

Tijd kun je kopen, of niet?

Vrouwen krijgen steeds later hun eerste kind. Omdat ze eerst carrière willen maken, of omdat een geschikte partner ontbreekt. Je eicellen invriezen kan een oplossing zijn. Maar let op: zaligmakend is dit niet.

TEKST FLEUR WILLEMSSEN



Een slimme meid is op haar toekomst voorbereid. Een catchy slogan was het wel, en van oorsprong ook best een keurige: de overheid gebruikte 'm jarenlang om meer vrouwen aan het werk te krijgen. Maar al gauw werd de slagzin overgenomen door artsen (en ouders die graag kleinkinderen wilden): een slimme meid krijgt haar kind op tijd. Iets minder gezellig, want dat betekende zoveel als: je kunt maar beter jong aan kinderen beginnen, want voordat je het weet kan het niet meer. Laat daar geen misverstanden over bestaan: biologisch gezien ligt de ideale leeftijd om zwanger te worden tussen de twintig (even slikken inderdaad) en

dertig jaar, zegt ferti- liteitsarts Merel van den Berg. Samen met collega Odine Aandewiel richtte ze Stichting Vruchtbaarheid op, een non-profitstichting die vrouwen en mannen bewuster moet maken van hun vruchtbaarheid. 'Nog veel te vaak zien we vrouwen – en mannen – in de spreekkamer die geen idee hebben van hun afnemende vruchtbaarheid, of van hoe hun cyclus werkt en wat dat zegt over hun vruchtbaarheid,' vertelt Van den Berg. Tijd dus voor een – lichtelijk shockerend, je bent gewaarschuwd – spoedcursus met enkele harde cijfers over je vruchtbaarheid. Als je 30 jaar bent, heb je elke maand 25 procent kans om ➤



50
ingevroren
eicellen
mag je in
Nederland
tot je
vijftigste
levensjaar
gebruiken.



zwanger te worden, zo blijkt uit gegevens van Stichting Vruchtbaarheid. Dat is nog maar 5 procent als je 40 bent. Ben je 30 jaar, dan is de kans op een miskraam ongeveer 10 procent. Op je 45ste is de kans 40 procent dat je je zwangerschap niet voldraagt. En dan blijkt ook nog eens dat een op de zes volwassenen kampt met onvruchtbaarheid.

Vruchtbaarheid on hold

Hoewel veel mensen niet op de hoogte zijn van deze pittige cijfers, zien we ook een groeiende groep vrouwen die wel degelijk bezig is met hun afnemende vruchtbaarheid. Vrouwen die bereid zijn heel wat te investeren – qua tijd, energie en ja, ook money-wise (zie kader) – om hun vruchtbaarheid on hold te zetten. We hebben het over vrouwen die eicellen laten invriezen omdat ze nu (nog) geen kind willen, maar later wel. Omdat ze eerst carrière willen maken, willen reizen of omdat hun partner nog geen kind wil – óf omdat die partner er nog niet is, en ze graag willen wachten totdat de toekomstige ouder van hun kinderen zich aandient.

Social freezing heet dit in het ziekenhuis, oftewel: je eicellen invriezen om sociaal-maatschappelijke redenen en dus niet om medische. Vrouwen die bijvoorbeeld een kankerbehandeling moeten ondergaan en daar onvruchtbaar van kunnen worden, wordt aangeboden eerst eicellen in te vriezen. Je eitjes kun je dan op een later moment laten ontdooien en bevruchten, totdat er een embryo ontstaat dat je kunt laten terugplaatsen – om daar hopelijk zwanger van te worden.

Uit een rondgang begin vorig jaar van *de Volkskrant* – recentere cijfers zijn er niet – blijkt dat er

in Nederland zo'n 34.000 eicellen van 2.200 vrouwen in de vriezer liggen. Alle klinieken zeggen dat dit aantal toeneemt, net als de wachtlijsten voor eicelinvriezing – die lopen op tot wel twee jaar, resulterend in behandelstops bij bepaalde ziekenhuizen omdat ze de vraag simpelweg niet meer aan kunnen.

Van alle vrouwen die eitjes laten invriezen, komt volgens onderzoek van het academisch ziekenhuis Maastricht UMC+, uitgevoerd onder duizend vrouwen tussen 2017 en 2019,

25,5 procent weer naar het ziekenhuis om de eitjes ook echt te gebruiken. Gemiddeld werd dan twee keer een embryo teruggeplaatst. Bijna de helft daarvan resulteerde in een positieve zwangerschapstest, 34,6 procent kreeg ook echt een baby. Gemiddeld lagen de eicellen 3,5 jaar in de vriezer. Een van de vrouwen die haar eicellen liet invriezen, is de nu 35-jarige stewardess Canan Steinberg. 'Ik had altijd een grote kindwens. Al op mijn 22ste vroeg ik mijn toenmalige

vriend of hij ooit kinderen met me wilde, want hij had er toen al twee. Hij zei destijds ja, maar na tien jaar liep onze relatie stuk, omdat hij toch geen kinderen met me wilde. Ik was toen 32 jaar.' Canan begon opnieuw te daten, maar dat voelde heel anders dan eerst: terwijl zij zich steeds bewuster werd van haar tikkende biologische klok, was dat bij de mannen met wie ze op date was niet bepaald het geval. 'Zij leken minder serieus, en hadden geen haast. Door mijn eicellen

in te vriezen, kon ik die tikkende klok wat loslaten en mezelf wat tijd geven.'

Harde realiteit

Canan meldde zich aan bij een bekende fertiliteitskliniek in Leiderdorp. Vol goede moed, want haar cyclus was zeer regelmatig en dat is eigenlijk de enige indicatie die je als vrouw hebt van je vruchtbaarheid – zolang er geen arts naar je heeft gekeken. Na een lange wachtlijst – Canan was inmiddels 33 – mocht ze op gesprek komen en

kreeg ze een medische check. Die bestaat voornamelijk uit een inwendige echo waarbij gekeken wordt hoeveel eicellen er op dat moment in je eierstokken aanwezig zijn. Bij dit eerste onderzoek kreeg Canan een harde realiteit te horen: ze had minder eicellen dan gemiddeld voor haar leeftijd, namelijk vijf aan de ene eierstok en twee aan de andere. Doorgaans zie je er tien per eierstok. En die heb je ook nodig. 'Per behandeling kunnen we meestal tussen de vijf en tien eicellen oogsten,' zegt fertiliteitsarts Van den Berg. 'Om een goede kans te hebben op een succesvolle zwangerschap – let op: op één gezonde baby dus – heb je gemiddeld twintig tot dertig eicellen nodig.' Hoe dat kan? 'Een eikel moet vanaf het moment van oogsten nog heel veel stappen doorlopen voordat er een gezonde baby uit voort kan komen. Hij moet rijp blijken en vervolgens worden ingevroren. Bij gebruik wordt de eikel weer ontdooid, dat kan misgaan. Vervolgens moet de eikel bevrucht worden, gaan delen en een kwalitatief goed embryo worden. En van dat embryo is het dan weer de vraag of het na de terugplaatsing in je baarmoeder blijft zitten én succesvol blijft doorgroeien.'

'Al deze informatie was een klap in mijn gezicht,' vertelt Canan. Haar eigen arts (niet Van den Berg, red.) legde grafieken en cijfers voor. 'Het werd al snel duidelijk dat ik net op tijd was. Na je 35ste neemt je eicelvoorraad namelijk drastisch af.' Toch besluit Canan ervoor te gaan. Haar toekomstbeeld van een gelukkig gezin was zo belangrijk dat ze er alles aan wil doen om dat waar te kunnen maken. 'Ik zette mijn leven hiervoor echt *on hold*, want de arts schetste de ideale omstandigheden voor kwalitatief goede eicellen. Dat



90%

van je eicelvoorraad is op je 37ste afgestorven. Meisjes worden geboren met een volledige eicelvoorraad van circa 2 miljoen stuks.

betekende al drie maanden vóór de start van het traject stoppen met drinken, veel slapen en weinig stress. Ik ben in gesprek gegaan op mijn werk, met nachtvluchten en een onregelmatig rooster is een goede nachtrust namelijk een uitdaging. Ik ging tijdelijk werken in een andere functie met zo min mogelijk stress en gaf mijn sociale leven deels op: geen feestjes meer, vroeg naar bed, et cetera.'

Emotionele achtbaan

Het daadwerkelijke proces was zwaar voor Canan. 'Je begint met hormooninjecties die je cyclus stilleggen, en daarna krijg je extra prikken om de eiblaasjes te laten rijpen. Het voelde als een emotionele achtbaan,' vertelt ze. 'Soms zat ik een halfuur te huilen voordat ik mezelf die injectie kon geven. Ik vond het zo eng, het deed pijn en soms moest ik meerdere keren prikken voordat het lukte. Ja, dan mis je een partner die het voor je kan doen. Ik heb heel lieve vriendinnen, maar deze last draag je echt zelf. De injecties moet je elke dag op hetzelfde tijdstip zetten, je kunt moeilijk verlangen dat iemand elke avond om 21.00 uur op de stoep staat.'

Daarna was het tijd voor de punctie bij de arts. Die is voor veel vrouwen extreem pijnlijk, omdat er met een naald door de vaginawand geprikt wordt. Canan: 'Gelukkig voelde ik daar dan weer niks van, de morfine deed bij mij goed zijn werk. Maar uiteindelijk werden slechts vijf eicellen geoogst, waarvan er twee geschikt bleken om in te vriezen.' Een enorm teleurstellende opbrengst, blikt Canan terug. Na de punctie vroeg ze een gesprek aan met haar behandelend arts. Voor een volgende ronde moest het anders kunnen, toch? In dit tempo schoot het immers

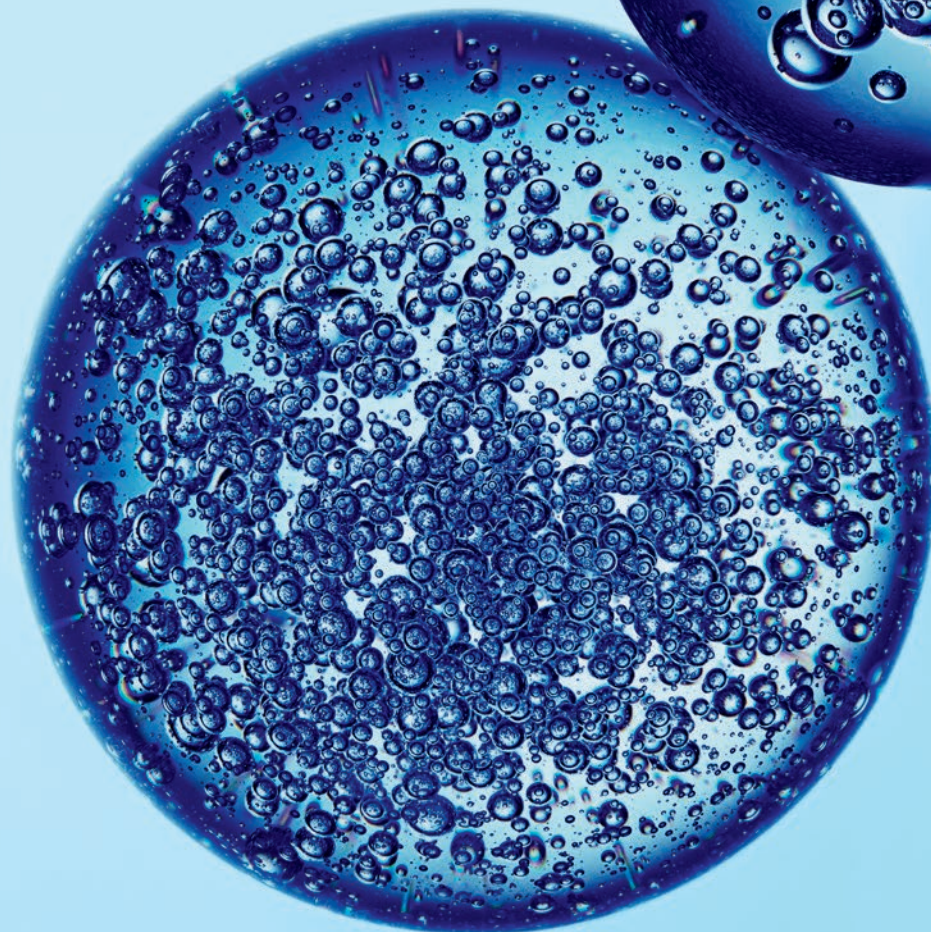
niet op. En voordat ze weer 3.700 euro moest aftikken, wilde ze zeker weten dat ze dat ook deed voor een goede kans. 'Voor mij is dit bedrag meer dan een maand-salaris. En ik heb geen vangnet, geen rijke familie bij wie ik mijn hand kan ophouden – elke euro heb ik zelf gespaard. Al had ik die met liefde uitgegeven aan een volgende ronde.' Het liep anders. Tijdens het gesprek vertelde Canans arts dat ze tijdens de eerste ronde al de maximale dosis hormoonstimulatie had gekregen. 'Dat betekende voor mij dat er geen plan B meer was. Mijn lichaam reageerde niet genoeg op de hormonen. Hoeveel ik ook zou spuiten, er zouden nooit genoeg eicellen rijpen om een goede kans te hebben op een zwangerschap. Ik moest dus accepteren dat ik nu dezelfde kans had om zwanger te worden als ieder ander – ik heb wel elke maand een eisprong – maar dat eicellen invriezen of een ivf-behandeling voor mij geen optie zijn als zelf zwanger worden niet lukt. Puur omdat mijn lijf niet goed genoeg reageert op de hormoonstimulatie.'

Tijd kopen

Canan heeft nu dus een kleine hoeveelheid eicellen ingevroren en ervaart nog steeds druk op haar liefdesleven. 'Ik ben bijna 36 en vraag me soms af: moet ik het alleen doen? Dat idee vind ik best beangstigend, want je bent dan de enige die 's nachts uit bed moet voor de baby. Maar misschien nog wel belangrijker: mijn ideaalbeeld is echt een liefdevol gezin, met een mama én een papa.' Door haar verhaal te doen wil Canan graag andere vrouwen bewust maken van hun opties. Net als Van den Berg van Stichting Vruchtbaarheid. Een

slimme meid denkt hierover na en wel op tijd, zouden we haast zeggen. Denk je na over het invriezen van je eicellen, weet dan dat dit vanaf je dertigste jaar wordt aangeboden – maar dat de wachttijden erg lang zijn. Je vrijblijvend aanmelden voor een gesprek met een fertiliteitsarts hierover kan altijd. Dat doe je bij het ziekenhuis of de kliniek zelf. Canan: 'Het traject is zwaar, fysiek en mentaal, maar het kan je toekomst openhouden. Voor mij was het de moeite waard, ook al ging het niet zoals ik had gehoopt. Je hebt in elk geval de kans om mogelijk tijd te kopen en bewust te kiezen. En te weten dat je er zelf alles aan hebt gedaan.'

FOTOGRAFIE JARREN VINK



Zo werkt het

Het invriezen van eicellen is geen *walk in the park*. Twee tot vier weken voor de 'oogstdag' start je met een hormoonkuur. Normaal gesproken produceert je lichaam elke maand één eiblaasje met een rijpe eicel, maar dankzij deze hormoonboost krijgen je eierstokken een flinke oppepper. Resultaat? Meerdere eiblaasjes die zich tegelijkertijd ontwikkelen. Met regelmatige echo's wordt nauwkeurig gekeken wanneer ze 'ready to shine' zijn. Zodra het moment daar is, worden de eierstokken via de vagina met een fijne naald aangeprikt (de punctie). Door die naald worden de eicellen voorzichtig opgezogen en direct in het lab ingevroren. Voor een goede kans op een zwangerschap (circa 55 procent) zijn gemiddeld



30,3
jaar zijn Nederlandse vrouwen gemiddeld als hun eerste kind geboren wordt.

25 eicellen nodig, wat meestal twee tot drie cycli betekent. Kostenplaatje? Zo'n 3.700 tot 4.000 euro per ronde, afhankelijk van hoeveel hormonen jouw lichaam nodig heeft. Er zijn bedrijven die dit vergoeden – in Nederland zijn dat zeker zeven grote internationale bedrijven waaronder McKinsey, LinkedIn, Uber, SurveyMonkey en Google. Een ivf-behandeling werkt hetzelfde, alleen dan worden de eicellen direct na het oogsten bij het sperma van je partner gebracht. De eicellen die worden bevrucht moeten dan doordelen tot ze een embryo vormen dat kan worden ingevroren of teruggeplaatst. Ivf wordt wel vergoed, omdat deze behandeling in principe alleen beschikbaar is op medische indicatie.