

Gynaecologie

Vitaal zwanger worden

Algemene informatie

Inleiding

Zwanger worden gaat niet altijd vanzelf. Om die reden bent u (samen met uw partner) verwezen naar de gynaecoloog.

Overgewicht is een belangrijk gezondheidsprobleem dat samengaat met een grotere kans op vruchtbaarheids-problemen. Als bij u een verband wordt gezien tussen overgewicht en het uitblijven van een zwangerschap, zal de gynaecoloog u hierover informeren en is het advies om met gezonde voeding en sporten het gewicht te verlagen. We willen u daarbij graag helpen.

In deze folder kunt u de informatie nog eens rustig nalezen en vindt u informatie over 'Vitaal zwanger worden'.

Overgewicht en vruchtbaarheidsproblemen

Overgewicht verlaagt de kans op zwangerschap. Het gaat vaak samen met een onregelmatige menstruatiecyclus, omdat de rijping van eiblaasjes en de eisprong verstoord worden. Ook als de menstruatiecyclus wel normaal is kan overgewicht leiden tot verstoorde vruchtbaarheid.

Bij overgewicht of obesitas bestaat er een overschot aan vetweefsel. De meest gebruikte definitie is gebaseerd op de Body Mass Index (BMI). De BMI wordt berekend door het gewicht in kilogram, gedeeld door de lengte in meters in het kwadraat. Voorbeeld: weegt u 80 kilogram en bent u 1 meter en 60 cm groot dan is de rekensom: $80:(1,60 \times 1,60) =$ BMI van 31,3 kg/m²

Aard van het gewicht	BMI (Kg/M ²)	Obesitas Klasse	Gezondheidsrisico	
			Middelomtrek	
			Mannen < 102 cm	Mannen > = 102 cm
			Vrouwen < 88 cm	Vrouwen > = 88 cm
Ondergewicht	< 18.5		Te laag	Te laag
Normaal gewicht **	18.5 - 24.9		Normaal	Verhoogd **
Overgewicht	25 - 29.9		Verhoogd	Hoog
Obesitas	30.0 - 34.9	I	Hoog	Zeer hoog
(gevaarlijk overgewicht)	35.0 - 39.9	II	Zeer hoog	Zeer hoog
Morbide obesitas	> = 40	III	Extreem hoog	Extreem hoog

BMI (Body Mass Index)

Een gezond gewicht is dat gewicht waarbij u het minst risico loopt op welvaartziektes zoals bijvoorbeeld diabetes of hart- en vaatziekten. Daarbij heeft een gezond gewicht een positief effect op de vruchtbaarheid voor zowel vrouwen als mannen.

In de praktijk spreken we van een gezond gewicht bij een BMI tussen 18,5 en 25.

Uit onderzoek is gebleken dat, bij een normale eisprong, de kans op een spontane zwangerschap afneemt bij een BMI hoger dan 29. Bij elke punt stijging van de BMI neemt de kans op zwangerschap af met 4%. Dat betekent dat bij een BMI van 39 de kans op zwangerschap 40% kleiner is dan bij een BMI van 29.

Taille-omvang

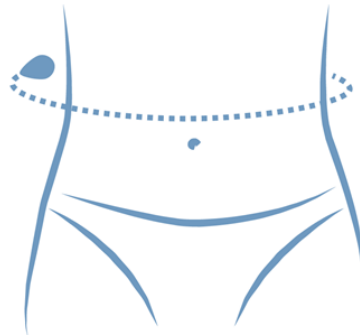
De taille-omvang is eveneens een maat voor het risico op gezondheidsproblemen. Buikvet geeft meer risico op het ontwikkelen van ziektes zoals hoge bloeddruk, te hoog cholesterol en diabetes.

Voor vrouwen geldt:

- < 80 cm is geen risico
- 80-88 cm is op de grens
- > 88 cm is verhoogd risico

Voor mannen geldt:

- < 94 cm is geen risico
- 94-102 cm is op de grens
- > 102 cm is verhoogd risico



Risico's overgewicht in de zwangerschap

De kans op een spontane miskraam bij vrouwen met overgewicht neemt toe: bij een normale BMI is dit risico op een miskraam 13%, bij obesitas bijna 40%.

Daarnaast hebben vrouwen met obesitas in de zwangerschap meer kans op het ontwikkelen van hoge bloeddruk, suikerziekte en het krijgen van een keizersnede.

Dit is ook de reden dat in onze regio met alle ziekenhuizen is afgesproken geen vruchtbaarheidsbehandeling te doen als de BMI van de vrouw groter of gelijk is aan 35.

Vitaal zwanger worden

Het is heel belangrijk en gezond om uw gewicht te verminderen. Dit kunt u doen door meer te bewegen in combinatie met minder en gezonder eten. In de praktijk blijkt het vaak moeilijk om dit zelf goed op te pakken en vol te houden. Om u te ondersteunen hebben wij in het VieCuri het programma "Vitaal Zwanger worden" ontwikkeld.

Het programma 'Vitaal zwanger worden'

Dit programma is speciaal ontwikkeld om u te helpen met het verminderen van uw gewicht.

Een diëtist in het ziekenhuis en lifestylecoach of sportinstructeur bij u in de buurt gaan samen met u aan de slag om dit doel te bereiken en uw kans om gezond zwanger te worden te vergroten en de kans op complicaties in de zwangerschap te verlagen.

De doelstelling is te komen tot een gewichtsreductie van minimaal 10% én een BMI lager dan 35. Een gewichtsafname van 10% geeft veel gezondheidswinst en vergroot de kans op een spontane zwangerschap.

Iedereen die af wil vallen wil graag veel kilo's in korte tijd kwijtraken. Toch blijkt in de praktijk dat dit snelle gewichtsverlies niet lang behouden blijft en krijgen we het zogenaamde jojo-effect.

Het is beter te streven naar een gezonde leefwijze en veranderingen aan te brengen in de voeding die goed vol te houden zijn. Op deze manier went u eraan, valt u rustig af en blijft het gewicht er ook af.

Als de gynaecoloog relevante gezondheidsrisico's verwacht bij inspanning zal de gynaecoloog eerst de sportarts vragen een inspanningstest bij u te doen.

Het verloop van het programma

Het programma duurt 6 maanden. Tijdens het gehele programma krijgt u begeleiding van een diëtist en leefstijlcoach of sportinstructeur. De combinatie van sporten op basis van een op maat gemaakt programma en de voedingsadviezen bij de diëtist helpen u de goede balans te vinden tussen uw voeding en voldoende beweging.

Kosten en vergoedingen

De kosten voor deelname aan het programma gaan voor een gedeelte via de basis – of aanvullende zorgverzekering en voor een gedeelte voor eigen rekening. Afhankelijk van of u wel of niet een afspraak bij de sportarts krijgt, kunt u met de informatie hieronder, globaal zien wat de kosten zijn. Bedenk wel dat een bezoek aan het ziekenhuis altijd ten koste gaat van het verplichte eigen risico.

- **Bezoeken sportarts:** via de basisverzekering bij verwijzing door de gynaecoloog.
- **Consulten diëtetik:** de eerste drie uur krijgt u via de basisverzekering vergoed, mits het eigen risico is opgebruikt dat jaar. Wanneer u aanvullend verzekerd bent kunt u afhankelijk van uw verzekering meer consulten ontvangen.
- **Sporten onder begeleiding:** Het COOL traject is opgenomen in de basisverzekering als gecombineerde leefstijlinterventie. Verwijzing kan via uw huisarts plaatsvinden. Een abonnement voor een sportschool is voor eigen rekening. Wij adviseren u altijd te informeren bij uw eigen zorgverzekeraar of en zo ja welke vergoeding u krijgt.

Wat is het COOL traject?

COOL betekent: **C**oaching op **L**eefstijl programma.

Dit is opgenomen in de basisverzekering als Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI). Het is een programma gericht op het verbeteren van de algehele leefstijl van mensen die als doel hebben om blijvend gewicht te verliezen.

Naast betere eetgewoontes en meer beweging is er ook aandacht voor slaap en ontspanning, stress, vitaliteit en werk en privé balans.

Als deelnemer leert u zelf een bewuste, gezonde keuze te maken op basis van wat bij u past.

Deelnemen

Als u besloten heeft deel te nemen aan het programma dan kunt u dit doorgeven aan uw gynaecoloog die u verwijst naar de diëtist in het ziekenhuis.

Verwijzing naar een lifestylecoach voor het COOL traject verloopt via uw huisarts.

Bij de volgende leefstijlcoaches kunt u zich aanmelden:

Leefstijlcoach uit de gemeente Venlo:

Marieke Peeten Leefstijlcoach

Noordervaartlaan 15

5916 SR Venlo

Tel: 06 280610 66

info@leefstijlcoachmarieke.nl

www.leefstijlcoachmarieke.nl

La Vita Sana

Roeland Zeevenhoven

Drie Decembersingel 44B

5921 AC Venlo

Tel: 06 57523994

www.lavitasana.nl

info@lavitasana.nl

077-3825264

Knooppunt VENLO

Hagerhofweg 16

5912 PN Venlo

Tel: 077 4778305

info@knooppunt-centrum.nl

Leefstijlcoaches uit de gemeente Venray:

Lydia Jeuken van Gewichtige zaken Venray,
Mandenmakersstraat 8
5801 VA Venray
Tel: 06 43 03 25 10
lydiajeuken@gewichtigezaakvenray.nl
www.gewichtigezaakvenray.nl

Danny Broeren van Puur Counseling & Diëtetiek
De Horik 8
5807 CJ Oostrum
Tel: 06 12 76 09 53
info@puurcounseling.nl
www.puurcounseling.nl

Viestyle
Haag 2
5815 CB, Merselo (Gemeente Venray)
Tel: 06 36 09 36 70
info@viestyle.nl
www.viestyle.nl

Knooppunt VENRAY

Langstraat 54
5801 AE Venray
Tel: 0478 729932
info@knooppunt-centrum.nl

Leefstijlcoach uit de gemeente Beesel:

Kim Heijnen
Ouddorp 9
5954 BD Beesel
Tel: 06 16 53 36 25
info@puurrij-leefstijlcoachkim.nl
www.puurrij-leefstijlcoachkim.nl

Leefstijlcoaches uit de gemeente Horst:

De Swart Fysiotherapie, Manueel Therapie en Coaching
Pastoor Teeuwenstraat 50
5962 CB Melderslo (gemeente Horst)
Tel: 06 38563963
caspar@deswartfysiotherapie.nl
www.deswartfysiotherapie.nl

Knooppunt BAARLO

Kruisstraat3
5991 EM Baarlo
Tel: 077 4778305
info@knooppunt-centrum.nl

Tot slot

De basis voor een goede zwangerschap:

- Slik 400 microgram foliumzuur vanaf het moment dat je zwanger wilt worden. Dit verlaagt de kans op een open ruggetje, hazenlip of open gehemelte bij je baby. Blijf foliumzuur slikken tot de 10^e week van je zwangerschap. Het is niet nodig daarna nog foliumzuur te nemen, maar het is niet schadelijk als je wel nog neemt.
- Begin met het slikken van 10 microgram vitamine D per dag vanaf het moment dat je zwanger wilt worden. Vitamine D is nodig om calcium uit de voeding in het lichaam op te nemen. Het zorgt voor een goede groei van je kindje en het behoud van stevige botten en tanden. Slik vitamine D tijdens de hele zwangerschap.
- Alcohol drinken kan leiden tot verminderde vruchtbaarheid bij vrouwen en mannen. Het beste is om allebei te stoppen met drinken als je zwanger probeert te worden, alcohol kan sperma en eicellen beschadigen.
- Op de website van het Voedingscentrum staat meer informatie over een gezonde voeding tijdens de zwangerschap. Er wordt ook ingegaan op voedingstoffen die van belang zijn en producten die gemeden moeten worden.
<http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/zwanger/gezond-eten-tijdens-de-zwangerschap.aspx>
- Stoppen met roken. Roken vermindert niet alleen de kans op zwangerschap maar is ook schadelijk voor het ongeboren kind. Bij roken heb je meer kans op een miskraam, loslating van de moederkoek, doodgeboorte, vroeggeboorte en wiegendood. Wees je ervan bewust dat “meeroken” (als je partner rookt) ook schadelijk kan zijn. Het sperma van mannen die roken is van slechtere kwaliteit. Daarom van belang voor man en vrouw om bij de wens om zwanger te worden zo snel mogelijk te stoppen met roken.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen, dan kunt u ze stellen tijdens het eerstvolgende bezoek of contact opnemen met:

Polikliniek Gynaecologie		
Locatie Venlo	routennummer 67	☎ (077) 320 68 60
Locatie Venray	routennummer 75 (laag 1)	☎ (077) 320 68 60

Diëtetiek VieCuri		
Locatie Venlo	routennummer 70	☎ (077) 320 27 74
Locatie Venray	routennummer 50	☎ (077) 320 27 74

VieCuri Medisch Centrum

Locatie Venlo

Tegelseweg 210
5912 BL Venlo
☎ (077) 320 55 55

Locatie Venray

Merseloseweg 130
5801 CE Venray
☎ (0478) 52 22 22

Meer informatie www.viecuri.nl

Bekijk uw medische gegevens op www.mijnviecuri.nl