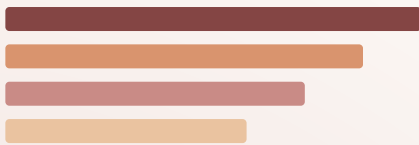




Het fundament onder je *kinderwens*

HET ZWANGERSCHAPSFUNDAMENT

De bouwstenen onder je
vruchtbaarheid waar bijna niemand
naar kijkt. In kaart gebracht, in
samenhang.



WELKOM

Lieve *jij*,

Wat mooi dat je hier bent. Als je dit leest, loop je waarschijnlijk al een tijd met een kinderwens rond. En misschien met de stille vraag waarom het nog niet lukt, terwijl je zoveel goed doet en al je uitslagen goedgekeurd zijn.

Ik ga je in deze gids geen nieuwe tips geven, en ook geen lijstje om af te vinken. Ik neem je mee naar het fundament onder je vruchtbaarheid, de laag waar zelden iemand kijkt. Je gaat begrijpen hoe je lichaam je vruchtbaarheid aanstuurt, en waarom zoveel vrouwen precies op dit punt vastlopen zonder dat iemand het uitlegt.

Mijn verhaal is al jaren hetzelfde, omdat de biologie niet verandert. En ik vertel je eerlijk wat is, ook als dat niet het snelste antwoord is. Lees deze gids rustig. De kans is groot dat je op veel plekken zult denken: ja, dit klopt. Die herkenning is waar het begint.

Warme groet, Priscilla

OPRICHTER VAN LITTLE SUNWARRIORS

WAAR BIJNA NIEMAND KIJKT

Al je uitslagen zijn goedgekeurd. En toch lukt het niet.

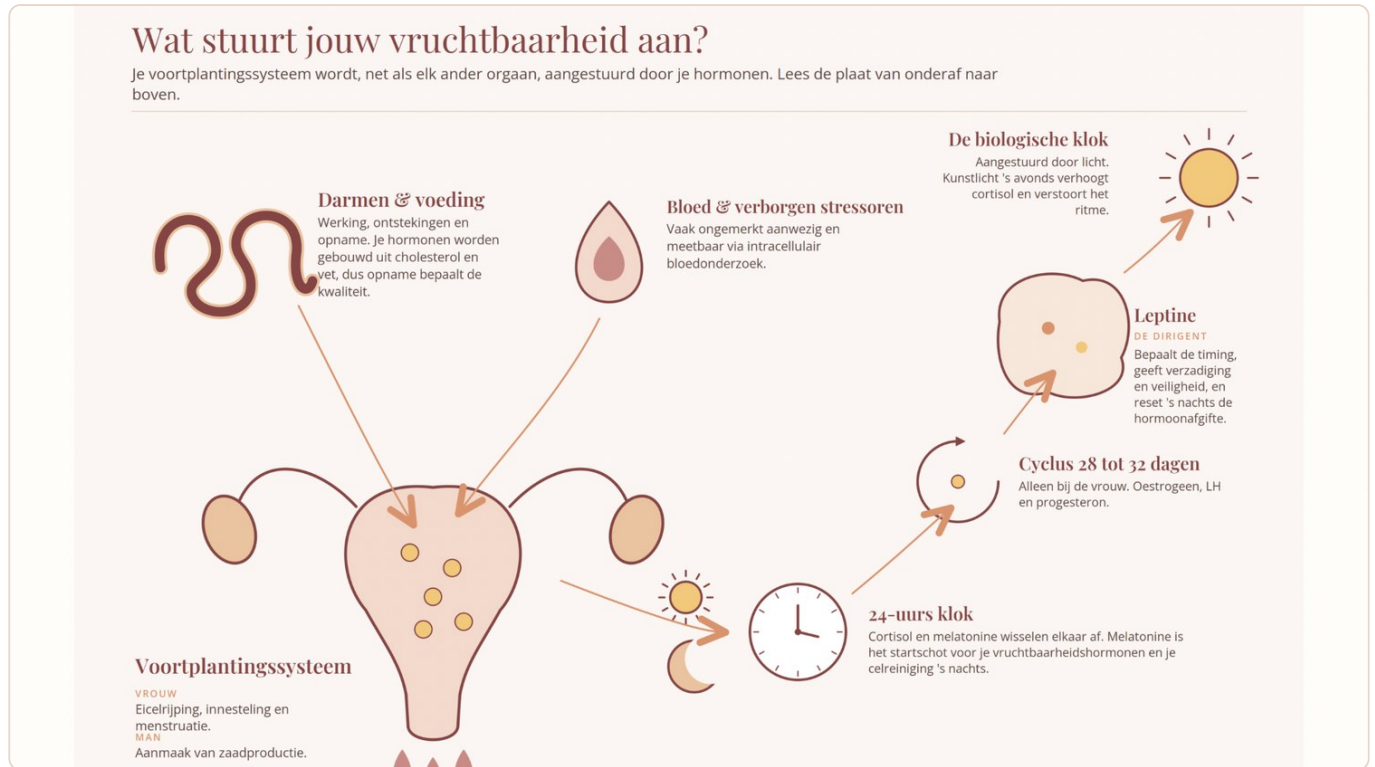
Misschien herken je het. Je bent onderzocht, er is bloed geprikt, en de uitslag was allemaal normaal. Fijn. En tegelijk sta je met lege handen, want de zwangerschap blijft uit.

Hier zit een verschil dat bijna niemand je uitlegt. Een standaardonderzoek beantwoordt de vraag of je ziek bent. Een zwangerschap voorbereiden stelt een andere vraag: is dit lichaam klaar om te dragen? Tussen die twee vragen ligt een fundament, en juist daar kijkt zelden iemand.

In deze gids neem ik je mee langs dat fundament. Je zult merken dat veel ervan logisch voelt zodra je het leest. Dat is precies de bedoeling, want het is logisch. Het wordt alleen zelden zo aan je verteld.

Wat stuurt jouw vruchtbaarheid aan?

Je voortplantingssysteem wordt, net als elk ander orgaan, aangestuurd door je hormonen. En die hormonen worden op hun beurt aangestuurd door iets wat je grotendeels zelf beweegt: je licht, je ritme, je voeding, je opname, je stressniveau. Lees de plaat van onderaf naar boven.



Het fundament in samenhang. Van je voortplantingssysteem, via je 24-uursritme, cyclus en leptine, tot de biologische klok die alles aanzet.

Bovenaan staat de biologische klok, aangestuurd door licht. Daaronder het 24-uursritme, waarin cortisol en melatonine elkaar afwisselen en melatonine het startschot vormt voor je vruchtbaarheidshormonen en het herstel van je cellen in de nacht. Leptine bepaalt als dirigent de timing en geeft je lichaam het signaal of er genoeg rust en veiligheid is. En dat hele systeem wordt gevoed door je darm en voeding, want je hormonen worden gebouwd uit vetten, en de opname bepaalt de kwaliteit. Verborgen stressoren in je bloed remmen ondertussen mee, vaak zonder dat je het merkt.

De eicel van straks wordt nu gebouwd

Het aantal eicellen waarmee je geboren wordt, ligt grotendeels vast. Maar de rijping is een ander verhaal. De eicel die je over ongeveer drie maanden loslaat, maakt nu haar laatste rijpingsfase door. Bij je partner vernieuwen zaadcellen zich in ongeveer tweeneenhalf tot drie maanden. In dat venster rijpen die cellen in een omgeving, en aan die omgeving valt te werken. Geen garanties. Wel regie op wat je zelf in handen hebt.

Waarin dit anders is dan de reguliere route

Reguliere zorg werkt binnen protocollen en medische indicaties. Dat is haar taak, en ze doet die goed: ziekte uitsluiten, ingrijpen waar het moet. Deze gids kijkt naar de leefstijl- en omgevingsfactoren die daarnaast aandacht verdienen, en die zich vaak onder de standaardwaarden bevinden. Een aanvulling op een plek waar zelden iemand kijkt.

Elf bouwstenen, een cyclus scanner, een fundament

- Lees rustig, van voor naar achter. Dit is geen lijstje om af te vinken, het is een verhaal om te begrijpen.
- Merk op waar je denkt: ja, dit herken ik, dit klopt. Dat gevoel is waardevoller dan welke score ook.
- Let vooral op hoe de stukken samenhangen. Daar zit het echte verhaal, en daar zit ook waarom losse oplossingen zo vaak niet werken.

Aan het eind lees je wat dit betekent, en wat de logische volgende stap is.

Het fundament, steen voor steen

Elke steen is op zichzelf klein. Samen dragen ze het geheel waarop een zwangerschap kan ontstaan.

O1 Je biologische klok en daglicht

HERKENBAAR?

"Je slaapt met de gordijnen dicht, en 's ochtends zie je pas echt daglicht als je al onderweg bent."

WAT ER ONDER ZIT

Je lichaam leest aan licht af hoe laat het is en stemt daar de afgifte van je hormonen op af. Krijgt het die informatie niet op tijd, dan loopt de aansturing van je hele systeem uit de pas. Zo logisch als het klinkt, zo vaak wordt het overgeslagen.

O2 Slaap en herstel

HERKENBAAR?

"Je gaat op tijd naar bed, en toch word je moe wakker, alsof de nacht geen herstel bracht."

WAT ER ONDER ZIT

In je slaap ruimt je lichaam op, reguleert het je stresshormonen en bouwt het aan de rest. Herstel is geen luxe bovenop je fundament. Het is de nacht waarin het fundament wordt gelegd.

O3 Stress en je zenuwstelsel

HERKENBAAR?

"Je functioneert prima. Je staat alleen eigenlijk altijd aan."

WAT ER ONDER ZIT

Een lichaam dat in de overlevingsstand staat, zet opbouw op een laag pitje. Dat is geen zwakte, het is prioriteit: eerst veiligheid, dan pas voortplanting. Zolang cortisol hoog blijft, krijgt de rest weinig ruimte.

O4 Bloedsuiker en insulinegevoeligheid

HERKENBAAR?

"Rond een uur of vier zak je in, en 's avonds heb je trek in iets zoets."

WAT ER ONDER ZIT

Elke piek en elk dal in je bloedsuiker is een golf die door je hormoonhuishouding trekt. Hoe rustiger die lijn, hoe rustiger je systeem. Het is een van de stilste factoren met de grootste invloed.

05 Bouwstoffen: eiwitten en vetten

HERKENBAAR?

"Je eet gezond en licht, en toch is er iets wat niet lijkt te kloppen."

WAT ER ONDER ZIT

Je hormonen worden gebouwd uit vetten en eiwitten. Vraag je lichaam jarenlang om te bouwen zonder genoeg grondstof, en het kiest voor overleven boven opbouw. Gezond en voedend zijn twee verschillende dingen.

06 Micronutrienten

HERKENBAAR?

"Je bloed is geprikt, alles zat binnen de norm, en toch voel je dat er iets mist."

WAT ER ONDER ZIT

De norm op je uitslag trekt de grens tussen ziek en niet ziek. Een zwangerschap voorbereiden vraagt een hogere lat. Binnen de referentie kan nog steeds ver onder liggen wat jouw lichaam nu nodig heeft.

07 Darmgezondheid en opname

HERKENBAAR?

"Je slikt je supplementen trouw, en merkt er eerlijk gezegd weinig van."

WAT ER ONDER ZIT

Wat je binnenkrijgt telt pas als je het opneemt, en dat gebeurt in je darm. Zit daar iets in de weg, dan vul je een emmer met gaten. De vraag is niet wat je mist, maar of het aankomt.

08 Laaggradige ontsteking

HERKENBAAR?

"Geen koorts, geen pijn. Gewoon een vaag gevoel dat je lichaam niet meewerkt."

WAT ER ONDER ZIT

Ontsteking kan zo stil sluimeren dat niemand haar opmerkt, en tegelijk je opname en je hormoonproductie afremmen. Ze verandert zelfs hoe je waarden eruitzien, waardoor de puzzel nog lastiger wordt.

09 Toxische belasting en leefomgeving

HERKENBAAR?

"Je staat er nooit bij stil wat er in je creme, je verpakking of je kraanwater zit."

WAT ER ONDER ZIT

Sommige alledaagse stoffen bootsen hormonen na of verstoren ze. Een product is niets, de optelsom van alles telt. Je omgeving is een stille speler in je fundament.

10 De cyclus als signaal

HERKENBAAR?

"Je cyclus doet al jaren iets, en je hebt geleerd dat er nu eenmaal niets aan te doen is."

WAT ER ONDER ZIT

Je cyclus is een maandelijkse rapportage van je hormonen. De lengte, het bloed, de klachten eromheen, samen vertellen ze waar je systeem staat. Er is meer in te lezen dan je is verteld.

11 Het fundament van je partner

HERKENBAAR?

"De aandacht ligt bij jou, want jij bent degene die zwanger moet worden."

WAT ER ONDER ZIT

De helft van elke bevruchting komt van hem. Zaadcellen vernieuwen zich in ongeveer tweeëneenhalve tot drie maanden, dus zijn fundament telt letterlijk mee in de uitkomst. Een kinderwens van twee vraagt voorbereiding van twee.

ZIE JE HET PATROON?

Het zit hem niet in een steen. Het zit hem in de samenhang.

Als je dit tot hier hebt gelezen, herken je jezelf waarschijnlijk in meerdere bouwstenen tegelijk. Dat is precies het punt. Deze stenen staan niet los van elkaar. Je slaap raakt je stress, je stress raakt je bloedsuiker, je bloedsuiker raakt je hormonen, je darm bepaalt of de rest überhaupt aankomt.

Daarom werkt losse aanpak zo vaak niet. Een supplement erbij, een tip van internet, een aanpassing hier en daar. Je vult een gat terwijl de andere openstaan. Het gaat niet om welke ene steen je aanpakt, maar om de samenhang ertussen en de volgorde waarin je herstelt. En dat is precies wat je niet van een gids afleest.

Kijk eens hoeveel je lichaam je al vertelt

Voor wie menstrueert. Loop deze signalen eens langs voor je laatste paar cycli. Niet om iets op te lossen, maar om te zien hoeveel informatie je lichaam je elke maand al geeft.

SIGNAAL	WAT VALT JE OP
Cycluslengte Aantal dagen van dag 1 tot dag 1	
Regelmaat Voorspelbaar of wisselend	
Bloedverlies Kleur, hoeveelheid, duur	
Klachten rond de menstruatie PMS, pijn, stemming	
Tekenen van eisprong Slijm, gevoel, temperatuur	
Energie door de cyclus Waar zit je piek en je dal	

En hier komt het eerlijke deel. Je ziet waarschijnlijk dat er iets is. En tegelijk zie je niet precies wat het betekent. Dat is geen tekort aan jouw kant. Deze signalen zeggen pas iets als je ze in samenhang leest, samen met je bloedwaarden en je hele systeem. Ze wijzen de richting. De verklaring vraagt om meer.

Van herkenning naar jouw verhaal

Je begrijpt nu hoe je vruchtbaarheid wordt aangestuurd, en waarom een goedgekeurde uitslag nog niets zegt over of je lichaam klaar is om te dragen. Dat inzicht is van jou, en het is de eerste stap.

Wat deze gids je bewust niet geeft, is het antwoord op de vraag wat er bij jou speelt, en in welke volgorde je het herstelt. Dat is geen onwil. Het is simpelweg niet iets wat je uit een gids haalt. Het vraagt onderzoek van jouw waarden, jouw darm, jouw cyclus, jouw systeem, en iemand die die uitkomsten in samenhang leest.

81%

van de koppels die met ons werkten, had binnen zes maanden een positieve test. Dit is onze eigen praktijkdata.

We geven geen garanties, want die kan niemand geven. Wat we wel kunnen laten zien, is dit cijfer. En het komt niet door geluk. Het komt doordat we eerst het fundament herstellen, in de juiste volgorde, en doordat je lichaam elke ongeveer negentig dagen de kans krijgt dat herstel in te bouwen in de eicel en de zaadcel die dan rijpen.

Ons doel in een traject is helder: toewerken naar waarden die van rood naar groen gaan. Dat lukt alleen samen. Dit is geen aanpak waarbij je je probleem inlevert en wij het oplossen. Het valt en staat met jouw eigen inzet, dagelijks. Precies daarom werkt het ook.

Onze methode in vier stappen

STAP 1

Meten

Bloedwaarden en systeem langs de zwangerschapsnorm, in plaats van alleen de ziektenorm.

STAP 2

Verklaren

Alle uitkomsten in samenhang, van darm tot ontsteking tot stress op celniveau.

STAP 3

Herstellen

Het fundament in de juiste volgorde, want volgorde is het verschil tussen werken en verspillen.

STAP 4

Bouwen

De vensters van ongeveer negentig dagen van eicel en zaadcel volledig benutten, begeleid.

DE LOGISCHE VOLGENDE STAP

Wil je weten wat er bij jou speelt?

Je hebt nu het hele plaatje gezien. De vraag is niet meer of er iets te winnen valt in jouw fundament, maar wat er bij jou speelt en in welke volgorde. Dat zien we in een intake. Je verlaat het gesprek met duidelijkheid over waar je staat, ook als je daarna niets bij ons doet.

[Plan jouw intake](#)

Een vragenlijst vooraf. Een gericht gesprek erna.

*Warme groet,
Priscilla*

LITTLE SUNWARRIORS · LITTLESUNWARRIORS.NL · @LITTLE.SUNWARRIORS