

## Gezond zwanger worden: wat kunnen mannen doen?

### Informatieblad voor mannen

Auteur: Erfocentrum

Willen jij en je partner graag een kind krijgen?

In dit infoblad lees je wat je als man kunt doen om de kans op een zwangerschap en een gezond kind te vergroten.



### Medicijnen

Door medicijnen kun je (tijdelijk) minder vruchtbaar zijn. Dan kan het langer duren voordat je partner zwanger wordt. Er zijn ook medicijnen die slecht kunnen zijn voor je toekomstige kind.

Ben je ooit bestraald of heb je chemotherapie gehad, dan is het advies om pas twee jaar later met voorbehoedsmiddelen te stoppen. Door deze behandelingen kunnen namelijk veranderingen ('mutaties') in de genen ontstaan, die je door kunt geven aan je ongeboren kind.

Lees altijd de bijsluiter van de medicijnen die je gebruikt. Bespreek je kinderwens met de apotheker of de arts die de medicijnen heeft voorgeschreven. Hij of zij weet welke medicijnen wel of geen risico vormen voor de vruchtbaarheid of voor het toekomstige kind. Soms kan de arts een ander medicijn met dezelfde werking voorschrijven.

Ook middelen die je zonder recept kunt krijgen, zijn niet altijd onschuldig. Vraag het na bij de apotheek.

*Meer informatie*

[/www.apotheek.nl](http://www.apotheek.nl)

<http://www.erasmusmc.nl/47659/51016/551295/2326746/medicijnen>

<http://www.erasmusmc.nl/47659/51016/551295/2326746/bestraling>

### Werk

Werk je met schadelijke stoffen of straling? Soms is dat niet goed voor je vruchtbaarheid. In sommige gevallen geeft het zelfs een grotere kans op een aangeboren afwijking bij het toekomstige kind. Het gaat dan bijvoorbeeld om lood of pesticiden die gebruikt worden in land- en tuinbouw, en narcosegassen als lachgas (halothaan).

Ook bestaat het vermoeden dat röntgenstraling of radioactieve straling slecht kan zijn voor de functie van de zaadbal.

Kom je tijdens je werk met giftige stoffen of straling in aanraking en willen jullie graag kinderen krijgen? Neem dan contact op met je bedrijfsarts of je huisarts. Zij kunnen je adviseren wat je het beste kunt doen.

### *Meer informatie*

Brochure "Kinderen krijgen? Denk na over de risico's op uw werk! " : [www.rivm.nl/zwangerworden](http://www.rivm.nl/zwangerworden)

### **Roken**

Ook tabak heeft invloed. Rokende mannen maken minder zaadcellen aan. Ook de bewegelijkheid is minder. Terwijl zaadcellen juist goed moeten kunnen bewegen om de eicel te bereiken.

Als je rookt kan het dus zijn dat je partner minder snel zwanger wordt.

Wanneer je stopt met roken, is de zaadkwaliteit na ongeveer twee à drie maanden verbeterd. Dan zijn er nieuwe zaadcellen aangemaakt.

Uit onderzoek blijkt dat roken ook veranderingen ('mutaties') in de genen kan veroorzaken. Die kunnen problemen veroorzaken bij je toekomstige kinderen.

Uit een onderzoek bleek bijvoorbeeld dat kinderen van wie de vader rookte toen de moeder zwanger werd, vaker leukemie kregen dan kinderen van wie de vader niet rookte.

Als je rookt en je wilt graag kinderen krijgen, is het verstandig om te stoppen.

Dat is sowieso aan te raden. Want als je vrouw zwanger wordt is het niet goed als zij met jou 'meerookt'. Dat geldt later ook voor de baby.

### *Meer informatie*

over stoppen met roken: [http://www.stivoro.nl/Voor\\_volwassenen/index.aspx](http://www.stivoro.nl/Voor_volwassenen/index.aspx)

### **Alcohol en drugs**

Ook alcohol heeft invloed op de vruchtbaarheid van mannen.

Het aantal zaadcellen en de beweeglijkheid nemen af door alcohol. Ook veranderen zaadcellen van grootte waardoor de samensmelting met de eicel minder goed gaat. Alcohol kan ook veranderingen veroorzaken in de genen.

Voor mannen die hopen dat hun partner zwanger raakt, is het advies dus om hun alcoholgebruik te matigen.

Verschillende soorten drugs hebben invloed. Als je bijvoorbeeld veel hasj rookt, produceer je minder zaadcellen en is er dus minder kans op een bevruchting.

Door heroïne neemt de hoeveelheid geslachtshormonen af. Deze hormonen zorgen er onder andere voor dat spermacellen worden gemaakt. Door heroïne wordt het sperma minder beweeglijk. Dit verlaagt de kans op bevruchting.

Door anabole steroïden kun je zelfs blijvend onvruchtbaar worden. Van sommige soorten drugs is nog niet bekend wat de invloed ervan is op de mannelijke vruchtbaarheid en op het toekomstige kind.

Het advies is direct te stoppen met drugsgebruik als je kinderen wilt krijgen.

### *Meer informatie*

<http://www.jellinek.nl/themas/zwangerschap/>

[www.drugsinfo.nl](http://www.drugsinfo.nl)>thema's>zwangerschap

### Seksueel overdraagbare aandoening (soa)

Bedenk of je door je partner of door eerdere partners besmet kunt zijn met een seksueel overdraagbare aandoening (soa). Je merkt het namelijk vaak niet als je besmet bent. Geslachtziektes kunnen je minder vruchtbaar of zelfs onvruchtbaar maken. En als je je partner besmet voor of tijdens de zwangerschap, vormt dat ook een risico voor je toekomstige kind.

Je kunt je laten testen bij de huisarts of een soa-polikliniek. Bij sommige poliklinieken kan dat anoniem.

*Meer informatie*

[www.soa aids.nl](http://www.soa aids.nl)

### Leeftijd

Hoewel de meeste oudere vaders gewoon gezonde kinderen krijgen, zijn de risico's iets groter. Mogelijk komt dit omdat er in het zaad van oudere mannen meer veranderingen ('mutaties') in de genen ontstaan. Hoe langer je leeft, des te langer je cellen delen. Dus is er steeds iets meer kans op het ontstaan van mutaties naarmate je ouder wordt. Deze mutaties kunnen kleine veranderingen veroorzaken in de hersenontwikkeling van je kind.

Zo blijkt uit onderzoek dat mannen boven de 40 meer kans hebben op bijvoorbeeld kinderen met een autistische stoornis en kinderen met het syndroom van Down dan jongere mannen.

### Ziekte in de familie

Soms weet je dat er een ziekte vaker in je familie voorkomt of voorgekomen is. Dan is het verstandig hierover te praten met je huisarts of verloskundige. Doe dit voordat jullie proberen zwanger te raken. Mogelijk gaat het om een erfelijke ziekte of aandoening die jij of jullie kunnen doorgeven aan het toekomstige kind.

Als het nodig is kan de arts of verloskundige je verwijzen naar een klinisch genetisch centrum. Daar kunnen ze je vaak meer vertellen over de kans dat jullie de ziekte doorgeven aan je kind. En als het nodig is, doen ze erfelijkheidsonderzoek.

*Meer informatie*

<http://erfocentrum.nl/pdf/zena/Praten%20met%20de%20huisarts%20over%20erfelijke%20ziektes.pdf>

### Overige risico's

Het vermoeden bestaat dat **overgewicht** ook invloed heeft op de mannelijke vruchtbaarheid. Uit een onderzoek blijkt namelijk dat mannen die te dik zijn, mogelijk zowel minder als minder actief zaad hebben. Als ze afvallen wordt dit weer normaal.

Sporten is natuurlijk gezond. Maar heel **intensief sporten** kan ervoor zorgen dat je minder zaadcellen aanmaakt. Ook kan dit verlagings van het testosteron veroorzaken. Testosteron is het mannelijk

geslachtshormoon dat zorgt voor de aanmaak van sperma. Mochten jij en je partner kinderen willen, overdrijf dan niet met sporten.

Ook bestaat het vermoeden dat een **hoge temperatuur** van de mannelijke geslachtsorganen slecht is voor de kwaliteit van het zaad. De zaadballen hebben normaal een temperatuur van 35 graden; dat is lager dan de lichaamstemperatuur (37 graden). Voor een optimale zaadproductie is deze iets lagere temperatuur belangrijk. Dus lang in een warm bad of in de sauna zitten of strak ondergoed dragen, is dan niet aan te raden. Ook door spataders in de balzak kan de temperatuur van de zaadballen hoger worden. Of een lagere temperatuur de kwaliteit van het zaad verbetert en de vruchtbaarheid vergroot, is echter nog nooit bewezen.

Tenslotte lijkt het er op dat heel weinig of juist heel vaak een **zaadlozing** hebben, de kwaliteit van het zaad kan verminderen. Het is dus niet aan te raden zaad te 'sparen'. Maar ook door heel vaak seks te hebben, vergroot je de kans op een zwangerschap niet. Ongeveer twee à drie zaadlozingen per week zou mogelijk het beste zijn.

#### *Meer informatie*

Factoren van invloed op vruchtbaarheid man (ErasmusMC):

[http://www.erasmusmc.nl/47659/51016/551295/2326746/Leef\\_en\\_eetgewoonten](http://www.erasmusmc.nl/47659/51016/551295/2326746/Leef_en_eetgewoonten)

Invloed van ondergoed op de zaadproductie:

<http://www.erasmusmc.nl/47659/51016/551295/2326746/ondergoed>

NVOG-infoblad Vruchtbaarheidsproblemen bij de man:

[http://www.nvog.nl/Sites/Files/0000000124\\_Vruchtbaarheidsproblemen\\_bij\\_mannen.pdf](http://www.nvog.nl/Sites/Files/0000000124_Vruchtbaarheidsproblemen_bij_mannen.pdf)