

VRAAG DE VROEDVROUW

CYCLUS IN DE POSTPARTUM PERIODE

IRIS JOSEPHINA VERSTAPPEN (FSH)
CYCLE SEEDS



COPYRIGHTS

Alle rechten voorbehouden. © 2024 Cycle Seeds.

Alles in deze presentatie is het intellectuele eigendom van Iris Josephina Verstappen en Cycle Seeds, tenzij anders vermeld. Geen enkel deel van deze publicatie mag worden gereproduceerd, gedistribueerd of verzonden in welke vorm of op welke wijze dan ook, inclusief fotokopiëren, opnemen of andere elektronische of mechanische methoden, zonder de voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en maker, behalve in het geval van korte citaten in interviews/podcasts/blogposts over Cycle Seeds en bepaalde andere niet-commerciële toepassingen die zijn toegestaan door de auteursrechtwetgeving.

Voor toestemming, schrijf alstublieft naar info@cycleseeds.com.

Dank u.

OVER IRIS

- Oprichter van Cycle Seeds (opgericht in 2013)
- Functioneel hormoonspecialist (opgeleid door IAFFH), hormooncoach, doula, orthomoleculair adviseur, FAM instructeur
- Academische achtergrond: Culturele & Medische Antropologie; Gender- & Women's Studies
- Overige studies: yoga voor vrouwelijke lichamen & bekkengezondheid, trauma-geïnformeerd coachen
- Body literacy & zelfbeschikking voor mensen met een cyclus van menarche tot menopauze





wat gebeurt er
postpartum?



wat is fysiologisch
normaal en wat niet
mbt postpartum cyclus



het belang van pre-
conceptie voor
postpartum

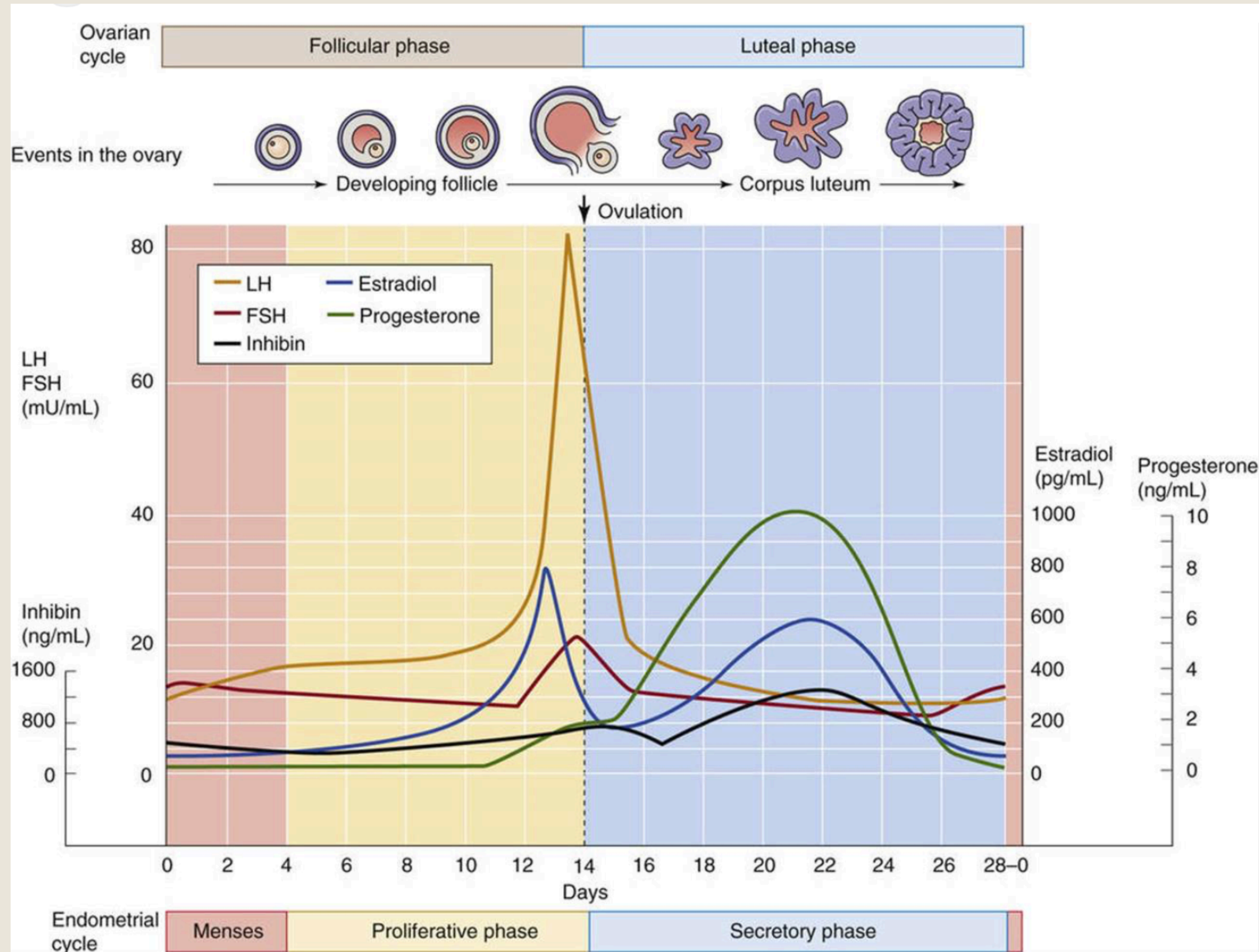


praktische tips en
inzicht in de cyclus

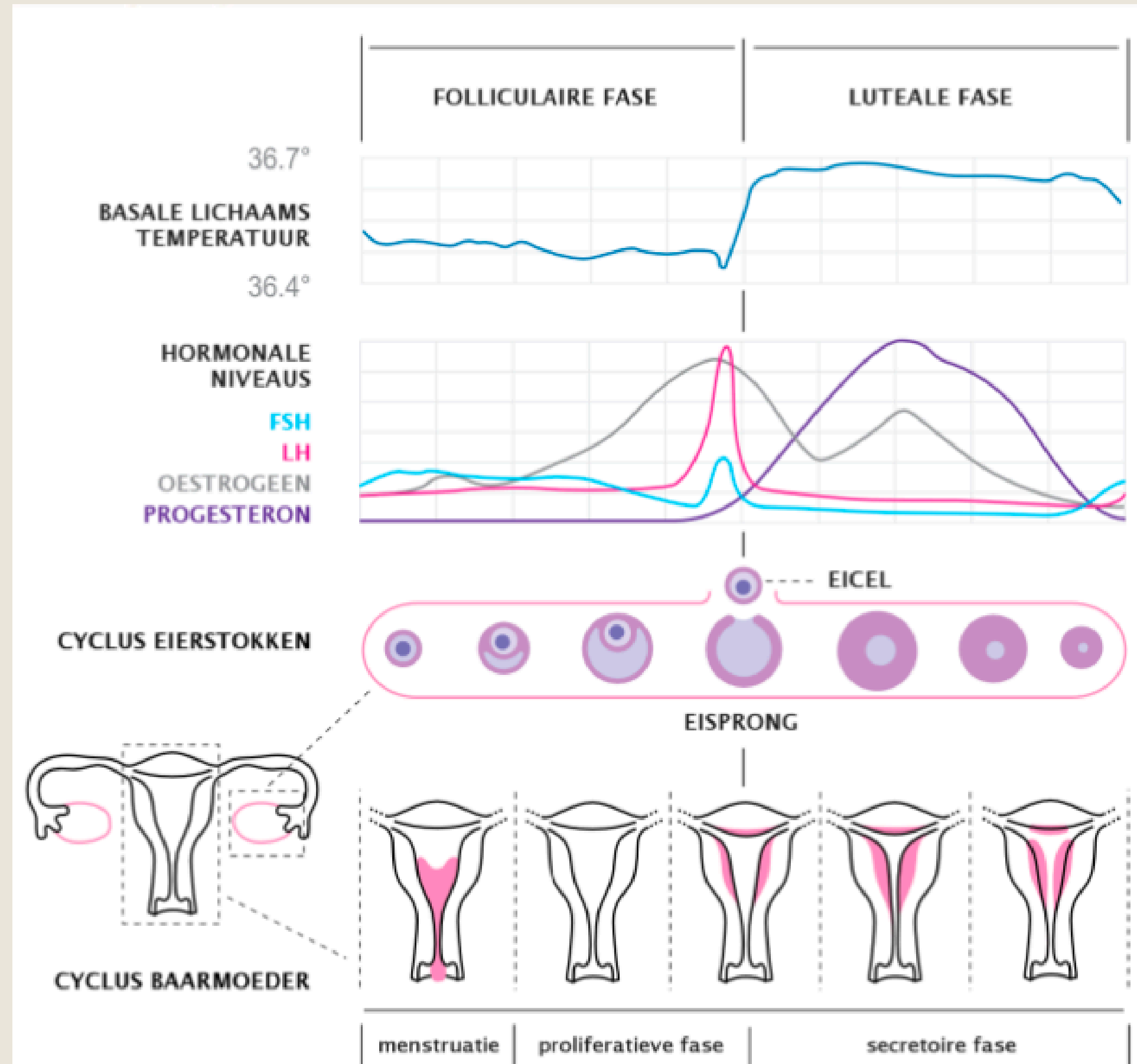
AGENDA



CYCLUS OPFRISSEER



CYCLUS OPFRISSEER



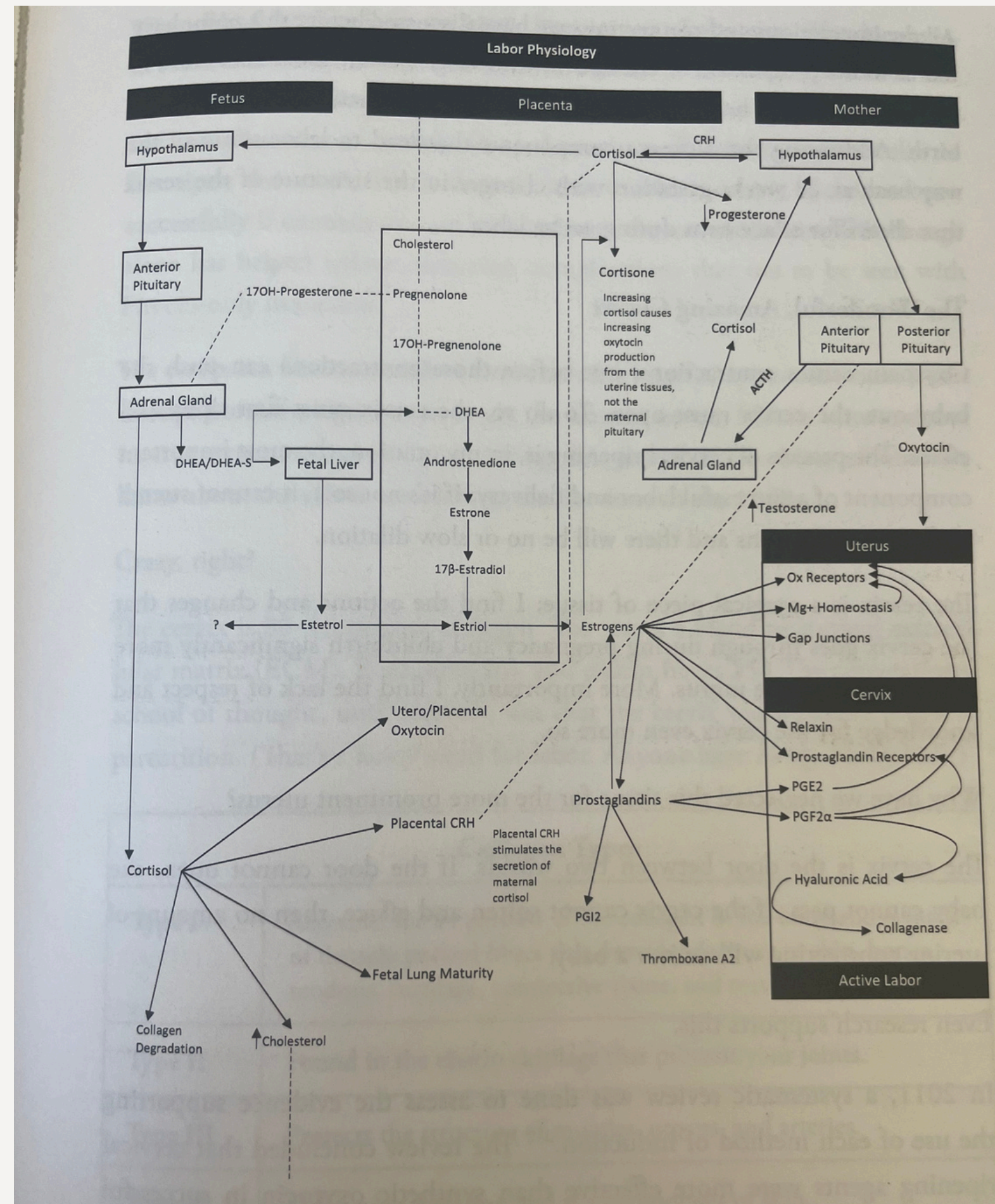
WAT GEBEURT ER POSTPARTUM?

Om hierop antwoord te kunnen geven moeten we eerst kijken naar welke hormonen er veranderen tijdens de zwangerschap en wat deze doen tijdens en na de bevalling

- hCG
- Progesteron
- Oestrogenen (Estradiol, estrone en estriol)
- hPL
- Relaxine
- Prolactine
- Cortisol
- Insuline
- Schildklierhormonen



WAT GEBEURT ER TIJDENS DE BEVALLING?



WAT GEBEURT ER POSTPARTUM?

Hormonen die na een bevalling weer op gang moeten komen:

- GnRH
 - FSH
 - LH
 - Oestrogeen
 - Progesteron
- 

POSTPARTUM CYCLI

Typische cyclus gedurende preconceptie:

Phase 1	Phase 2	Phase 3
Before ovulation	Around ovulation	After ovulation
Low fertility	Fertile	Infertile

Typische eerste cyclus na bevalling:

--> typerend is een korte luteale fase dan voor de zwangerschap

1	2	1	2	1	2	1	2	3
Low fertility	Fertile (wet patches)	Low fertility	Fertile (wet patches)	Low fertility	Fertile (wet patches)	Low fertility	Fertile (wet patches)	

Typische tweede cyclus postpartum:

--> typerend is een langere vruchtbare periode en een kortere luteale fase

1	2	3
Low fertility	Fertile	Infertile

Typische derde cyclus postpartum:

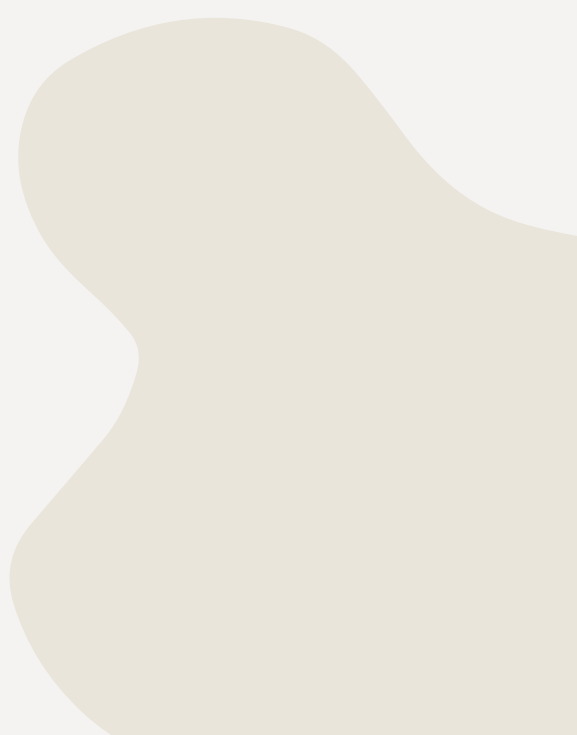
--> cycli worden weer zoals voor de zwangerschap

1	2	3
Low fertility	Fertile	Infertile

WELKE HORMONEN
BEÏNVLOEDEN
VOLGENS JOU DE
CYCLUS POSTPARTUM
HET MEEEST?


WAT IS 'NORMAAL' EN WAT NIET?

NORMAAL

- Oestrogeen en progesteron dalen enorm na de bevalling over een periode van slechts een paar dagen
 - Veel mensen hebben na de insuline resistente periode in het 2e en 3e trimester een tijdje nodig om naar insuline sensitiviteit vergelijkbaar met die van tijdens preconceptieperiode te komen
 - Daarnaast ervaren een groot deel van diegenen die bevallen zijn een periode van thyrotoxicose/postpartum thyroditis
- 

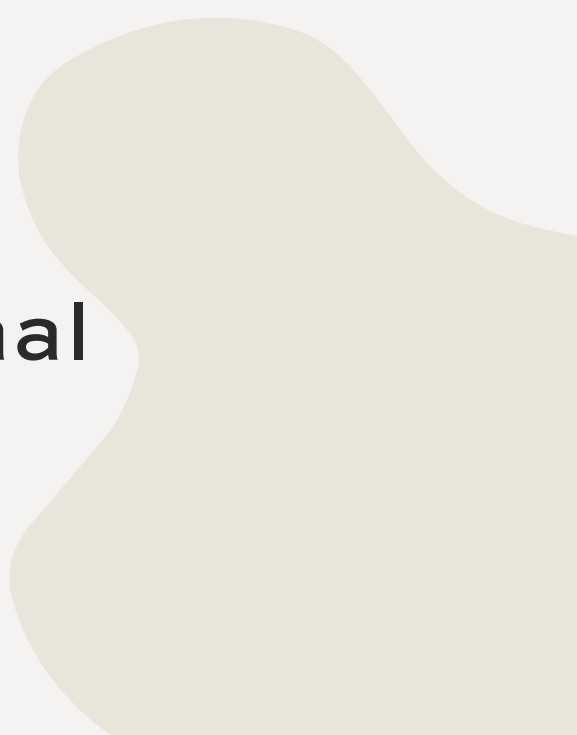
WAT IS NORMAAL EN WAT NIET?

INSULINE - normaal

- 1e trim: verhoogde insuline sensitiviteit en verminderde insuline behoefte
 - 2e + 3e trim: verhoogde insulineresistentie door hPL, cortisol en oestrogeen die een counter-regulerend effect hebben op insuline
 - verhoogde insuline behoefte om bloedglucose levels op pijl te houden
 - direct na bevalling: snelle daling in insuline resistentie, mn na geboorte placenta; daling van insuline behoefte
 - borstvoeding helpt bij het stabiliseren van bloedsuiker en verhoogt insuline sensitiviteit
- 

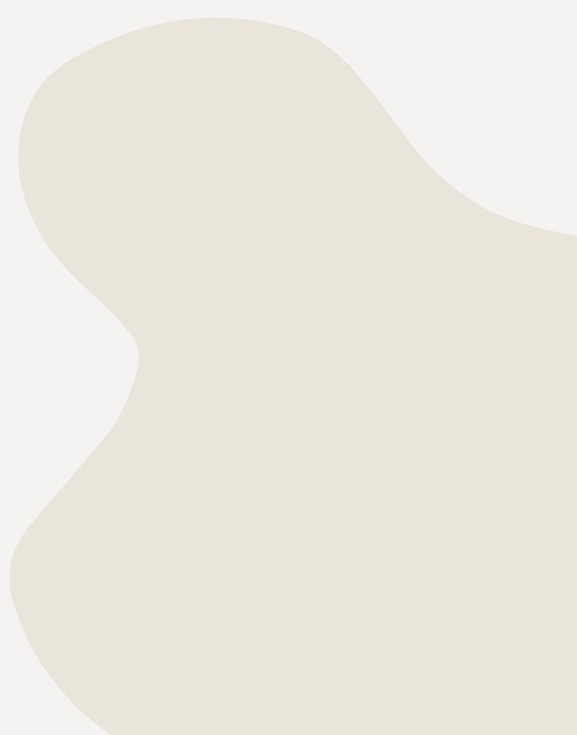
WAT IS NORMAAL EN WAT NIET?

INSULINE - niet normaal

- 1e trim: start van zwangerschap met reeds bestaande insuline resistentie
 - 2e + 3e trim: verhoogde insulineresistentie vergroot kans op ontwikkeling van zwangerschapsdiabetes
 - verhoogde kans op blijvende insuline resistentie na de bevalling, wat de kans op diabetes type 2 aanzienlijk verhoogt
 - blijvende insuline resistentie vertraagt postpartum herstel --> bloedsuikerregulatie is essentieel
 - blijvende insuline resistentie vertraagt de terugkeer van ovulatie; insuline resistentie verhoogt LH waardoor eierstokken geen signaal krijgen om te ovuleren
- 

WAT IS NORMAAL EN WAT NIET?

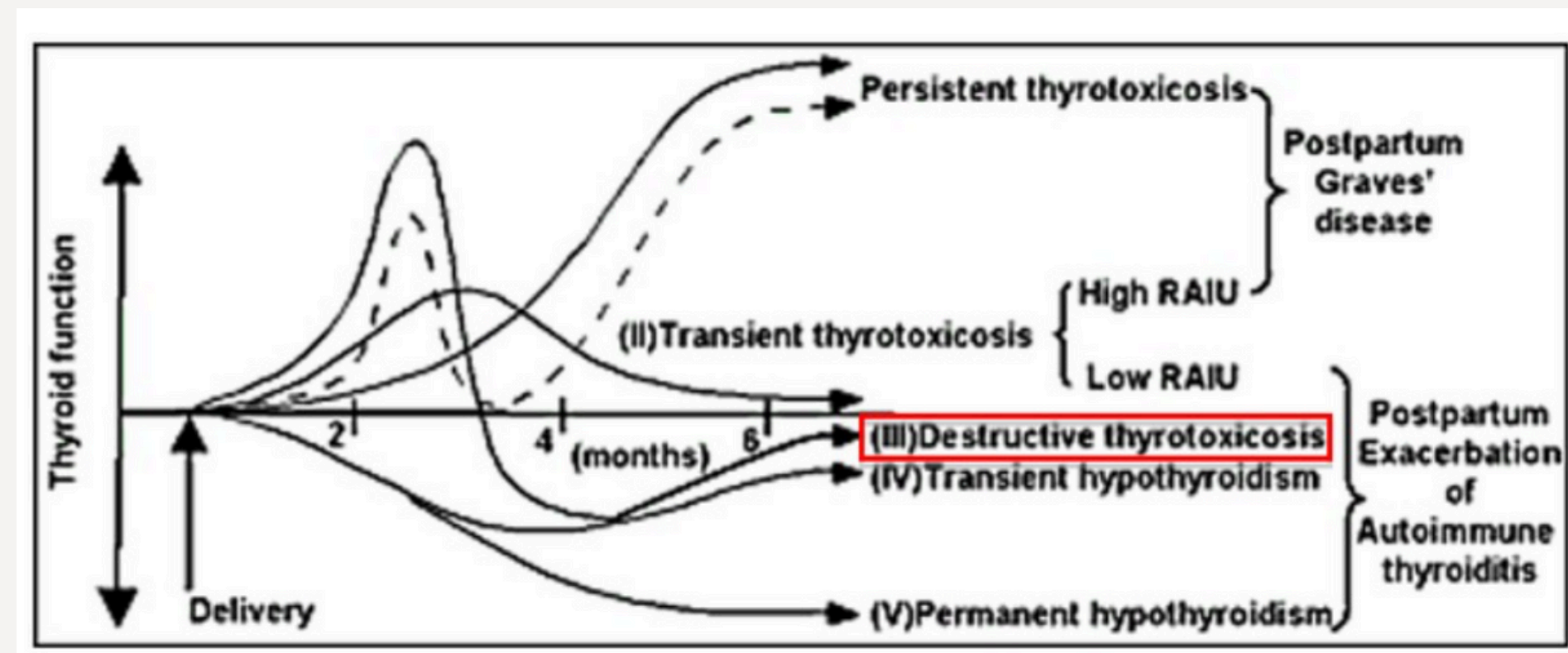
SCHILDKLIER - normaal

- Milde hyperthyroidie fase: duurt 1-3 maanden; symptomen: milde angst, mood swings, hartkloppingen, licht gewichtsverlies, insomnie, haarverlies
 - Milde hypothyroidie fase: duurt 6-12 maanden; symptomen: vermoeidheid, milde gewichtstoename, constipatie, droge huid, haarverlies
 - Normale schildklier functie: keert terug binnen 12-18 maanden na de bevalling
- 

WAT IS NORMAAL EN WAT NIET?

SCHILDKLIER - niet normaal

- Indien postpartum thyroiditis (in ongeveer 10% van de gevallen) langer duurt, kan iemand de autoimmuun conditie Hashimoto thyroiditis ontwikkelen
- Indien iemand VOOR de zwangerschap al last had van hypothyroidie, is de kans dat iemand Hashimoto's krijgt aanzienlijk groter; onderliggende schildklierproblemen kunnen zich ook uiten in moeilijk zwanger worden en blijven



Bron: Postpartum
Thyroiditis
Hidefumi Inaba, M.D.,
Ph.D. and Takashi
Akamizu, M.D., Ph.D.

WAT IS NORMAAL EN WAT NIET?

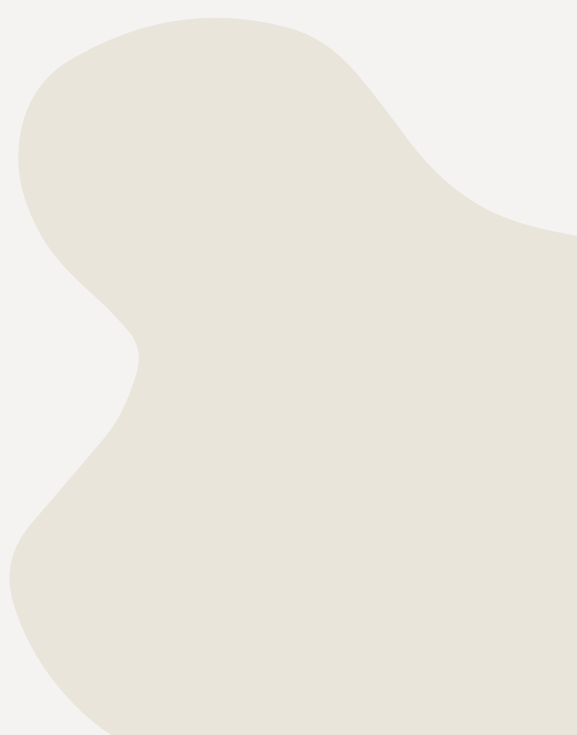
CORTISOL - normaal

- Gedurende zwangerschap is cortisol hoger; in postpartum dalen ze sterk over een periode van 2 weken
- Normaliter stabiliseren cortisol levels tussen 6 en 12 weken postpartum tenzij er sprake is van chronische stress
- Dip in immuniteit kan voor komen



WAT IS NORMAAL EN WAT NIET?

CORTISOL - niet normaal

- Te grote dip in immuniteit en veel vatbaarder voor infecties en ontstekingen (herhaaldelijke borstontsteking, vaginale infecties, etc)
 - Indien er voor de zwangerschap reeds sprake was van niet-optimale cortisol levels, kan dit impact hebben op hoe iemand postpartum herstelt (immuunsysteem) alsook wanneer iemand ovuleert (cortisol gebruikt dezelfde cofactoren als progesteron als brandstof en cortisol - overleven - heeft altijd voorrang op reproductie)
 - Volgens onderzoek kunnen fysiologische veranderingen in cortisol bijdragen aan postpartum depressie
- 



PAUZE

HET BELANG VAN
PRECONCEPTIE VOOR
POSTPARTUM



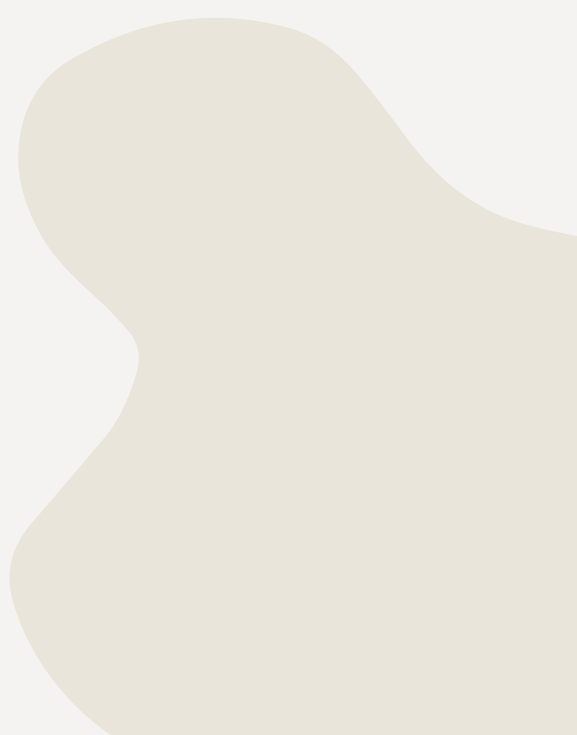
HET BELANG VAN PRECONCEPTIE VOOR POSTPARTUM

Preconceptie tools en testen die nog niet standaard zijn:

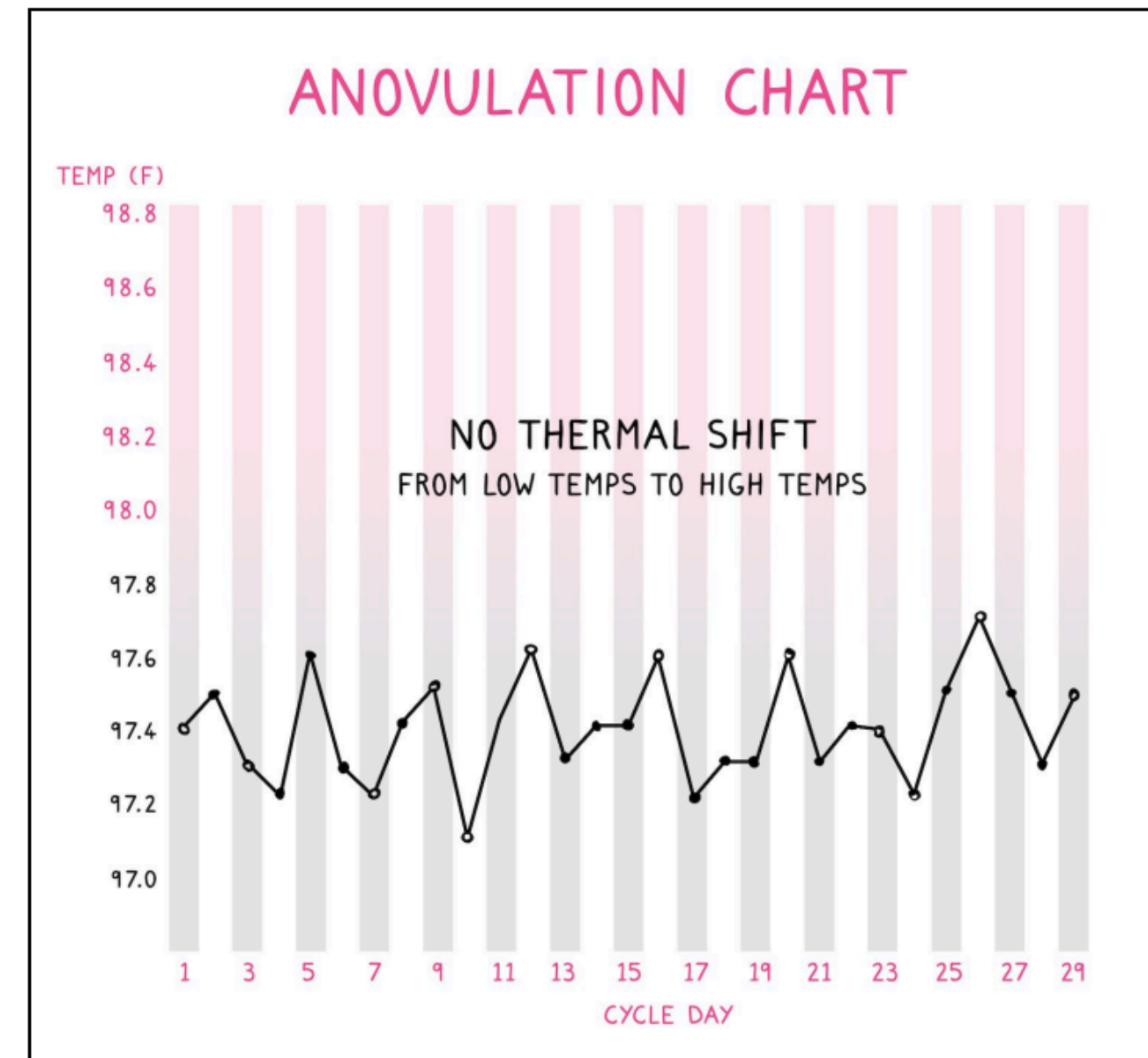
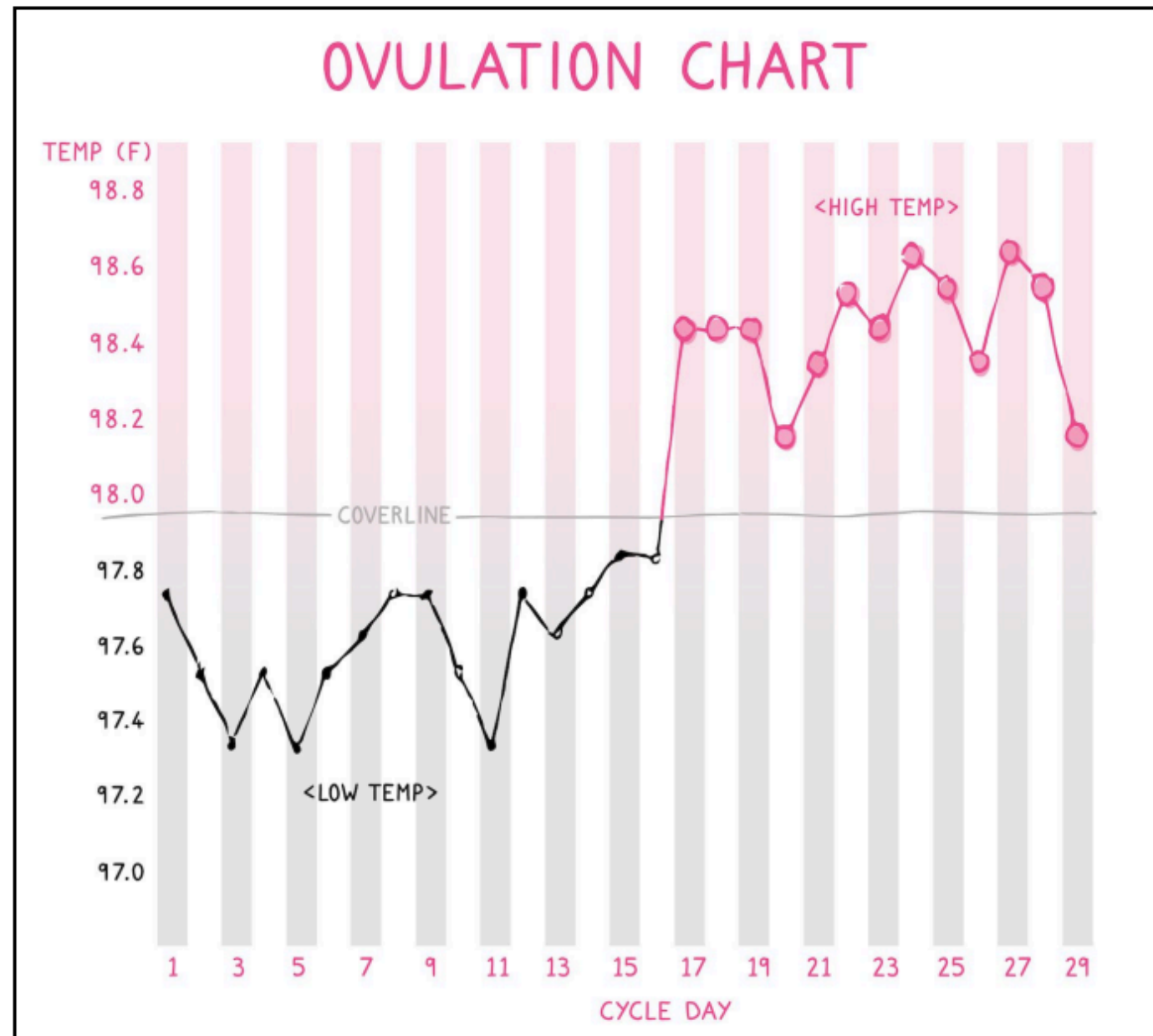
- Bijhouden van menstruatiecycli volgens symptothermale methode
- Uitgebreide bloedsuiker testen
- Uitgebreid schildklier panel
- Vitamine en mineralen huishouding checken en beginnen met hoogwaardige voeding en hoogwaardige prenatale suppletie indien nodig
- Uitgebreid verslag over wat, wanneer en hoe iemand eet --> omdat veel mensen milde insuline/bloedsuikerproblemen ervaren en je deze het liefst wil indijken VOORdat iemand zwanger wordt

HET BELANG VAN PRECONCEPTIE VOOR POSTPARTUM

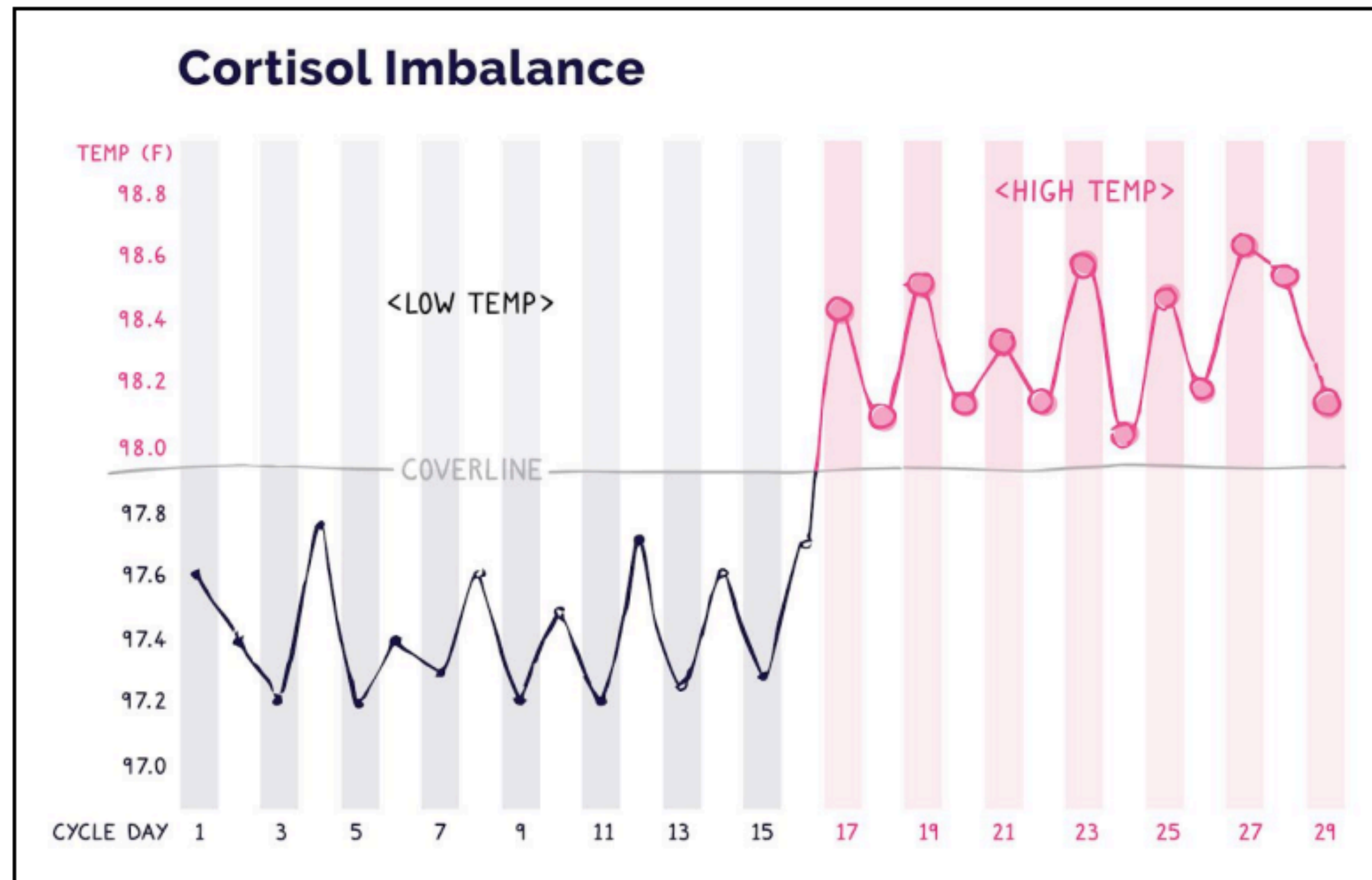
Specifieke testen:

- Hemoglobine A1c (geeft beeld over bloedsuiker in de afgelopen 3 maanden)
 - Indien iemand aanleg heeft voor insuline resistentie: bloedsuiker monitoring thuis
 - Lipid panel: HDL, LDL, triglyceriden, HDL-LDL ratio
 - Schildklier: TSH, vrij T4, vrij T3, Reverse T3, TPOAb (thyroid peroxidase antibodies), TgAb (thyroglobulin antibodies)
 - Ontsteking & oxidatieve stress: homocysteïne, C-reactief proteïne
 - Micronutriënten: Vitamine D, B12, folaat, iodine, ijzermetabolisme of testen voor bloedarmoede
 - Cortisol & cortisone
- 

PRAKTISCHE TIPS+INZICHT IN DE CYCLUS



PRAKTISCHE TIPS+INZICHT IN DE CYCLUS



TOEPASSING IN DE PRAKTIJK

- Krijg inzicht in iemand's cyclus
- Bij mensen met herhaaldelijke miskraam of moeilijk zwanger worden: vergeet niet te denken aan schildklier en bloedsuiker
- Krijg inzicht in hoe iemand eet en hoe zij hun maaltijden opbouwen --> onderzoek heeft aangetoond dat de compositie en volgorde van macronutriënten een enorme impact heeft op postprandiale glucoselevels (levels binnen 2u na een maaltijd) en insuline. De volgorde is als volgt: groente zonder zetmeel dus enkel vezels; vetten en proteïne; eindigen met koolhydraten)
- Postpartum focus op vet en proteïne want deze zijn beide de allerbelangrijkste bouwstenen voor hormonen (liefst dierlijk want deze zijn biobeschikbaar voor het lichaam om meteen te gebruiken)



1:1 COACHING

fertiliteit, preconceptie,
cyclus symptomen



TRAINING

Holistic Hormone &
Cycle Coaching training
(gecertificeerd door
International
Practitioners of Holistic
Medicine board)

WORKSHOP

Socials: @cycleseeds

Website: www.cycleseeds.com

Podcast: The Planting Seeds
podcast

E-mail: info@cycleseeds.com

CONTACT





VRAAGEN