

GEZOND ETEN

- minder vet,
- minder suiker en meer vezelrijke producten,
- voldoende drinken.

MEER BEWEGEN

- elke dag een half uur flink bewegen,
- neem wat vaker de trap,
- neem de fiets ipv de auto of ga wandelen.

GA NIET LIJNEN, VERANDER JE LEVENSTIJL

Je eetpatroon is een gewoonte. Als je stelselmatig teveel eet of calorierijke dranken drinkt kom je aan. Het veranderen van een gewoonte kost moeite. Laat een diëtiste analyseren wat je eet en kijken waar het aangepast kan worden. Als je vooral bij spanningen eet probeer die gewoonte dan om te buigen; eet wat fruit, ga sporten. Haal geen ongezond eten in huis, dan kun je ook niet in de verleiding komen. Vraag je omgeving je erbij te helpen.

Naast minder eten en drinken is calorieverbruik ook belangrijk. Ga meer sporten, wandelen, of op de fiets naar het werk. Ook hier geldt dat je, om je levensstijl te veranderen, een inspanning moet doen. Denk dan steeds aan het doel: zwanger kunnen worden.

REFERENTIES

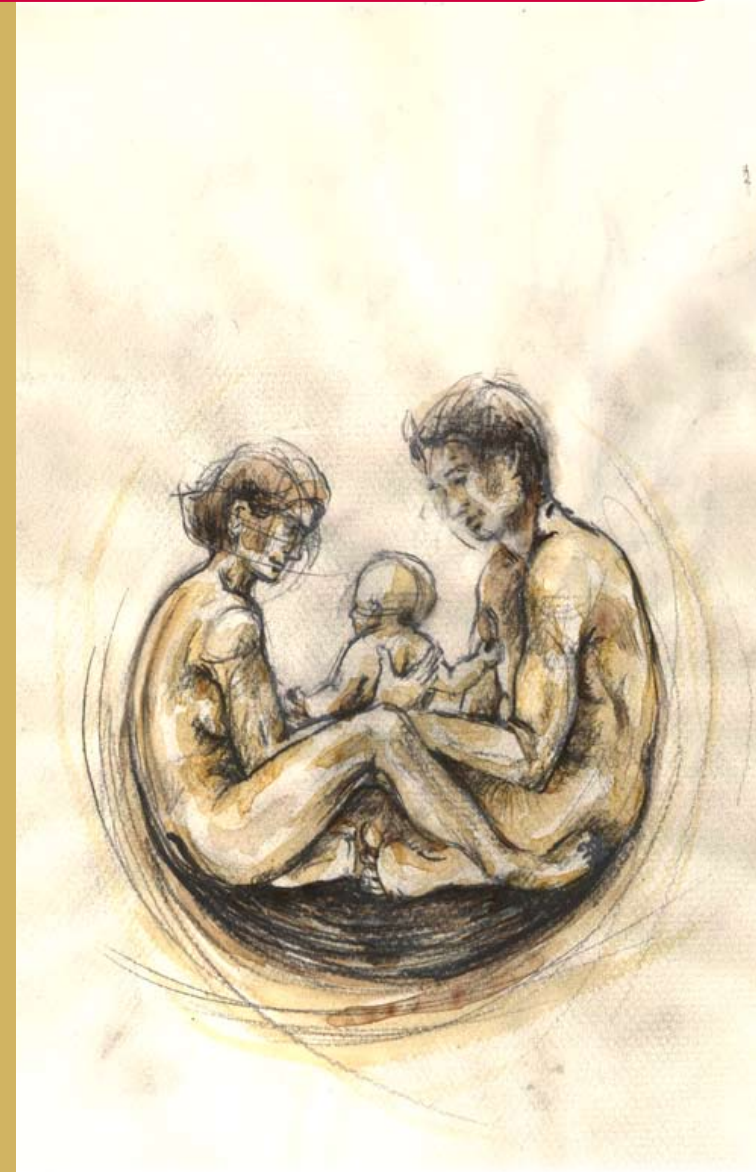
1. Crosignani e.a., *Overweight and obese anovulatory patients with polycystic ovaries: parallel improvements in anthropometric indices, ovarian physiology and fertility rate induced by diet*, Human Reproduction vol. 18, no. 19, 2003.

Deze folder is tot stand gekomen in samenwerking met Dr. C. Hamilton, gynaecoloog in het Jeroen Bosch Ziekenhuis.



Postbus 581,
2003 PC Haarlem
www.msd.nl

0312PUR11N11081PE0311



test je gewicht

Als zwanger worden niet vanzelf gaat vragen veel paren zich af of ze daar zelfiets aan kunnen doen. Vaak ligt de oorzaak buiten hun eigen invloedssfeer. Toch kan de levensstijl van invloed zijn op de kans om zwanger te worden. Bijvoorbeeld stress, eetgewoonten, lichaamsbeweging, roken, alcohol en drugs, onveilig vrijen en leeftijd.

In deze folder bespreken we de rol van gewicht.

WANNEER JE ZWANGER WILT WORDEN KAN OVERGEWICHT EEN PROBLEEM ZIJN

Niet voor iedereen, we kennen allemaal wel vrouwen met overgewicht die toch zwanger geworden zijn. Maar als ook de menstruele cyclus onregelmatig is of de kinderwens al langer bestaat is het lastiger. In die gevallen lopen bepaalde processen in het lichaam niet goed, waardoor een normale eisprong wordt geremd.

Hoe meer overgewicht, hoe minder kans op zwangerschap.

gewicht te hoog

VOORAFGAAND AAN DE ZWANGERSCHAP

- kan het langer duren voordat je zwanger wordt,
- is de kans op cyclusstoornissen groter,
- zijn er vaak meer geneesmiddelen nodig.

TIJDENS DE ZWANGERSCHAP

is er meer kans op...

- miskramen, aangeboren afwijkingen,
- 'zwangerschapssuiker',
- hoge bloeddruk, trombose,
- kunstverlossingen.

TIJDENS EN NA DE BEVALLING

is er meer kans op...

- bloedverlies,
- trombose in het kraambed,
- en op langere termijn, het krijgen van...
- hoge bloeddruk en hartziekte,
- suikerziekte,
- baarmoederkanker.

gezond gewicht

WAT GEBEURT ER ALS JE AFVALT?

Na gemiddeld 2 maanden kan de cyclus weer regelmatig worden (zie afbeelding hieronder). Na gemiddeld 4 maanden ontstaan de eerste zwangerschappen. Het kan ook eerder, want niet het absolute gewicht is belangrijk, maar het feit dat je aan het afvallen bent. De negatieve invloed van je overgewicht valt weg. Je conditie verbetert en je gaat je beter voelen. Bovendien worden tal van andere gezondheidsaspecten gunstig beïnvloed: minder hart- en vaatziekten, minder suikerziekte, minder risico's in de zwangerschap en bij operaties, minder miskramen en aangeboren afwijkingen.

TEST JE BMI

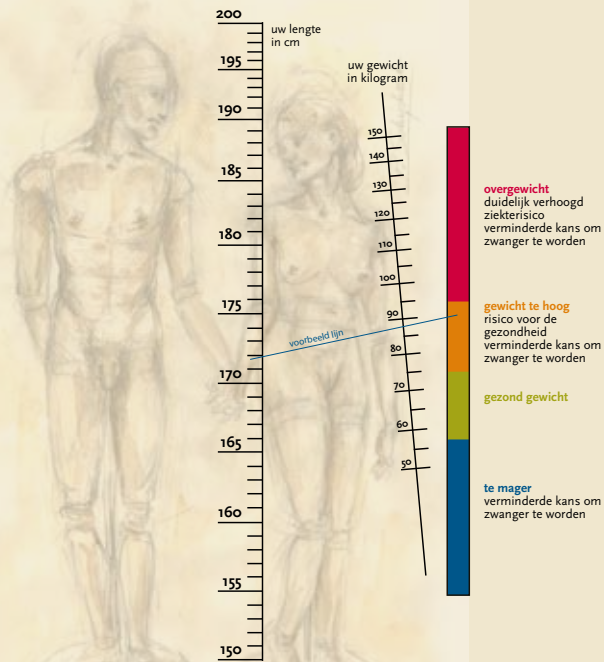
Trek een lijn van jouw lengte naar jouw gewicht.

Waar kom je uit? _____

Als je nu een lijn van jouw lengte naar de bovenkant van het groene vlak (goed gewicht) trekt, welk gewicht is dan voor jou gezond?

Bij mijn lengte is _____ kg een gezond gewicht.

BIJ EEN GEZONDE BMI IS DE KANS OP EEN KIND BIJ IVF GROTER



DE KANS OP EEN ZWANGERSCHAP NA AFVALLEN¹

