

‘Rond het 37ste levensjaar is 90 procent van de eicellen al afgestorven’

W

“We realiseren ons dat als heel veel vrouwen eerder hadden geweten hoe snel hun vruchtbaarheid afneemt, ze mogelijk andere keuzes zouden hebben gemaakt,” zeggen fertiliteitsartsen Merel van den Berg (38) en Odine Aandewiel (38).

De twee ontmoetten elkaar zo’n tien jaar geleden in het AMC waar ze allebei werkten. Hun wegen scheidden toen Van den Berg even in Duitsland ging werken, maar ze hielden contact. Het viel ze op dat ze dezelfde verhalen hoorden in hun spreekkamer: vrouwen met een kinderwens die dachten dat ze nog alle tijd hadden om aan een kind te beginnen. En dat mensen hun kinderwens steeds verder uitstellen.

Een van de grootste misverstanden is de overschatting van de kans om spontaan zwanger te worden, stellen de artsen. Uit een nationale vruchtbaarheidstest bleek dat veel vrouwen denken dat ze een kans van 80 procent per maand hebben om zwanger te worden, terwijl de werkelijke kans bij een jonge, gezonde vrouw slechts 25 procent per maand is. “De kans neemt drastisch af naarmate je ouder wordt,” vertelt Van den Berg. “Op 40-jarige leeftijd is de kans nog maar 5 procent per maand.”

“De meeste mensen denken dat het krijgen van een kind iets is dat vanzelf gaat,” legt Aandewiel uit. “Maar als je eenmaal in de fertiliteitszorg werkt, zie je in de praktijk hoe vaak het niet lukt en hoeveel impact een onvervulde kinderwens heeft op de levens van mensen.”

Stopgesprek

Van den Berg weet nog het gesprek dat ze had met een 42-jarige vrouw. “Zij wilde een kind met haar partner. Ze waren een jaar bezig, maar het lukte niet. ‘Dan is er toch nog ivf,’ zei ze. Maar ivf doen wij maar tot 43 jaar. We konden haar niet helpen, terwijl je als arts het liefst iemand wil helpen.” De fertiliteitsartsen vinden het schrijnend dat er te weinig kennis en aandacht is voor vruchtbaarheid.

Vanwege al die patiënten die erachter kwamen dat ze op latere leeftijd niet of nauwelijks nog kans hadden op een

zwangerschap, besloten de twee een half jaar geleden Stichting Vruchtbaarheid op te richten. Nu, in de week van de vruchtbaarheid, benadrukken ze hun boodschap. “We zeggen niet dat iedereen kinderen moet krijgen. Wij willen alleen kennis en aandacht verspreiden over vruchtbaarheid,” zegt Aandewiel. “Wij zeggen: denk op tijd aan je vruchtbaarheid.”

Vruchtbaarheidsagenda

Aandewiel heeft net haar baan in het ziekenhuis opgezegd om zich volledig te focussen op de stichting. Van den Berg gaat een dag minder werken. “We willen vooral inzetten op preventie en daarin samenwerken met het bedrijfsleven, de overheid en verzekeraars,” zegt Aandewiel.

In 2021 waren de kosten voor vruchtbaarheidszorg in Nederland 116,3 miljoen, en daar zijn de kosten voor psychologische zorg en werkverzuim nog niet in meegenomen. En daar komt nog de impact van een onvervulde kinderwens bij.

Met voorlichtingen, video’s en landelijke preventiestrategie moet vruchtbaarheid op ieders agenda komen te staan. Met Stichting Vruchtbaarheid willen de artsen voorkomen dat mensen, net als veel van hun patiënten, later denken: had ik dat maar eerder geweten.

Idealiter heeft iedereen in Nederland één keer gehoord dat ze op tijd aan hun vruchtbaarheid moeten denken en staat het in biologieboeken. Aandewiel: “Net als er op de middelbare school aandacht is voor hoe je niet zwanger kunt worden, moet er ook voorlichting komen over de andere kant. Als je wél kinderen wil, adviseren wij daar niet mee te wachten.”

Al zijn er genoeg redenen te bedenken waarom vrouwen wél wachten. Van den Berg: “Een daarvan is het stijgende opleidingsniveau. Na hun opleiding willen vrouwen vaak ook eerst nog werkervaring opdoen en aan een carrière werken voordat ze aan kinderen beginnen.”

De vrouwen zien het zelfs bij artsen in hun omgeving. “Na je opleiding ga je eerst promoveren en dan een carrière



→ Odine Aandewiel (links) en Merel van den Berg: 'Je ziet online een vrouw van 43 die zwanger raakt, maar je ziet vaak niet de vele vrouwen die het willen, maar bij wie het niet lukt.' FOTO ANGELA BAAS

Fertiliteitsartsen Merel van den Berg en Odine Aandewiel zien regelmatig mensen die achterblijven met een onvervulde kinderwens omdat ze onbewust te laat beginnen. Met hun stichting willen ze daar verandering in brengen. 'Denk op tijd aan je vruchtbaarheid.'

Raounak Khaddari

opbouwen; een kind krijgen is dan niet het eerste waar je aan denkt. Dat komt later wel, alleen is er geen garantie dat het lukt." En dan is er ook nog de lastige woningmarkt waardoor grote levenskeuzes, zoals samenwonen en een kind krijgen, worden uitgesteld.

Hartstikke begrijpelijk, vinden de artsen. Zij zien heus ook wel dat alles in het leven verschuift. Maar de maakbare wereld heeft een grens. "We worden ouder, we maken later grotere keuzes, we gaan eerst reizen of carrière maken, maar er is één ding dat niet mee opschuift: onze vruchtbaarheid. Dus als je een partner hebt en een kinderwens hebt én een reis wil maken, maak dan bewust een keuze. Hoe langer je wacht, hoe lastiger het wordt."

Op is op

Aandewiel en Van den Berg geven een kort lesje voortplantingsgeneeskunde. Van den Berg: "Meisjes worden geboren met ongeveer 2 miljoen eicellen. Er worden in hun leven geen nieuwe eicellen gemaakt. Als ze vruchtbaar zijn, komen tijdens de eisprong eerst de eicellen van beste kwaliteit vrij. Hoe ouder je wordt hoe minder goed de kwaliteit dus is van de eicellen. Hierdoor is het moeilijker om zwanger te worden en neemt de kans op een miskraam ook toe. Rond het 37ste levensjaar is 90 procent van de eicellen al afgestorven."

En mannen dan? "Mannen maken bij elke hartslag duizenden zaadcellen aan. Zij zijn simpel gezegd langer vruchtbaar dan de vrouw."

Een op de zes stellen krijgt te maken met subfertiliteit: dat betekent dat het meer dan twaalf maanden niet lukt om zwanger te worden, ondanks onbeschermde seks. Wie er op tijd bij is, heeft nog kans om met medische hulp zwanger te raken.

"De factor geluk heb je ook nodig," voegt Aandewiel toe. En dat is nu net wat we vaak niet online zien, benadrukken de vrouwen. "Je ziet online een vrouw van 43 die zwanger raakt, maar je ziet vaak niet de vele vrouwen die het willen, maar bij wie het niet lukt."

Een andere zorg zijn de soa's. Afgelopen zomer werd bekend dat de GGD niet meer gaat testen op chlamydia als er geen klachten zijn. Maar, zeggen de fertiliteitsartsen, je kunt ongemerkt een kleine ontsteking krijgen in je onderbuik waardoor er verklevingen ontstaan in de eileiders. Het gevolg: eicellen en zaadcellen kunnen elkaar niet vinden. Van den Berg: "Zulke dingen wil je op tijd weten."

Grenzen van de natuur

"Net als dat eicellen laten invriezen geen garantie geeft op een kind in de toekomst, willen we mensen erop wijzen dat je ondanks alle technologie en mogelijkheden soms te maken hebt met de grenzen van de natuur," zegt Van den Berg. Aandewiel: "Onze boodschap is niet dat iedereen zo snel mogelijk kinderen moet krijgen, maar dat mensen bewust keuzes maken en weten wat de gevolgen zijn van uitstel."

Om die reden kozen de fertiliteitsartsen om niet te wachten met hun eigen kinderwens. *Practice what you preach*. "Ik kreeg op mijn dertigste heel bewust kinderen," zegt Van den Berg. "Ik was de eerste in mijn vriendengroep en wilde het niet uitstellen."

Hetzelfde geldt voor Aandewiel. "Ik was ten huwelijk gevraagd door mijn vriend en toen hebben we gezegd: wat vinden we belangrijker: trouwen of kinderen?" Hoewel de keuze regelmatig andersom wordt gemaakt, koos zij er met haar vriend voor om eerst aan kinderen te beginnen.

Aandewiel werd niet direct zwanger. "Het eerste jaar lukte het niet en ik kreeg ook nog een miskraam. Ik had wel even stress, ja. Je beseft dat zwanger zijn geen gegeven is. Het is ook deels geluk." Uiteindelijk lukte het. En raakte Aandewiel na haar eerste kind opnieuw zwanger. Ditmaal van een drieling. "Dat is een verhaal op zich. Zoals gezegd: je kunt niet alles plannen."

'Na hun opleiding willen vrouwen vaak ook eerst aan een carrière werken voordat ze aan kinderen beginnen'