

## Goede timing

Om zwanger te worden is het van belang om gemeenschap te hebben op het juiste moment. Er zijn een paar manieren om dit juiste moment zo goed mogelijk te benutten.

- Regelmatige gemeenschap in de cyclus
- Het gebruik van een ovulatietest
- Basale temperatuurcurve (BTC)
- Let op vaginale afscheiding

### Regelmatige gemeenschap

U kunt ook zonder ovulatietesten de kans op zwangerschap zo goed mogelijk benutten door rondom de eisprong om de dag gemeenschap te hebben. Over het algemeen vindt de eisprong plaats 14 dagen voor de start van de nieuwe menstruatie.

Bijvoorbeeld:

- bij een cyclus van 28 dagen valt de eisprong op dag  $28-14=14$ .
- bij een cyclus van 25 dagen valt de eisprong op dag  $25-14=11$ .
- bij een cyclus van 32 dagen valt de eisprong op dag  $32-14=18$ .

U kunt het beste 4-5 dagen voor de verwachte eisprong beginnen en doorgaan tot 1-2 dagen na de verwachte eisprong. Als u niet weet wanneer u uw eisprong heeft vraagt dit ons dan gerust.

Let op: dagelijks vrijen verlaagt de kans op zwangerschap.

### Ovulatietesten

#### Hoe werkt het

Het vrijkomen van een eikel uit de eierstok wordt eisprong of wel ovulatie genoemd. Gedurende de cyclus is het Luteïniserend Hormoon (verder LH genoemd) in een lage concentratie in uw lichaam en urine aanwezig.

Vlak vóór de ovulatie stijgt het gehalte aan LH in de urine. Deze stijging wordt ook wel LH-piek genoemd. Een ovulatietest toont aan wanneer de LH-piek aanwezig is. Gewoonlijk zal binnen 24 tot 48 uur na het begin van deze LH-piek de ovulatie plaatsvinden, in deze periode bent u het meest vruchtbaar. Wij adviseren dan ook om op de avond van de positieve test gemeenschap te hebben.

#### Hoe te testen

U kunt het beste testen met de 2<sup>e</sup> ochtendurine. De test is pas positief als het test streepje donkerder of gelijk van kleur is aan het controle streepje. Is dat (nog) niet het geval, test dan de daaropvolgende ochtend nog een keer.

#### Wanneer testen

Wanneer u begint met testen hangt af van uw menstruele cyclus. Over het algemeen vindt de eisprong plaats 14 dagen voor de start van de nieuwe menstruatie.

Bijvoorbeeld:

- bij een cyclus van 28 dagen valt de eisprong op dag  $28-14=14$ .
- bij een cyclus van 25 dagen valt de eisprong op dag  $25-14=11$ .
- bij een cyclus van 32 dagen valt de eisprong op dag  $32-14=18$ .

U kunt het beste 2-3 dagen voor de verwachte eisprong beginnen met testen.

Let op: deze aanpak werkt alleen bij een min of meer regelmatige menstruatiecyclus (waarbij de duur van de gehele cyclus minder dan 5-6 dagen varieert). Heeft u geen regelmatige cyclus neemt u dan contact met ons op.

### Welke ovulatietest

Er zijn behoorlijk wat ovulatietesten op de markt, wij werken het liefst met de meest betrouwbare testen: Ovulady en Clearblue. De Ovulady testen zijn per set van 6 in apotheek de Brug verkrijgbaar zonder recept. Een setje kost ongeveer €28,-.

Let op: door diverse oorzaken hoeft een LH-piek of ovulatie niet in elke cyclus plaats te vinden.

## Basale temperatuurcurve (BTC)

Door elke morgen voor het opstaan, op hetzelfde tijdstip, de temperatuur te meten kunt u een temperatuurstijging waarnemen op de dag van de eisprong. Helaas kunt u alleen achteraf vaststellen wanneer de eisprong heeft plaatsgevonden. Bij een regelmatige cyclus mag u aannemen dat in de volgende cyclus hetzelfde temperatuurbelooft zal plaatsvinden. Doordat dit nogal een intensieve procedure is en vaak niet een duidelijk beeld laat zien, raden we het gebruik van deze methode niet aan.

## Afscheiding

Veel vrouwen merken dat zij rondom hun eisprong een toegenomen waterige, heldere vaginale afscheiding hebben. Dit geeft de vruchtbare periode aan, waarin u het beste om de dag gemeenschap kan hebben.

Na de eisprong verdwijnt deze afscheiding weer en is de vruchtbare periode voorbij.

## 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](mailto:fertiliteit@flevoziekenhuis.nl).