



Menopauze

De menopauze is een natuurlijk proces waarbij de menstruele cyclus stopt en de vrouw in haar onvruchtbare periode komt. Die fase kan gepaard gaan met wat lichamelijke ongemakken.

Op deze pagina

1. Wat is de menopauze?
2. Op welke leeftijd?
3. Wat gebeurt er in je lichaam?
4. De 3 fasen van de menopauze
5. Mogelijke symptomen van menopauze
6. Hoe weet je of je in de menopauze zit?
7. Wat kan helpen tegen menopauzeklachten?
8. Het effect van de menopauze op je gezondheid
9. Meer weten?

Wat is de menopauze?

De menopauze is het moment waarop je als vrouw 12 opeenvolgende maanden geen menstruatie meer hebt gehad (zonder andere medische oorzaak). Je komt dan in **je onvruchtbare periode**.

Op welke leeftijd?

Vrouwen doorlopen dit proces meestal **tussen de 45 en 55 jaar**, al kan de menopauze ook vroeger of later aanbreken. De gemiddelde leeftijd waarop een vrouw de menopauze bereikt, is 51 jaar.

Wat gebeurt er in je lichaam?

Als vrouw word je geboren met al je eicellen. Met andere woorden: je maakt er tijdens je leven geen nieuwe meer aan. Wanneer je eicellen op zijn, ben je **niet meer vruchtbaar**. Op dat moment stoppen je eierstokken ook geleidelijk met het aanmaken van de vrouwelijke hormonen oestrogeen en progesteron. De **afname van die hormonen** verklaart heel wat van de **klachten** die sommige vrouwen op dat moment ervaren.

De 3 fasen van de menopauze

Perimenopauze: de overgang

Voordat de menopauze begint, doorloop je een overgangperiode. Een andere naam hiervoor is de menopauzale transitie. Die fase kan jaren duren. Je bloedingen kunnen al onregelmatiger worden en je kan al last krijgen van symptomen.

Menopauze

De menopauze zelf is het moment waarop je maandstonden definitief stoppen. Officieel is dat 12 maanden na je laatste bloeding.

Postmenopauze

De periode na de menopauze heet de postmenopauze. Die duurt de rest van je leven. De symptomen kunnen blijven bestaan, maar worden meestal minder intens.

Mogelijke symptomen van menopauze

- Het plots heel warm krijgen ('opvliegers', 'vapeurs', 'warmteopwellingen')
- Hartkloppingen
- Slaapproblemen
- Geheugenstoornissen
- Prikkelbaarheid en stemmingswisselingen
- Depressieve neigingen
- Stramheid van de spieren

- Vaginale droogheid
- Verlaagd libido
- Nachtelijk zweten
- Dunnere huid en dunner haar
- Urineverlies of een geprikkelde blaas
- Gewichtstoename (vooral rond de buik)
- Gewrichtspijn

 Tip

De ernst van de symptomen varieert van vrouw tot vrouw. Er zijn ook vrouwen die helemaal geen symptomen ervaren.

Hoe weet je of je in de menopauze zit?

Je **leeftijd**, de **symptomen** en het **uitblijven van je menstruatie** zijn de drie elementen waaraan je de start van de menopauze kan herkennen. Toch is het niet altijd zo zwart-wit: sommige vrouwen komen vroeger of later in de overgang, en de symptomen kunnen bij iedereen anders zijn. Soms zijn er helemaal geen klachten. Of misschien gebruik je anticonceptie die je bloedingen onderdrukt. Dan merk je het niet wanneer je menstruatie stopt.

Wat kan helpen tegen menopauzeklachten?

Hormonale substitutietherapie

Hormoontherapie (synoniemen: hormoonbehandeling, hormoontherapie, HRT, HST) vult de vrouwelijke hormonen aan die zijn weggevallen door de menopauze. Die behandeling kan de symptomen verlichten, maar ze is niet voor iedereen geschikt. Bespreek de opties met je arts.

Een gezonde levensstijl

Gezond en evenwichtig eten, regelmatig bewegen en genoeg slapen: deze goede gewoontes kunnen ook helpen om de symptomen te beheersen.

Supplementen of medicatie

Afhankelijk van je klachten, kan je arts ook voedingssupplementen of medicijnen voorschrijven. Welke dat zijn, hangt af van de symptomen die je ervaart.

Het effect van de menopauze op je gezondheid

De vrouwelijke hormonen beïnvloeden heel wat delen van je lichaam zoals het hart, de huid, de hersenen, de vagina en de urinewegen. Omdat die hormonen afnemen na de menopauze, heb je vanaf dan meer kans op bepaalde gezondheidsproblemen, zoals **osteoporose** (botontkalking), **urineverlies**, een **verhoogde bloeddruk** en hartziekten. Het is belangrijk om regelmatig op controle te gaan en eventuele ongemakken te bespreken met je arts.

Meer weten?

Een goed referentiewerk is het boek *Menopauze – alle vragen beantwoord* van prof.dr. Herman Depypere en Sofie Vanherpe.

Diensten

1 - 1 van 1



Afdeling

Gynaecologie

Info ombudsdienst

Heb je een compliment of ben je niet tevreden?

Dat kan je via de website melden aan de Ombudsdienst: [zas.be/ombudsdienst](https://www.zas.be/ombudsdienst)

VU: Willeke Dijkhoffz, Kempenstraat 100, 2030 Antwerpen

Source: <https://www.zas.be/aandoeningen/menopauze>