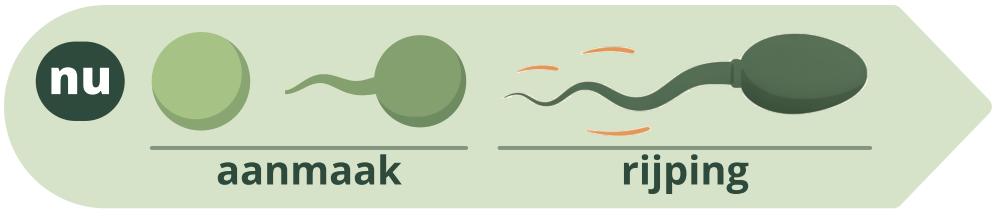
JE LEEFSTIJL KAN MEESPELEN, MAAR GEEFT GEEN GARANTIE

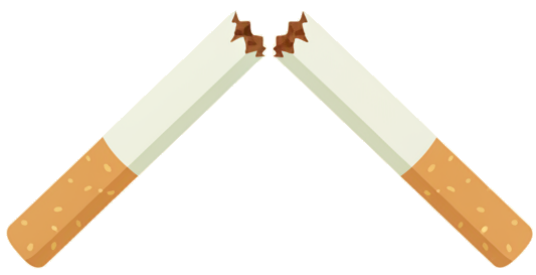
Vruchtbaarheid bij mannen: wat kun je zelf doen?

Begin op tijd



ongeveer 3 maanden

Zo lang duurt het voordat een zaadcel is gemaakt en gerijpt. Wat je nu verandert, zie je dus pas later terug in je zaad. Begin daarom liefst voordat jullie gaan proberen.



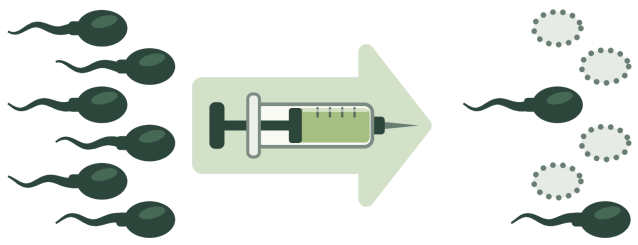
Stop met roken

Mannen die roken hebben gemiddeld minder zaadcellen, en die bewegen minder goed. Lukt stoppen niet alleen? Vraag hulp aan je huisarts of Rookvrije Ouders.



Geen alcohol en drugs

Veel en dagelijks drinken hangt samen met een lagere zaadkwaliteit. Het advies bij een kinderwens: drink geen alcohol en gebruik geen drugs.



Testosteron of anabolen?

Ze kunnen de aanmaak van zaadcellen sterk remmen. Herstel na het stoppen kan maanden tot langer dan een jaar duren. Bespreek je kinderwens op tijd met je arts.



niet aangetoond

Slik niet zomaar supplementen

Het is niet overtuigend aangetoond dat ze de kans op een zwangerschap vergroten. Kreeg je er een voor een vastgesteld tekort? Volg dan het advies van je behandelaar.



Wanneer naar de huisarts?

Na 1 jaar

regelmatig vrijen zonder voorbehoedsmiddel nog niet zwanger? Ga dan samen naar de huisarts.

Ga eerder, bijvoorbeeld als vrijen niet goed lukt of als je testosteron of anabolen gebruikt.

Je Leefstijl als Medicijn

Deze infographic is gebaseerd op ons artikel over vruchtbaarheid bij mannen. Scan de QR-code voor het artikel.