



Wat weet Nederland over vruchtbaarheid?

Vragenlijst over kennis en gedrag onder mannen en vrouwen met een kinderwens

Onbekendheid invloed van leefstijl en leeftijd op vruchtbaarheid

Het betreft een herhaling van de vragenlijst uit 2021

Vragenlijst heeft gelopen van 1 nov 2023 t/m 31 jan 2024

3700 deelnemers

Waarvan **2502** in de vruchtbare leeftijd

16%  **83%** 

Opvallende verschillen:

Part-time werk **10%** (M) vs. **42%** (V)

Fysieke activiteit ligt hoger bij **mannen** vs. **vrouwen**



Redenen waarom kinderwens wordt uitgesteld:

- geen geschikte woonruimte
- eerst richten op carrière/loopbaan
- nog niet klaar voor
- we gaan eerst op wereldreis
- eerst samen op elkaar richten
- tijdperk ingewikkeld
- partner is jonger en nog niet toe aan kinderen

James (38) 
183 cm - 87 kilo **Overgewicht**

Ivy (28) 
168 cm - 74 kilo **Overgewicht**

Opvallend: in vergelijking tot 2021 zijn we 2 kilo aangekomen!

De impact van leeftijd op de vruchtbaarheid wordt onderschat



De kans op zwangerschap naar leeftijd, per menstruatiecyclus. Vanaf je 23^e wordt die kans steeds kleiner.

Ik dacht dat ik iedere maand toch minstens 80% kans zou hebben.

45% weet niet vanaf wanneer je als vrouw het beste foliumzuur kunt slikken.

8% zegt: als je zwanger bent
37% zegt: nadat je stopt met anticonceptie

Juiste antwoord:
Start met foliumzuur en ook vitamine D voordat je stopt met anticonceptie!

Fabels

- De rol van stress op de zwangerschapskans is heel groot
- Telefoon in je broekzak bij mannen kan vruchtbaarheid beïnvloeden
- Leeftijd heeft geen of weinig invloed op de kans op zwangerschap
- Seks voor de eisprong een meisje, na de eisprong een jongen

Feiten

- Leeftijd, leefstijl en seksfrequentie zijn belangrijke factoren bij zwanger worden
- Voor vrouwen is stoppen met roken en alcohol en starten met foliumzuur belangrijk, voordat je stopt met anticonceptie
- Nachtdiensten hebben invloed op de kans op een miskraam
- Een (super) gezonde leefstijl kan de veroudering van eicellen niet terugdraaien, een slechte leefstijl kan het verouderingsproces wel versnellen

 **2 op 3** geeft aan de leefstijl te willen aanpassen na het meedoen aan de **Nationale Vruchtbaarheidstest**

Zwanger worden is niet voor iedereen vanzelfsprekend; ongeveer 1 op de 6 toekomstige ouders krijgt op dit moment te maken met een verminderde vruchtbaarheid. De Nationale VruchtbaarheidsTest is een initiatief van Ferring, in samenwerking met **dr. Astrid Cantineau**, specialist voorplantingsgeneeskunde UMCG en **drs. Grada van den Dool**, fertilitateitsarts Nij Linge, kinderwenscentrum. Deze vragenlijst wordt ook ondersteund door Freya, vereniging voor mensen met vruchtbaarheidsproblemen.