

## De vruchtbare periode

De term 'vruchtbare periode' verwijst naar twee verschillende dingen. Het is de levensfase waarin mannen en vrouwen kinderen kunnen krijgen. Voor vrouwen is het ook de periode in de menstruele cyclus waarin ze zwanger kunnen worden.

### Wanneer in de cyclus kan een vrouw zwanger worden?

Per cyclus zijn er **6 dagen** waarop je [zwanger](#) [1] kan worden: **de dag van de eisprong** [2] en de **5 dagen daarvoor**.

Waarom 6 dagen?

- Tijdens de eisprong komt een rijpe eicel vrij. Die eicel kan dan gedurende 12 tot 24 uur bevrucht worden.
- Zaadcellen zijn gemiddeld 48 uur vruchtbaar. Maar ze kunnen tot 5 dagen overleven in het lichaam van de vrouw.

Bij vrouwen met een regelmatige cyclus van 28 dagen ligt de meest vruchtbare periode **tussen dag 11 en dag 16 van de cyclus**.

Maar recent onderzoek wijst uit dat de vruchtbare periode sterk kan schommelen, zelfs bij vrouwen met een heel regelmatige cyclus.

Het 1e deel van je cyclus loopt van de menstruatie tot aan de eisprong. In die periode rijpt ook de eicel. De duur van die periode kan sterk variëren in lengte.

Het 2e deel van je cyclus is de tijd tussen de eisprong en het begin van de volgende menstruatie. Die periode duurt altijd 14 dagen, met hoogstens 2 dagen verschil.

Doordat het eerste deel van de cyclus sterk kan variëren, moet je uitgaan van de voorspelling van je volgende menstruatie om het tijdstip van de eisprong te kennen. Dus niet van de datum waarop je voor het laatst je menstruatie had.

### Ik wil graag zwanger worden. Hoe vaak moet ik seks hebben?

Los van de dag van de cyclus of het moment van de eisprong heb je de grootste kans om zwanger te worden als je om de 2 dagen seks hebt. Dus ongeveer **2 tot 3 keer per week**.

Rond de tijd van de eisprong (je meest vruchtbare periode) vrij je best elke dag.

Koppels die minder dan 1 keer per week vrijen, hebben 16% kans om zwanger te zijn na 6 maanden.

Koppels die 3 keer per week vrijen hebben 50% kans om zwanger te zijn na 6 maanden.

### Ik wil graag zwanger worden. Wanneer moet ik vrijen?

De kans op bevruchting is het grootst in de **3 dagen voor de eisprong en op de dag van de eisprong**.

Als je een cyclus van 28 dagen hebt, bereken je de vruchtbare periode zo:  $28 - 14 - 3 = 11$ . Want in dat geval valt de eisprong op dag 14. Je ben het vruchtbaarst vanaf 3 dagen voor de eisprong, dus vanaf dag 11 van je cyclus.

Je weet niet altijd zeker wanneer je eisprong precies plaatsvindt. Daarom vrij je best elke dag vanaf 4 dagen voor de eisprong tot en met 2 dagen erna.

Als je graag zwanger wil worden, neem je best meteen **foliumzuur** in zodra je met anticonceptie stopt. Dat voorkomt geboortedefecten zoals open rug. Een tablet van 400 microgram (400µg) per dag is voldoende.

### Ik wil NIET zwanger worden. Wanneer mag ik vrijen?

Als je niet zwanger wil worden, moet je de vruchtbare periode ruimer berekenen.

Als je **7 dagen voor de eisprong tot en met 2 dagen erna** geen (onbeschermde) seks hebt, ben je in principe veilig.

Wanneer je niet zwanger wil worden, bereken je de vruchtbare periode als volgt: je vruchtbare periode begint bij het aantal dagen van je **langste cyclus min 21 dagen**. Het einde van je vruchtbare periode reken je door je **kortste cyclus te verminderen met 10 dagen**.

De tijd tussen deze twee getallen is dus je vruchtbare periode. Bijvoorbeeld: als je langste cyclus 30 dagen telt en je kortste cyclus 26 dagen, dan zit je vruchtbare periode tussen dag 9 en dag 16 van je cyclus ( $30 - 21 = 9$  en  $26 - 10 = 16$ ).

Enkel bij een bijna regelmatige cyclus is deze methode bruikbaar. Om een correct beeld van de lengte van je cyclus te krijgen, houd je deze best bij in een kalender over een periode van **minimaal zes maanden**.

Maar let op: [natuurlijke anticonceptie](#) [3] is niet altijd betrouwbaar.

### Hoe kan ik mijn vruchtbare periode herkennen?

Er zijn verschillende [methodes](#) [4] die je kunnen helpen te herkennen of je vruchtbaar bent. Maar je bent daarom nog niet zeker dat je op de andere dagen niet vruchtbaar bent. Want het moment waarop de eisprong plaatsvindt, is soms moeilijk te voorspellen. Daardoor kan je er een dag naast zitten.

Zeker als je je cyclus niet erg goed kent of je een onregelmatige cyclus hebt (bijvoorbeeld als je nog niet lang je menstruatie hebt), is [natuurlijke anticonceptie niet betrouwbaar](#) [3].

Er bestaan ook **apps** die je helpen om een inzicht te krijgen in je cyclus of je eisprong helpen berekenen. Maar die zijn niet geschikt als anticonceptiemiddel.

## In welke periode van je leven ben je vruchtbaar (reproductieve leeftijd)?

De periode in je leven waarin je vruchtbaar bent, wordt ook wel de reproductieve leeftijd genoemd.

**Vrouwen** zijn vruchtbaar zodra ze hun [eerste menstruatie](#) [5] hebben gehad (ook 'menarche' genoemd). Meestal gebeurt dat tussen de 12 en 15 jaar. Vrouwen zijn vruchtbaar totdat ze niet langer menstrueren ([menopauze](#) [6]). Vanaf de leeftijd van 30 jaar begint de vruchtbaarheid af te nemen en stijgt het risico op een miskraam.

**Mannen** zijn vruchtbaar zodra het lichaam zaadcellen aanmaakt. Dat gebeurt bij de meeste jongens in de [puberteit](#) [7]. Daarna blijven mannen de rest van hun leven vruchtbaar.

Niet alle vrouwen en mannen zijn vruchtbaar in hun reproductieve leeftijd. [Verminderde vruchtbaarheid](#) [8] komt regelmatig voor.

---

**Bron-URL:** <https://www.seksualiteit.be/zwangerschap/vruchtbaarheid/de-vruchtbare-periode>

---