

Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Amsterdam
Spectrum maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv
Amstelplein 34
1096 BC Amsterdam

*'When you know better,
you can choose better'*

Maya Angelou

© 2026 Odine Aandewiel-van Haastert & Merel van den Berg
© 2026 Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Amsterdam

Eerste druk september 2026

Ontwerp omslag: Joyce Zethof
Auteursfoto: Bonnita Postma
Opmaak: Elgraphic

Met de aankoop van dit boek gaat er een
donatie naar Stichting Vruchtbaarheid



Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

ISBN 978 90 00 40067 6
ISBN 978 90 00 40068 3 (e-book)
NUR 860

www.spectrumboeken.nl

INHOUD

<i>Voorwoord door Michiel en Annemarie Lekkerkerker</i>	9
<i>Waarom wij ons eigen boek aanraden</i>	11
1. Over haar	17
2. Over hem	31
3. Gezinsplanning	39
4. De start van een kinderwens	60
5. Dalende vruchtbaarheid	74
6. Leefstijl	84
7. Wat doet die ongesteldheid toch pijn	97
8. Onregelmatig of niet ongesteld	107
9. Het vruchtbaarheidsonderzoek	120
10. Behandelingen bij een onregelmatige cyclus	141
11. Behandelingen bij een regelmatige cyclus	156
12. De mentale kant van het verhaal	184
13. Een kinderwens in de toekomst	196
14. Familievormen	213
15. Ongewenste kinderloosheid	239
16. Problemen in de vroege zwangerschap	250
17. Variaties	273
<i>Dankwoord</i>	282
<i>Antwoorden vragen</i>	284
<i>Bronnen</i>	285

VOORWOORD

Dit is een zeer compleet, zorgvuldig, inclusief, zorgzaam, met liefde geschreven boek door twee fertiliteitsartsen met jarenlange ervaring op het gebied van de infertiliteitsproblematiek. Het vult een belangrijke hiaat: het legt niet alleen minutieus alle mogelijkheden uit om de kans op een zwangerschap te vergroten, maar bespreekt ook de succespercentages van de verschillende methoden die voor dit doel ontwikkeld zijn. Daarmee helpt dit boek de verwachtingen van degenen die met deze problematiek te maken hebben realistischer te maken.

Na lezing van *Gaan we het hier nu al over hebben?* vroeg ik Annemarie (23 jaar) of dit onderwerp haar al bezig hield.

‘Voor mij speelt het onderwerp kinderwens of infertiliteit nog niet. Ik had er nooit eerder bij stil gestaan maar ik snap nu wel hoe belangrijk het is om hier in een vroeg stadium met je eventuele partner over na te denken en te praten.’

Het is ook heel welkom dat de auteurs infertiliteit bespreken binnen het kader van nieuwe familie- of samenlevingsvormen, zoals gedeeld ouderschap, vrouw-vrouwrelatie of man-manrelatie en de praktische en juridische kanten van oplossingen zoals zaaddonorschap en kunstmatige inseminatie. Dit boek is een grote aanrader en een aanwinst voor allen die obstakels vinden op de weg naar een gezonde zwangerschap.

Michiel en Annemarie Lekkerkerker

Michiel Lekkerker en zijn dochter Annemarie schreven onlangs *Gesprekken die je (nooit) met je vader voert*, een boek in dialoogvorm over hun eigen ervaringen met ‘on-’ of antifeminisme.

WAAROM WIJ ONS EIGEN BOEK AANRADEN

Wat goed dat je dit boek in je handen hebt. Wie weet heb je een kinderwens. Nu of in de toekomst, of misschien denk je (nog) helemaal niet na over het krijgen van kinderen, of twijfel je over een eventuele kinderwens. Dat maakt allemaal niks uit. Het is vooral fijn dat je dit boek hebt opengeslagen. Hier staat namelijk alles in wat je moet weten als je het krijgen van kinderen ooit overweegt. En wij denken dat het geen kwaad kan als je deze informatie alvast tot je neemt. We zullen je uitleggen waarom!

Door ons werk als fertiliteitsarts in het ziekenhuis zijn we erachter gekomen dat veel mensen toch weinig kennis hebben over vruchtbaarheid. Of zelfs kennis die niet klopt. Daarmee overschatten mensen vaak hun kans op een zwangerschap op natuurlijke wijze, maar ook met een vruchtbaarheidsbehandeling in het ziekenhuis.

Wij verzekeren je dat je later blij zal zijn dat je, op tijd (!), op de hoogte was van alles rondom je vruchtbaarheid. Of je nou een man of vrouw bent. Helaas hebben wij namelijk veel mensen in onze spreekkamer gezien die deze informatie te laat te horen kregen, en dat kan leiden tot teleurstelling en verdriet. En het kan zelfs levenslange gevolgen hebben. Dat willen wij voorkomen. We hebben daarom ook Stichting Vruchtbaarheid opgezet met als doel om de kennis en aandacht ten aanzien van vruchtbaarheid in heel Nederland te vergroten.

Door het openslaan van dit boek, heb jij al het eerste begin gemaakt. Wij zullen ervoor zorgen dat je na het lezen van dit boek meer kennis hebt dan je dacht dat je had. Zo zorgen we er samen voor dat kennis over vruchtbaarheid, algemene kennis wordt!

Maar hoe staat het er dan eigenlijk voor met onze kennis over vruchtbaarheid? Kort gezegd: onze ervaring is niet erg goed. Tijdens de biologielessen op de middelbare school wordt er vooral besproken hoe je níét zwanger wordt (om daarmee onder andere tienerzwangerschappen te voorkomen) en wat het belang is van het gebruik van voorbehoedsmiddelen. Dat is natuurlijk ook heel belangrijk. Maar aan hoe het verder zit met de menstruele cyclus

en de vruchtbaarheid van een vrouw of man, wordt weinig aandacht besteed. En als er al wel iets besproken wordt, dan wordt deze summiere informatie ook snel weer vergeten. Na het afronden van je middelbare school, ligt de wereld immers aan je voeten en lijkt het krijgen van kinderen nog een ver-van-je-bedshow. Je wil je misschien eerst richten op je carrière, soms nog een verre reis maken en een geschikt huis vinden. En niet onbelangrijk: vind maar eens die partner met wie je kinderen zou willen krijgen. Of wil je het liever alleen doen? Dat kan natuurlijk ook!

Maar daar komt nog iets anders bij: onze samenleving is aan het veranderen. Steeds meer mensen geloven dat als je hard werkt of genoeg betaalt, alles mogelijk is. The sky is the limit. Alsof de samenleving ‘maakbaar’ zou zijn. Daarbij zijn er veel activiteiten die tot op hogere leeftijd plaatsvinden dan vroeger: we werken langer, we settelen ons later en we worden natuurlijk ook ouder. We stellen veel dingen in het leven logischerwijs steeds verder uit, omdat het simpelweg ook gewoon kán.

Maar er is één ding dat niet mee is geschoven: de vruchtbaarheid. Je kan niet tot op latere leeftijd kinderen krijgen dan vroeger. Dat is een fabeltje. Zo, dan hebben we meteen het eerste fabeltje de wereld uit geholpen.

Je vruchtbaarheid is nog altijd niet maakbaar. Wel hebben we meer technieken die kunnen helpen om zwanger te worden dan vroeger. Maar daarmee kunnen we helaas je vruchtbaarheid niet laten toenemen. Bij het krijgen van een kind hebben we vooral kennis van zaken en ook een grote portie geluk nodig.

En laten we je bij dat eerste kunnen helpen: kennis kunnen we vergroten en daarom hebben we dit boek geschreven. We nemen jullie mee in de wereld van de vruchtbaarheid. Niet te ingewikkeld, en vooral niet te saai. Alles wat blijft hangen is mooi meegenomen. En wie weet pak je bepaalde thema's er later weer even bij om je kennis op te krikken. Want sommige hoofdstukken hebben het nodig om twee keer gelezen te worden voordat de kennis blijft hangen. Door andere hoofdstukken zal je sneller heen gaan, omdat misschien niet alles op jou van toepassing is. Of misschien heb je wel iemand in je omgeving die een bepaald hoofdstuk ook eens zou moeten doorlezen. Dat kan natuurlijk ook.

Soms was het lastig om te kiezen welke onderwerpen we wel en niet in dit boek wilden behandelen. We moesten daarin keuzes maken. Sommige onderwerpen komen relatief weinig voor en we kunnen simpelweg niet alles behandelen; dan zou dit boek namelijk zes keer zo dik zijn geworden. Ook heeft ieder ziekenhuis net andere protocollen en richtlijnen. Daarbij veran-

deren richtlijnen ook regelmatig door nieuwe inzichten. Daardoor kan het zijn dat wij dingen benoemen die niet ieder ziekenhuis in zijn eigen richtlijnen heeft staan, of zijn er dingen die we benoemen die niet (meer) expliciet in de landelijke richtlijnen staan, maar die we wel veel in de praktijk (nog) tegenkomen.

In het boek kom je af en toe ‘Wist-je-datjes’ tegen, en we hebben kaders gemaakt voor als je wat meer de diepte in wil. Omdat wij heel veel vragen in onze spreekkamer krijgen, hebben we een aantal veelgestelde vragen door het boek heen verweven. En natuurlijk gaan we kijken wat je al weet over vruchtbaarheid; daarvoor kan je de vragen invullen. De antwoorden hebben we achter in het boek weergegeven. Ook kan je persoonlijke verhalen lezen. Verhalen over bewuste kinderloosheid, herhaalde miskramen, vruchtbaarheidsproblemen, twijfel over een eventuele kinderwens of verhalen die je op een of andere manier raken. Zo hopen we dat je in sommige verhalen herkenning vindt, maar misschien ook wel troost, hoop, steun en verbinding.

Door het boek heen gebruiken we voor het gemak het woord ‘seks’, waarmee we bedoelen: seks waarbij er kans op een zwangerschap is, dus met penetratie. We begrijpen natuurlijk dat er een heleboel andere vormen van seks zijn, maar voor de leesbaarheid – en omdat we het woord ‘gemeenschap’ wat ouderwets vinden klinken – hebben we hiervoor gekozen.

Laten we met zijn allen proberen het algehele kennisniveau over vruchtbaarheid van Nederland te verhogen. Want hoe meer mensen de juiste kennis, op tijd, tot zich krijgen, hoe meer mensen we kunnen helpen. En daarmee kunnen we samen zorgen dat iedereen met de juiste verwachtingen over vruchtbaarheid beslissingen neemt. Want welke keuze je ook maakt in het leven, elke keuze is goed! Als die maar goedgeïnformeerd is.

Dus... *spread the (fertility) word!*