

Vruchtbaarheid en de menstruele cyclus

Tussen de puberteit en de menopauze bereidt het lichaam van de vrouw zich maandelijks voor op een mogelijke zwangerschap. Elke maand rijpt er een eikel, en verdikt de wand van de baarmoeder. Als de eikel onbevruucht blijft, wordt de verdikking van de baarmoederwand weer afgevoerd langs de vagina. Dat noemt men de menstruatiecyclus of menstruele cyclus.

Menstruatiecyclus of menstruele cyclus

De menstruatiecyclus begint op de 1e dag van je menstruatie. Hij eindigt 1 dag voor je opnieuw menstrueert. Een natuurlijke cyclus duurt gemiddeld 28 dagen, maar een cyclus van 25 dagen tot 35 dagen is ook perfect normaal.

De natuurlijke menstruele cyclus bestaat uit vier fasen:

- **De folliculaire fase:** de eikel rijpt in 1 van de eierstokken.
- **De eisprong of ovulatie:** de rijpe eikel komt los van de eierstok.
- **De luteale fase:** de baarmoeder maakt zich klaar om de eventueel bevruchte eikel in te nestelen.
- **De menstruatie:** als de eikel niet bevrucht is, wordt ze weer afgevoerd.

Fase 1: Eicelrijping (folliculaire fase)

In deze fase produceren de eierstokken vooral het hormoon oestrogeen. Dat hormoon zorgt ervoor dat er tijdens de eerste 14 dagen van elke cyclus een eikel rijpt. Ook zorgt het oestrogeen voor de productie van de slijmprop, die de zaadcellen opvangt en als een roetsjbaan tot in de baarmoeder brengt. De lengte van deze periode varieert bij de meeste volwassen vrouwen tussen 21 en 35 dagen. Bij jonge tieners is dit tussen de 21 en 45 dagen.

Fase 2: Eisprong (ovulatie)

Tijdens de [eisprong](#) [1] of ovulatie komt de rijpe eikel los van de eierstokken. Via de eileider daalt ze af in de baarmoeder. Daar kan ze bevrucht worden door een zaadcel.

Het precieze moment van de eisprong is moeilijk te voorspellen. De eisprong wordt voorafgegaan door een plotse stijging van het follikelstimulerend hormoon (FSH). Deze stijging begint gemiddeld op dag 12 (van een cyclus van 28 dagen) en duurt ongeveer 48 uur. De eisprong duurt **1 tot 2 dagen**, en vindt gemiddeld plaats rond de **14e dag** van de cyclus.

Een vrouw is vruchtbaar vanaf de eisprong tot 24 uur later. Omdat sperma een overlevingstijd heeft van 5 dagen, heb je als koppel de meeste kans op een zwangerschap op de dag van de eisprong en de 5 dagen ervoor.

Lees meer over de [vruchtbare periode](#) [2].

Fase 3: Verdikking baarmoederslijmvlies (luteale fase)

In deze fase produceert je lichaam vooral het hormoon progesteron. Dat hormoon zorgt ervoor dat je baarmoeder zich klaarmaakt om een eventueel bevruchte eikel in te nestelen.

De baarmoeder maakt extra slijmvlies aan. Tegelijk wordt de slijmprop in de baarmoedermond ondoordringbaar voor zaadcellen. De luteale fase duurt gemiddeld **12 tot 14 dagen**, ook bij vrouwen met een kortere of langere cyclus.

In deze periode kan je last hebben van [premenstrueel syndroom \(PMS\)](#) [3].

Fase 4: Menstruatie (maandstonden)

Als de eikel [bevrucht](#) [4] werd, nestelt de bevruchte eikel (of [zygote](#) [5]) zich in de baarmoederwand. Daar ontwikkelt de eikel zich tot embryo en, als alles normaal verloopt, vervolgens tot baby. Als je zwanger bent, begint je lichaam het zwangerschapshormoon [hCG](#) [5] aan te maken. Je menstrueert dan niet meer. Als er geen bevruchting was, stoot het lichaam het extra baarmoederslijmvlies en het onbevruucht eitje af. Dat veroorzaakt **bloedverlies**: de [menstruatie](#) [6].

De menstruatie duurt ongeveer **5 dagen**. Daarna begint een nieuwe vruchtbaarheidscyclus.

Verminderde vruchtbaarheid

Zwanger worden is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Als het niet lukt, kan dat te maken hebben met [verminderde vruchtbaarheid](#) [7] bij de man of de vrouw. In dat geval kan je terecht bij een fertiliteitscentrum:

- [Fertiliteitscentrum ZNA Antwerpen](#) [8]
- [Afdeling Reproductieve Geneeskunde UZ Gent](#) [9]
- [Fertiliteitskliniek CRG Brussel](#) [10]
- [Fertiliteitscentrum LUFC Leuven](#) [11]

Ook in de menopauze kan je niet meer zwanger worden. Er is dan geen eisprong meer en je stopt met menstrueren.

Meer informatie of hulp nodig?

Meer informatie of hulp rond vruchtbaarheid en de menstruele cyclus vind je bij:

- [Huisarts](#) [12]: eerste aanspreekpunt voor informatie over vruchtbaarheid en zwangerschap. Voor hoogdringende zaken kan je terecht bij

een [huisartsen wachtdienst](#) [13].

- [Gynaecoloog](#) [14]: informatie over alle thema's die met gezondheidszorg voor vrouwen te maken hebben, inclusief vruchtbaarheid, zwangerschap en bevalling.
- [Apotheek](#) [15]: in noodgevallen kan je terecht bij een [apothek van wacht](#) [16] of op het nummer **0903 99 000** (tussen 22u en 9u, 1,5 €/min).
- [Gezondzwangerworden.be](#) [17]: informatie en tips over gezondheid en zwanger worden.
- [Kinderwensvlaanderen.be](#) [18]: informatie over vruchtbaarheid, onvruchtbaarheid en onvruchtbaarheidsbehandelingen.
- [Deverdwaaldeooievaar.be](#) [19]: informatie over vruchtbaarheidsproblemen en vruchtbaarheidsbehandelingen.
- [Fertiliteitscentra](#) [20]: medische bijstand aan koppels met vruchtbaarheidsproblemen.

Bron-URL: <https://www.seksualiteit.be/zwangerschap/vruchtbaarheid-en-de-menstruele-cyclus>
