad gaan twijfelen.

Als je van plan bent een (huwelijks)reis te maken naar een verre bestemming en je hebt daarvoor vaccinaties nodig of moet bijvoorbeeld malariapillen slikken, weet dan dat dit niet altijd samengaat met een eventuele zwangerschap. Het kan zelfs zo zijn dat de vaccinatie of pillen echt uit je bloed moeten zijn voordat jullie een poging mogen gaan wagen. Doe je dit niet, dan kan dat vergaande gevolgen hebben voor jullie ongeboren baby. Informeer hier dus altijd vroegtijdig naar bij de tropenarts, gynaecoloog of huisarts, en vraag nadrukkelijk of het wel of geen kwaad kan zwanger te worden met de betreffende vaccinaties of tabletten.

Mocht jij niet vies zijn van een botoxspuitje of wat fillers op z'n tijd, dan hebben we slecht nieuws voor je. Het wordt afgeraden je tijdens je zwangerschap te laten injecteren. Australisch onderzoek heeft het gebruik van botox namelijk in verband gebracht met geboortefwijkingen. Ons motto: beter een gerimpelde neus, dan een kindje zónder neus. Het goede nieuws is dat je tijdens de zwangerschap meer vocht vasthoudt waardoor je huid er vaak net wat mooier, voller en strakker uitziet. Die botox is nu dus toch niet aan jou besteed!

Medicijnen

Mocht jij (of Jan) medicijnen gebruiken, check dan bij de (huis)arts of apotheek of je deze mag blijven gebruiken als je een **actieve kinderwens** hebt. Denk daar niet te licht over. Veel medicijnen gaan niet samen met een zwangerschap, omdat ze van invloed kunnen zijn op de ontwikkeling van je nog ongeboren kindje. Je zult daar dan direct mee moeten stoppen na een positieve zwangerschapstest, en soms zelfs al eerder, omdat bepaalde medicijnen langer in je bloed blijven zitten. Dat geldt overigens ook voor de wat meer gangbare medicijnen die je bij de drogist kunt

kopen. We raden je aan om altijd te **overleggen met een arts of apotheker** of de medicijnen in kwestie geschikt zijn voor zowel jou, (het zaad van) je partner en jullie ongeboren kindje.

Dit wil overigens niet zeggen dat álle medicijnen geweerd moeten worden. In sommige gevallen is het juist beter om wel medicijnen te blijven slikken (hoewel dan ook nog steeds in overleg met de (huis)arts of apotheker) omdat het stoppen met medicatie jullie ongeboren baby in dat geval meer kwaad zou kunnen doen dan goed. Hoe dan ook, de boodschap is duidelijk: slik je medicijnen of supplementen, doe dat dan altijd in overleg met je huisarts, specialist of apotheek. *Better safe than sorry!*

Inenting

Net als medicijnen zijn inentingten ten tijde van een actieve kinderwens ook niet aan te raden. Niet alle inentingten kunnen kwaad, maar er zijn erbij die in de beginmaanden schadelijk kunnen zijn voor die kleine in je buik. En het lastige met inentingten is dat ze lang in je bloed blijven zitten, dus dat ze ook bij een nog niet vleesgeworden zwangerschap een niet zo veilige factor zijn. Ook hier geldt: **laat je goed informeren**, de GGD- of huisarts kan je er alles over vertellen.

Zwanger worden met een chronische of in het verleden opgelopen ziekte

Het spreekt vast en zeker voor zich, maar mocht jij lijden aan een chronische of in het verleden opgelopen ziekte, zoals bijvoorbeeld de ziekte van Crohn, een schildklierafwijking, diabetes, reuma, ms, epilepsie of bijvoorbeeld een soa, dan zul je, voordat je zwanger probeert te worden en je anticonceptie de deur uit gooit, een arts, gynaecoloog of je behandelend specialist moeten raadplegen. De aandoening of ziekte kan namelijk van invloed zijn op hoe snel je zwanger raakt en of het in jouw geval überhaupt mogelijk is om zwanger te worden, en op de zwangerschap en de gezondheid van je nog ongeboren kindje zelf. De medi-

cijnen die je gebruikt kunnen zoals gezegd een negatieve invloed hebben op je kindje en zullen dan ook gestopt of eventueel aangepast moeten worden. Bovendien werkt het ook andersom: een zwangerschap kan jouw **aanwezige ziektebeeld beïnvloeden**. Laat je dus vooral **duidelijk informeren** over zwanger worden en zijn in combinatie met jouw ziekte.

Mocht het zwanger worden bij jullie op zich laten wachten en lijdt je aan een schildklierandoening, dan zou het zomaar kunnen zijn dat het daarmee te maken heeft. De **schildklier speelt namelijk een grote rol** bij de vruchtbaarheid van een vrouw en tijdens de zwangerschap. Als je een schildklierandoening hebt, dan kan dit dus zowel van invloed zijn op je vruchtbaarheid als het eventuele verloop van een zwangerschap (dames met een traag werkende schildklier hebben bijvoorbeeld een grotere kans op een miskraam).

Je kunt een snel of traag werkende schildklier hebben. Vaak heb je dan al een **afwijkende cyclus**. Zo kan het zijn dat je geen eisprong hebt of dat je niet ongesteld wordt. Dit hoeft normaal gesproken niet echt een probleem te zijn, maar wil je zwanger worden of ben je al zwanger, dan moet je met een aantal zaken rekening houden. En daarom is het aan te raden om contact op te nemen met de huisarts of gynaecoloog, die kan je verder helpen. Ook Jan kan een schildklierandoening hebben. Hij heeft in dat geval kans op een **verminderde zaadkwaliteit**, wat dus kan resulteren in een verminderde vruchtbaarheid. Ook in dit geval kun je het beste contact opnemen met de huisarts.

Erfelijke ziekten

Het kan zijn dat jij, Jan of een van jullie directe familieleden een (chronische) ziekte hebben die erfelijk is, en die overgedragen kan worden op jullie toekomstige kindje. Dit hoeft gelukkig niet erg te zijn, maar mocht je van zo'n erfelijke ziekte op de hoogte zijn, dan is het verstandig om vóórdat je zwanger wordt advies te vragen aan de huisarts, gynaecoloog of een klinisch geneticus. Soms kom je namelijk in aanmerking voor een **dragerschapstest**, afhankelijk van het risico dat jullie ongeboren kindje loopt. Het liefst wil je natuurlijk dat alles 'normaal' is, maar in dit geval is het beter om zo veel mogelijk duidelijkheid te krijgen. Mochten er uiteindelijk moeilijke beslissingen moeten worden genomen, dan kun je maar beter alle informatie die beschikbaar is in handen hebben.

Wanneer kan advies of informatie van een **huisarts of specialist** nuttig zijn?

- Als in jouw familie of de familie van je partner een voor jullie al bekende erfelijke ziekte voorkomt.
- Als je meerdere miskramen hebt gehad.
- Als je een doodgeboren kindje hebt gehad.
- Als je al een kindje met een afwijking hebt.
- Als Jan en jij naast lovers ook familie zijn (jaja, dat komt voor).
- Of als jouw of zijn ouders familieleden van elkaar zijn.
- Als een van jullie ouders uit een land of gebied komt waar vaker dan normaal erfelijke ziekten voorkomen.
- En bij twijfel: sowieso altijd informatie inwinnen!

Roken

Roken én meeroken heeft allebei invloed op de vruchtbaarheid van de vrouw. Een vrouw die rookt heeft ongeveer **30 procent minder kans om zwanger te raken** dan een vrouw die niet rookt. Maar dat is nog niet alles. Ook **roken tijdens de (prille) zwangerschap** kan heel schadelijk zijn. Hier even de feiten op een rijtje:

- Vrouwen die roken krijgen vermoedelijk vaker een **miskraam** dan vrouwen die niet roken.