

## Roken en fertiliteit

### Inleiding

Stoppen met roken is altijd erg moeilijk. Het beste is om te stoppen voordat u probeert om zwanger te worden. Een betere motivatie dan (gezond) zwanger willen worden is er toch niet?

De kans op een zwangerschap en een gezond kind nemen toe als u en uw partner de sigaretten laten staan. Deze wetenschap biedt mogelijk een extra stimulans om te stoppen met roken.

In deze informatiefolder leest u meer over de effecten van roken op de vrouwelijke voortplanting, de mannelijke fertiliteit, de invloed op vruchtbaarheidsbehandelingen en de gevolgen voor een zwangerschap en baby.

Mocht het niet lukken om op eigen kracht te stoppen, dan kunt u overwegen om hulp in te schakelen. De fertiliteitsdeskundige kan u meer vertellen over de diverse mogelijkheden.

### Gevolgen van roken op de vrouwelijke voortplanting

Roken maakt dat een vrouw eerder in de overgang komt, omdat het de kwaliteit van de eicellen aantast. Vrouwen die roken zijn gemiddeld één tot vier jaar eerder in de overgang dan niet-rokers. Tevens wordt de rijping van de eicellen gehinderd doordat nicotine de aanmaak van het geslachtshormoon remt.

### Invloed van roken op de mannelijke fertiliteit

Het sperma van mannen die roken is van slechtere kwaliteit dan dat van mannen die niet roken. In het ejaculaat zitten niet alleen minder spermacellen, maar ze hebben daarnaast vaker een afwijkende vorm. Roken verhoogt tevens de kans op

erectiestoornissen bij mannen. Wanneer een man stopt met roken, is de zaadkwaliteit na ongeveer twee a drie maanden verbeterd. Zo lang duurt namelijk het proces van de aanmaak van nieuwe zaadcellen.

### Invloed van roken op de resultaten van vruchtbaarheidsbehandelingen

Studies over roken en IVF tonen aan dat rokers een hogere dosering medicatie (gonadotrofinen) nodig hebben. Daarnaast zijn er minder eicellen na een punctie, lagere implantatiekansen en meer behandelingen met een negatieve uitkomst.

### Gevolgen voor de zwangerschap

Roken verhoogt de kans op een spontane abortus zowel bij een natuurlijke zwangerschap als bij zwangerschappen door IVF/ICSI. Vrouwen die roken tijdens de zwangerschap hebben twee keer zoveel kans op een baby met een laag geboortegewicht dan niet-rokers. Dit geldt vooral na blootstelling in de eerste drie maanden. Daarnaast is er meer kans op geboortesterfte.

De overige risico's van roken tijdens een zwangerschap zijn placenta previa (laagliggende moederkoek), solutio placenta (loslaten van de moederkoek van de baarmoeder) en vroeggeboorte.

### Gevolgen baby

Baby's die worden blootgesteld aan tabaksrook hebben een verhoogde kans op wiegendood, luchtweginfecties, astma en otitis media. (middenoorontsteking). Op volwassen leeftijd kunnen aandoeningen als hypertensie (hoge bloeddruk), diabetes en hart- en vaatziekte optreden.

## **Gevolgen ontwikkeling van het kind**

Het remt de hersenontwikkeling en verlaagt de schoolprestaties. Het kind heeft meer kans op ADHD, agressief gedrag, impulsiviteit en problemen met spraak en aandacht. Bij jongetjes is er effect op de testisontwikkeling en zijn er meer vruchtbaarheidsstoornissen.

## **Stoppen met rokenpoli**

Als u van uw huisarts of specialist het advies krijgt om te stoppen met roken en hier graag hulp bij wilt, kunt u terecht bij onze Stoppen met rokenpoli. Als u echt gemotiveerd bent om te stoppen met roken, kunt u hier ook op eigen initiatief terecht.

Voor het maken van een afspraak of meer info kijk op [www.ghz.nl](http://www.ghz.nl) bij stoppen met rokenpoli.

## **Afspraken**

Afspraken polikliniek Gynaecologie:  
tel. (0182) 505012, maandag t/m vrijdag van 8.30 - 16.30 uur.

Een actueel overzicht van het fertiliteitsteam kunt u vinden op:  
[www.ghz.nl/fertiliteit](http://www.ghz.nl/fertiliteit)

## **Aanmelden telefonisch consult:**

Stuur voor 10.00 uur een e-mail naar [afd.fertiliteit@ghz.nl](mailto:afd.fertiliteit@ghz.nl). Vermeld daarin uw naam, geboortedatum en telefoonnummer waarop u bereikbaar bent.

U wordt dezelfde dag tussen 10.30 en 13.00 uur teruggebeld met een anoniem nummer.

*Het is niet de bedoeling om uw vraag via de mail te stellen.*

## **Bereikbaarheid:**

Van maandag t/m zondag van 10.30 - 11.30 uur, tel. (0182) 505816.

Buiten kantoor tijden en voor spoedgevallen kunt u bellen naar de verpleegkundige van het Vrouw Kind Centrum tel. (0182) 505400.

Wanneer u bent verhinderd voor uw afspraak wilt u dit dan zo spoedig mogelijk

doorgeven? Wanneer u een afspraak niet tenminste 24 uur van te voren heeft afgezegd, kunnen u kosten in rekening worden gebracht.

Heeft u naar aanleiding van deze informatie nog vragen? Dan kunt u bellen met de fertiliteitsdeskundige.

Voor meer informatie over vruchtbaarheid verwijzen wij u naar:

- de website van onze afdeling: [www.ghz.nl/gynaecologie](http://www.ghz.nl/gynaecologie)
- de website van NVOG (Nederlandse Vereniging voor Obstetrie en Gynaecologie): [www.degynaecoloog.nl](http://www.degynaecoloog.nl)
- de website van Freya (de Vereniging voor mensen met vruchtbaarheidsproblemen): [www.freya.nl](http://www.freya.nl)

Ook kunnen wij u het boek 'Zwanger worden' van Mariël Croon aanbevelen.

## **Vragen en inlichtingen**

Voor informatie over het ziekenhuis kunt u terecht op onze internetsite: [www.ghz.nl](http://www.ghz.nl). Ook kunt u bellen naar het algemene informatienummer (0182) 505050.

## **Groene Hart Ziekenhuis, Locatie Gouda**

Bleulandweg 10  
2803 HH Gouda

Algemeen telefoonnummer ziekenhuis:  
(0182) 50 50 50.

## **Colofon**

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda  
productie : Marketing & Communicatie  
juni 2021  
04.06.150