

K-E-N: JOUW 10 VRUCHTBAARHEIDSGEBODEN VERDIENT JOUW SCHOOL HET K-E-N-KWALITEITSLABEL?



Wil jouw school het K-E-N kwaliteitslabel krijgen?

Vraag dan nu je workshop reproductieve en preconceptionele voorlichting aan via info@kinderwens.org.

www.kinderwens.org

KOESTER JE VRUCHTBAARHEID

♀ geboren met 1 tot 2 miljoen eicellen, aan het begin van de puberteit zijn er nog slechts 300.000 tot 400.000 eicellen over.

♂ produceert vanaf de puberteit continu nieuwe zaadcellen.

VERKEN TIJDIG JE KINDERWENS

♀ op 37-jarige leeftijd is al 90% van haar eicellen verdwenen. ♂ Ook de mannelijke vruchtbaarheid neemt af met de leeftijd: hoe ouder de man, hoe minder de kwaliteit van het sperma.

Tot slot is er een grotere kans op afwijkingen van de eicellen en de zaadcellen wanneer je ouder bent.

WEET WAT JE EET

Amandelen, avocado's, olijfolie, verse bosbessen, braambessen en aardbeien, citrusvruchten, zoals sinaasappelen en citroenen, sardienen, zalm, asperges, broccoli, linzen, spinazie, volkorenproducten dragen stuk voor stuk bij tot een goede vruchtbaarheid.

ROOK NIET, MIJD ALCOHOL, DRUGS, CAFFEÏNE EN STRESS

♀♂ rook niet, gebruik geen drugs, drink weinig of geen alcohol en cafeïne, vermijd stress

♀ de vrouw kan ook extra foliumzuur innemen. Dit alles komt niet alleen de vruchtbaarheid ten goede, maar is ook van groot belang voor de latere gezondheid van de baby.

PLAN JE VRIJPARTIJ

♀ Een eicel overleeft ongeveer 24 uur. ♂ Zaadcellen kunnen tot 5 dagen overleven in het lichaam van de vrouw.

85% van de koppels die een kindje proberen te krijgen, wordt zwanger binnen het jaar. Als je langer dan een jaar probeert zwanger te raken zonder succes, ga je het best eens bij je arts langs.

DEEL GEEN SOA

De vruchtbaarheidskiller bij uitstek is chlamydia, één van de vele seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's).

BEGRIJP DAT VOORT-PLANTING OOK IN HET LABORATORIUM KAN

Een vruchtbaarheidsbehandeling kan helpen voor heteroseksuele koppels met een vruchtbaarheidsprobleem, ze worden dan doorverwezen naar een vruchtbaarheidscentrum. Ook lesbische koppels of alleenstaande vrouwen met een kinderwens kunnen hiervoor een aanvraag doen.

BEREID JE VOOR OP DE IMPACT VAN VRUCHTBAARHEIDSBEHANDELINGEN

Vruchtbaarheidsbehandelingen hebben een diepgaande impact op verschillende levensdomeinen van mannen en vrouwen: geestelijke gezondheid, lichaamsbeeld, relatie, seksualiteit, financieel leven, werksituatie ... Een onvervulde kinderwens kan hetzelfde aanvoelen als de rouw bij het verlies van een dierbaar persoon.

RESPECTEER ANDERE VORMEN VAN OUDERSCHAP

Als de natuur niet meewil en vruchtbaarheidsbehandelingen niet aan de orde zijn voor jou, dan kan je je informeren over andere vormen van ouderschap. Laat je beslissingsproces begeleiden door de Kinderwenshuizen van het Kinderwens Expertisecentrum.

AANVAARD DAT EEN LEVEN ZONDER KINDEREN NIET ALTIJD EEN KEUZE IS

Niet iedereen heeft een kinderwens, maar heb je die wel en lukt het niet om deze te vervullen, dan moet je proberen om je leven een nieuwe invulling te geven. Dit kan een moeilijk (rouw) proces zijn. Je tijdig laten ondersteunen, is (levens) noodzakelijk.