Gynaecologie

PATIËNTENINFO

Groene Hart Ziekenhuis
Open voor iedereen

Normale cyclus

Belangrijke punten:
- Deze folder legt uit wat een menstruatiecyclus is.
- Elke maand groeit er een eicel in je eierstok.
- De eicel komt vrij. Dit heet eisprong.
- Je bent vruchtbaar 2 dagen voor en op de dag van de eisprong.
- Je kunt ovulatietesten kopen om je eisprong te voorspellen.
- Heb seks elke dag of om de dag in je vruchtbare periode.
- Zaadcellen leven 2 tot 4 dagen in je lichaam.
- Alcohol, roken en drugs zijn slecht voor de zaadcellen.

Als je vruchtbaar bent, groeien er elke maand in je eierstokken eiblaasjes. In die blaasjes rijpen eicellen. Meestal rijpt er maar 1 eicel helemaal uit. Dit eiblaasje barst open en de eicel komt vrij.
De eileider vangt de eicel op en brengt haar naar de baarmoeder. Onderweg kan de eicel bevrucht worden als er zaadcellen zijn. Wordt de eicel niet bevrucht, dan gaat zij verloren. Ongeveer twee weken later stoot je baarmoeder het slijmvlies af. Dat is je menstruatie (je wordt ongesteld).

De 1ste dag dat je helderrood bloedverlies hebt, noemen we dag 1 van je cyclus.
Een cyclus loopt van de eerste dag van je menstruatie tot de eerste dag van je volgende menstruatie.
Gemiddeld duurt een cyclus 28 dagen. Een normale cyclus duurt minimaal 21 en maximaal 42 dagen. De tijd tussen eisprong en menstruatie is bijna altijd 14 dagen. Je menstruatie duurt meestal 1 tot 7 dagen.

De rol van de hormonen
In je cyclus spelen 5 hormonen een rol:
- **LHRH**: wordt gemaakt in je hersenen en stuurt de hypofyse aan (een klein orgaan onder je hersenen).
- **FSH**: komt uit de hypofyse en zorgt dat eicellen gaan rijpen.
- **LH**: zorgt dat het eiblaasje openbarst en de eisprong plaatsvindt.
- **Oestrogeen**: maakt het baarmoederslijmvlies dikker en zorgt voor helder slijm uit de baarmoedermond. Zaadcellen kunnen hierdoor makkelijker naar binnen.
- **Progesteron**: zorgt dat het baarmoederslijmvlies klaar is voor een bevruchte eicel.

Wat gebeurt er in een cyclus?

Rijping van de eiblaas (folliculaire fase)
Bij je geboorte heb je ongeveer twee miljoen onrijpe eicellen in je eierstokken. Elke maand groeien er meerdere eiblaasjes (follikels), maar meestal springt er maar één open.
De follikels maken oestrogeen. Dit zorgt ervoor dat je baarmoederslijmvlies dikker wordt en dat er helder, rekbaar slijm uit je baarmoedermond komt.

Eisprong (ovulatie)
De sterkste follikel groeit tot ongeveer 2 cm groot. Onder invloed van LH barst de wand open: dit is de eisprong.
Sommige vrouwen merken dit doordat ze helder slijm verliezen of een korte buikpijn voelen.

De eisprong gebeurt ongeveer 36 uur nadat het LH in je bloed op zijn hoogst is. Je eicel komt vrij, de eileider vangt haar op en daar kan bevruchting plaatsvinden.

Uitrijping van het baarmoederslijmvlies (luteale fase)
Na de eisprong maakt progesteron je baarmoederslijmvlies klaar voor een eventuele innesteling van een bevruchte eicel.

Menstruatie (ongesteld worden)
Wordt de eicel niet bevrucht, dan maakt je lichaam geen progesteron en oestrogeen meer. Je baarmoederslijmvlies laat los en je wordt ongesteld, meestal 14 dagen na de eisprong.

Wanneer bent je vruchtbaar?
Je bent het meest vruchtbaar op de 3 dagen rond je eisprong: de 2 dagen ervoor en de dag zelf.
Voorbeeld:

- Bij een cyclus van 28 dagen is je eisprong rond dag 14. Je vruchtbaarste dagen zijn dag 12, 13 en 14.
- Bij een cyclus van 32 dagen is je eisprong rond dag 18. Je vruchtbaarste dagen zijn dag 16, 17 en 18.

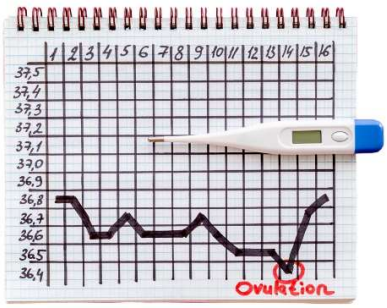
Een ovulatietest kan helpen om dit beter te voorspellen. Deze test meet het hormoon LH in je urine en laat zien wanneer je eisprong bijna komt.
Sommige vrouwen merken hun vruchtbare dagen doordat ze meer helder slijm verliezen. In die dagen kun je het beste elke dag of om de dag seks hebben.

Temperatuur bijhouden
Je kunt je temperatuur bijhouden om te zien wanneer je eisprong meestal plaatsvindt.

- Begin met meten op de eerste dag van je menstruatie.
- Meet elke ochtend in bed, na minstens vijf uur slaap, rectaal (via de anus).
- Meet steeds rond hetzelfde tijdstip en schrijf je temperatuur op.

Na de eisprong stijgt je temperatuur met 0,3 tot 0,5 graden. Deze hogere temperatuur blijft tot vlak voor je volgende menstruatie.

Belangrijk: de stijging komt pas na de eisprong. De eicel is dan meestal niet meer vruchtbaar.



Een fertiliteitsverpleegkundige kan je uitleg geven en een schema meegeven om je temperaturen in te vullen.

Fertiliteitsverpleegkundige is gespecialiseerd problemen bij vruchtbaarheid.

Ovulatietesten
Ongeveer 24 tot 36 uur voor de eisprong stijgt de hoeveelheid LH in je urine. Een ovulatietest kan dit meten.
Een positieve test betekent dat je de meeste kans hebt om zwanger te worden.
Ovulatietesten zijn te koop bij drogist, apotheek of online. Het fertiliteitsteam kan je uitleg geven.

Kans op bevruchting
De grootste kans om zwanger te worden;

- Vanaf 4 dagen voor de eisprong.
- Tot 1 dagen na de eisprong.

Heb iedere dag of om de dag seks in deze periode.
Een eicel is maar 18 tot 24 uur vruchtbaar.

- Zaadcellen blijven meestal 2 dagen leven in je lichaam, soms tot 4 dagen.

Te lang geen seks hebben kan de kwaliteit van zaadcellen verminderen.
Bij mannen met minder goede zaadkwaliteit helpt het om regelmatig een zaadlozing te hebben.
Let op: Meerdere keren per dag verminderd de zaadkwaliteit.

Wat kan de zaadkwaliteit verminderen:
- veel alcohol, roken of drugs;
- een hogere temperatuur in de zaadballen (door strakke broeken, koorts, lange wielrentochten en veel saunabezoek en hete baden)
- chemische stoffen, straling of bepaalde medicijnen;
- stress.

Een actueel overzicht van het fertiliteitsteam vind je op: www.ghz.nl/fertiliteit.

Meer informatie
- de website van onze afdeling: www.ghz.nl/fertiliteit
- de website van NVOG (Nederlandse Vereniging voor Obstetrie en Gynaecologie): www.degynaecoloog.nl
- de website van Freya (de Vereniging voor mensen met vruchtbaarheidsproblemen: www.freya.nl
- Tip: boek 'Zwanger worden' van Mariël Croon

Adresgegevens
Groene Hart Ziekenhuis
afdeling poli Gynaecologie
1e etage (route 32)
Bleulandweg 10
2803 HH Gouda
www.ghz.nl

Algemeen telefoonnummer:
0182 -50 50 50

Colofon
uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
productie : Marketing & Communicatie
April 2026
04.06.152