

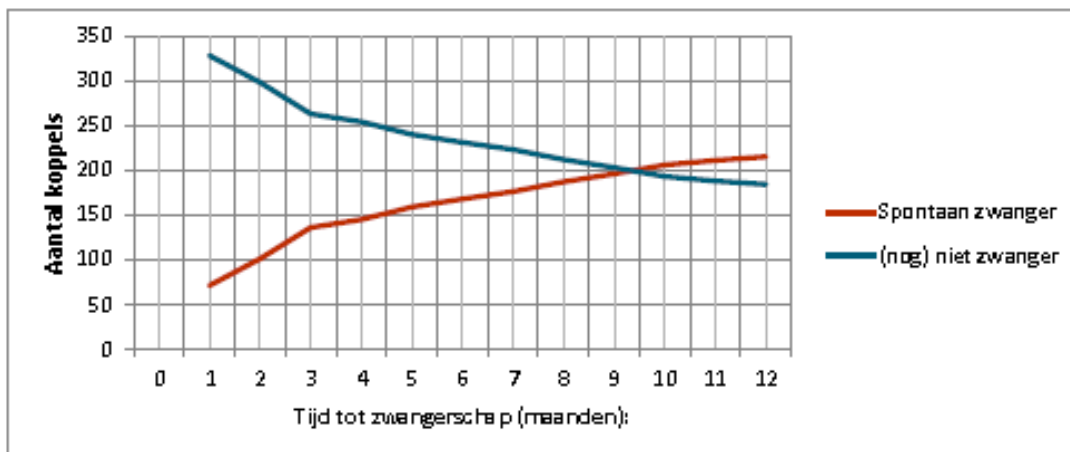
Afwachtend beleid

U heeft inmiddels het oriënterend fertiliteitsonderzoek doorlopen en er zijn geen (grote) afwijkingen gevonden die de oorzaak zijn van uw vruchtbaarheidsprobleem. Dit gebeurt bij 1/3 van alle paren die wij op onze polikliniek zien.

Aan de hand van uw leeftijd, de duur van uw kinderwens en andere voorspellende factoren kunnen wij een inschatting maken van uw spontane kans op zwangerschap (u kunt dit ook zelf berekenen op www.freya.nl).

Is er een hoge kans om spontaan zwanger te worden (> 30%), dan kan een vruchtbaarheidsbehandeling deze kans niet verbeteren en krijgt u het advies om deze spontane kans thuis te benutten (ook wel afwachtend beleid genoemd).

Het afwachtend beleid wil zeggen dat u nog 6-12 maanden zelf gaat proberen zwanger te worden zonder behandeling. Uit onderzoek is namelijk gebleken dat de kans op zwangerschap bij een afwachtend beleid even groot is als bij intra-uteriene inseminatie met hormonale stimulatie. Het afwachtend beleid voorkomt dan ook onnodige behandelingen.



Figuur 1. Aantal zwangerschappen bij 387 koppels met onverklaarde verminderde vruchtbaarheid, met een kans van 30% of groter om binnen één jaar zwanger te worden volgens het prognostische model van Hunault

Als er een lage kans is om spontaan zwanger te worden (< 30%), adviseren wij u wel te starten met behandeling. De behandeling is dan meestal intra-uteriene inseminatie (IUI) met hormonale stimulatie. U leest meer over deze behandeling in onze folder IUI.

Tips om de kans op zwangerschap te verhogen

- Niet roken, geen alcoholgebruik of drugsgebruik;
- Gezond voedingspatroon (voorkom overgewicht);
- Voldoende beweging;
- Drink voldoende, maar beperk het gebruik van koffie en zwarte thee;
- Dagelijks foliumzuur (0,4 mg);
- Rondom de eisprong om de dag vrijen. Als u niet weet wanneer u uw eisprong heeft vraagt dit ons dan gerust. Let op: dagelijks vrijen verlaagt de kans op zwangerschap.

Kijk op www.slimmerzwanger.nl

Tot slot

Indien u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, dan kunt u altijd contact opnemen met de fertiliteitspoli, ☎ **(036) 868 9544** (tussen 9:00 en 12:00 uur).

Bij medisch inhoudelijke vragen kunt u het beste bellen met ons verpleegkundig spreekuur, dagelijks van 13.15 tot 14.00 uur, ☎ **(036) 868 9546**.

U kunt ook altijd een e-mail sturen naar fertiliteit@flevoziekenhuis.nl.