Leefstijl bij kinderwens

Als u graag zwanger wilt worden, is een gezonde leefstijl extra belangrijk. Voor zowel man en vrouw. Uw manier van leven heeft namelijk invloed op de kwaliteit van de eicellen en zaadcellen. Een gezonde leefstijl heeft een positief effect op uw vruchtbaarheid.

Stoppen met roken, alcohol en drugs

Als u zwanger wilt worden, is het belangrijk dat u stopt met alcohol drinken, roken en drugs. Dit geldt ook voor uw partner. Alcohol, roken en drugs hebben namelijk een negatief effect op de vruchtbaarheid. Dit betekent dat u minder makkelijk zwanger wordt.

Voordat u eventueel mag beginnen met een IVF- of ICSI behandeling, moet u beiden minimaal 3 maanden gestopt zijn met roken (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/nieuw-rookbeleid-bij-ivficsi). Stoppen met roken vergroot de kans op een geslaagde behandeling.

Ook tijdens de zwangerschap kunt u beter geen alcohol drinken, niet roken en geen drugs gebruiken. Dit kan namelijk een negatief effect hebben op de ontwikkeling van uw ongeboren kindje.

Meer informatie hierover vindt u in de brochure 'Wat je moet weten over alcohol en roken, voor, tijdens en na de zwangerschap' (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/sites/default/files/documents/2019-01/wat-je-moet-weten-over-alcohol-en-roken-voor-tijdens-en-na-de-zwangerschap.pdf) van het Trimbos Instituut.

Wilt u graag stoppen met roken en heeft u daarbij extra ondersteuning nodig? Bekijk dan deze tips

- www.Ikstopnu.nl (https://www.ikstopnu.nl/?gad_source=1&amp%3Bgclid=EAIaIQobChMIgMOA4-3shgMVg7VoCR2zFAp6EAAYASAAEgIOlPD_BwE)
- www.sinefuma.com / Rookvrij! Ook jij? (https://rookvrijookjij.nl/stoppen-met-roken/zwanger-stoppen-met-roken)
- Leefstijlloket van JBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/leefstijlloket-jeroen-bosch-ziekenhuis) (geef dit aan bij uw behandelaar)
- Huisarts of praktijk ondersteuner; meer informatie vindt u op Thuisarts.nl (https://www.thuisarts.nl/stoppen-met-roken)

Foliumzuur en Vitamine D

De Gezondheidsraad adviseert vrouwen die zwanger willen worden om foliumzuur (tabletten, 0,4 mg) te slikken. Foliumzuur verkleint de kans op een open ruggetje. Wij adviseren u om tot en met 10 weken zwangerschap foliumzuur te gebruiken.

Vanaf het moment dat je zwanger wil worden kun je al beginnen met het slikken van 10 microgram Vitamine D per dag. Je kunt het je hele zwangerschap gebruiken. Vitamine D is belangrijk voor een goed botontwikkeling van de ongeboren baby.

U kunt Foliumzuur en Vitamine D kopen bij de drogist of apotheek en u heeft hier geen recept voor nodig.

Zorg goed voor uzelf

Juist de eerste weken van de zwangerschap zijn belangrijk, omdat dan de belangrijkste organen van uw kindje worden aangelegd. U kunt daarom beiden het beste gezond eten, voldoende bewegen en stoppen met roken, gebruiken van drugs en drinken van alcohol.

IVF/ICSI is een ingrijpende behandeling

Echtparen kunnen een IVF/ICSI-behandeling als ‘zwaar’ ervaren. Lichamelijk kan het zwaar zijn vanwege de dagelijkse injecties en de punctie. Ook moet u vaak naar de polikliniek toekomen. Maar ook psychisch kan het belastend zijn. Het is een spannende tijd. Gevoelens van angst en hoop spelen een grote rol.

Een IVF/ICSI-behandeling bestaat uit meerdere stappen. Pas als de ene stap goed doorlopen is, kan de volgende plaatsvinden. Alle stappen moeten goed worden doorlopen, anders heeft de behandeling geen succes. Het is belangrijk te onthouden dat er zich altijd onverwachte ontwikkelingen kunnen voordoen. Ieder paar is anders. Het is niet mogelijk om de behandeling te voorspellen. Wij zullen u bij elke stap zo goed mogelijk helpen.

De periode na de terugplaatsing van de embryo'(s) wordt over het algemeen als het spannendst ervaren. Dit zijn 2 weken waarbij u moet wachten.

Enkele tips

Probeert u zoveel mogelijk met uw normale dagelijkse bezigheden door te gaan, zoals werk en andere activiteiten. Dit leidt de aandacht af. Ga niet intensief sporten. Denk hierbij aan hardlopen en andere sporten waarbij u abrupte bewegingen moet maken.

Bedenk wie u wel en niet vertelt over de behandeling. Dat voorkomt achteraf pijnlijke vragen.

U kunt altijd een afspraak maken als u behoefte heeft aan meer begeleiding. U kunt dit bespreken met uw gynaecoloog, arts of met de verpleegkundige.

Ondersteunende zorg

De periode van vruchtbaarheidsonderzoek/behandeling kan veel stress en spanning geven. Hier willen we u graag in ondersteunen en begeleiden (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/ondersteunende-zorg-tijdens-vruchtbaarheidsonderzoeken-en-behandelingen).

Freya

Freya (https://www.freya.nl/) is dé vereniging voor mensen met vruchtbaarheidsproblemen. Zij geven u actuele en belangrijke informatie, steun en contact met lotgenoten.

Meer informatie?

Kijk voor meer informatie ook op 'De Gynaecoloog' (https://www.degynaecoloog.nl/onderwerpen/leefstijl-en-zwanger-worden/) voor bijvoorbeeld deze onderwerpen:

- Welke leefstijl vergroot je zwangerschapskans?
- Welke leefstijl verkleint je zwangerschapskans?
- Hoe verbeter je de spermakwaliteit?

Code GYN-031f

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis