

ZWANGER WORDEN

ZWANGER WORDEN

Alles wat je moet weten
over je kinderswangerschap

Petra De Sutter

 | LANNOO



Inhoud

Inleiding 11

Deel I – Natuurlijk
zwanger worden 15

1

De normale gang
van zaken 17

Inleiding 18

Een kansspel 18

NATUURLIJKE SELECTIE 20

HET BELANG VAN LEEFTIJD 20

**JE NATUURLIJKE KANSSEN
BEÏNVLOEDEN? 20**

POSITIES TIJDENS EN NA HET VRIJEN 22

Gezond zwanger worden 24

STOP MET ROKEN 24

**STREEF NAAR EEN GEZOND
GEWICHT 25**

**VERMIJD ALCOHOL EN ANDERE
DRUGS 25**

NEEM EXTRA FOLIUMZUUR 26

EET GEZOND EN GEVARIIEERD 28

WEES OP JE HOEDE VOOR INFECTIES 30

VERMIJD HORMOONVERSTOORDERS 32

Het geslacht van je kind 33

**KUN JE HET GESLACHT VAN JE KIND
BEÏNVLOEDEN? 34**

De ingrediënten voor
een zwangerschap 36

EICELLEN 36

De aanmaak van eicellen 36

Wat zijn gezonde eicellen? 37

De biologische klok 38

Eicellen invriezen 38

ZAADCELLEN 39

De aanmaak van zaadcellen 39

De ejaculatie 40

Wat zijn gezonde zaadcellen? 40

Hoe gebeurt de controle? 41

Factoren die de zaadkwaliteit beïnvloeden 43

De menstruele cyclus 46

WAT GEBEURT ER IN JE LICHAAM? 46

De hypofyse maakt hormonen aan en de
follikel groeit 46

Het baarmoederslijmvlies wordt dikker 46

Na de eisprong: innesteling of menstruatie 48

HOELANG DUURT ELKE FASE VAN DE MENSTRUELE CYCLUS? 49

Voor de eisprong: de folliculaire fase 49

Na de eisprong: de luteale fase 49

ZELF JE VRUCHTBARE DAGEN BEREKENEN 51

Het baarmoederhalsslijm verandert 51

Je lichaamstemperatuur stijgt 51

De ontmoeting van zaadcel en eicel 54

DE BEVRUCHTING 55

DE VERDERE ONTWIKKELING VAN HET EMBRYO 56

De eerste celdeling 56

Verdere celdelingen 57

Vorbereiding van de foetus en de moederkoek 56

DE INNESTELING 58

Het eerste trimester van de zwangerschap 59

DE ZWANGERSCHAPSDUUR BEPALEN 59

HET ZWANGERSCHAPSHORMOON METEN 59

DE EERSTE ECHOGRAFIE: EEN GARNAAL MET EEN KLOPPEND HARTJE 61

2

Als het niet loopt zoals gepland 63

Inleiding 64

Nog niet zwanger
na een jaar 65

MOGELIJKE ALARMSIGNALEN 65

Een onregelmatige cyclus bij de vrouw 65

Abnormale vaginale bloedingen 65

Pijn 66

Een complexe voorgeschiedenis bij de vrouw 66

Een complexe voorgeschiedenis bij de man 66

Andere factoren 66

GEDULD IS EEN SCHONE ZAAK... 67

Miskraam 69

CHROMOSOOMAFWIJKINGEN 69

ANDERE AFWIJKINGEN 69

WAT TE DOEN BIJ EEN MISKRAAM? 73

Herhaalde miskramen 75

ONGELUKKIG TOEVAL 76

OORZAKEN VAN HERHAALDE MISKRAMEN 76

Chromosoomafwijkingen bij (een van) beide partners 77

Afwijkingen van de baarmoeder 78

Hormonale stoornissen 79

Immunologische oorzaken en stollingsstoornissen 80

BEHANDELEN OF NIET? 81

Buitenbaarmoeder- lijke zwangerschap 84

RISICOFACTOREN 84

HOE KOM JE EEN BUITENBAARMOEDERLIJKE ZWANGERSCHAP OP HET SPOOR? 85

BEHANDELING 86

EMOTIONELE IMPACT 86

—

Deel II — Als natuurlijk zwanger worden niet lukt 89

1 Verminderde vruchtbaarheid en onvruchtbaarheid 91

Inleiding 93

Op zoek naar de
oorzaak van verminderde
vruchtbaarheid 94

WAT WORDT PRECIES ONDERZOCHT? 94

OORZAKEN EN ONDERZOEKEN BIJ DE VROUW 95

PCOS of polycystisch-ovariumsyndroom
(polycysteus-ovariumsyndroom) 95

Preventieve controle van de cyclus 98

Andere oorzaken van cyclusstoornissen 98

Niet-doorgankelijke eileiders 99

Afwezigheid van eicellen 102

OORZAKEN EN ONDERZOEKEN BIJ DE MAN 103

Spermaonderzoek 103

Verder onderzoek 104

ONVERKLAARDE ONVRUCHTBAARHEID 106

Vruchtbaarheids-
behandelingen 108

OORZAKELIJKE VERSUS KANSVERHOGENDE BEHANDELINGEN 109

Oorzakelijke behandelingen 109

Kansverhogende behandelingen 110

HORMONALE STIMULATIE 110

Het belang van een correcte dosering 111

Zes pogingen 111

KUNSTMATIGE INSEMINATIE 113

Hoe gaat het in zijn werk? 113

In welke gevallen kan kunstmatige inseminatie
een oplossing zijn? 113

Zes pogingen 114

IN-VITROFERTILISATIE 114

Hoe gaat het in zijn werk? 115

Als een ivf-poging mislukt 120

INTRACYTOPLASMATISCHE SPERMA-INJECTIE 124

Hoe groot is de kans op zwangerschap via ICSI? 124

Meer kans op genetische afwijkingen 127

De psychologische
impact van vruchtbaar-
heidsbehandelingen
op jou en je relatie 128

DE CONTROLE LOSLATEN 128

VERLIES ELKAAR NIET UIT HET OOG 130

JULLIE SEKSUELE RELATIE HERDEFINIËREN 131

EEN ANDER TEMPO 133

**EEN ROZE WOLK MET EEN GRIJZE
RAND 134**

De impact van vruchtbaarheidsbehandelingen op je werk 135

VERTELLEN OF NIET? 135

JE WERKGEVER INLICHTEN 135

WIE LICHT JE NOG IN? 136

ONBEGRIP 137

Je kind inlichten 138

2 Zwanger worden met hulp van een donor 141

Inleiding 142

Anoniem of niet 142

Een donor is geen ouder 143

Matching 144

Spermadonatie 145

SCREENING 146

DE PROCEDURE 146

Eiceldonatie 147

DE PROCEDURE 147

EEN DONOR AANBRENGEN 147

SCREENING 148

Embryodonatie 149

Je kind inlichten 150

OPENHEID 150

HOE VERTEL JE HET? 150

NIEUWSGIERIG NAAR DE DONOR 152

GEBREK AAN EEN GENETISCHE BAND ALS VERLIESERVARING 152

Draagmoederschap 153

IN WELKE SITUATIES IS DRAAGMOEDERSCHAP MOGELIJK? 153

HOOGTECHNOLOGISCH DRAAGMOEDERSCHAP 153

LAAGTECHNOLOGISCH DRAAGMOEDERSCHAP 153

OP ZOEK NAAR EEN DRAAGMOEDER 154

3 Niet-traditionele gezinnen 157

Inleiding 158

Alleenstaande moeders 159

Lesbische koppels 161

Alleenstaande vaders en homokoppels 163

Meerouderschap en regenbooggezinnen 165

De draad weer oppikken 172

NIEUWE DOELEN 172

POSITIEVE HERWAARDERING 172

Kiezen voor adoptie 177

Organisaties 179

Bibliografie 180

MEER LEZEN 180

BRONNEN 181

Index 183

Verklarende woordenlijst 188

4 Kinderloos blijven of kiezen voor adoptie 167

Inleiding 168

Rouwen 169

OUDERS ZONDER KINDEREN 169

IMPACT OP JE RELATIE 169

IMPACT OP JE FAMILIE 170

HET GAAT NOOIT OVER 170



Inleiding

Het besluit nemen om zwanger te worden is tegenwoordig helemaal niet zo vanzelfsprekend meer als vroeger. De samenleving is veranderd, alles is veel complexer geworden en de uitdagingen om voor een kind te gaan zijn groot. Mannen en vrouwen wachten daarom ook langer dan vroeger met het stichten van een gezin. Een kinderwens behoort tot het meest intieme, zelfs existentiële van de mens. Toch kunnen veel mensen niet precies uitleggen waarom ze kinderen willen. Voor de een is het de vervulling van zijn of haar mens-zijn, voor een ander het doorgeven van de eigen genen, en voor nog een ander de wens om voor iemand anders te kunnen zorgen en diegene liefde en affectie te kunnen geven. Het besluit om voor kinderen te gaan is dus een erg belangrijke, eentje die je leven zal veranderen. Het hangt samen met je verwachtingen ten opzichte van het ouderschap, de sterkte van je kinderwens, het al dan niet gunstig zijn van de omstandigheden (of tenminste je perceptie van die omstandigheden), wat je familie en vrienden ervan vinden, en natuurlijk het feit of je een partner hebt of niet. Als je er alleen voor staat of in een homoseksuele of lesbische relatie zit, weet je dat hulp nodig zal zijn. In een heterorelatie kan het op natuurlijke wijze lukken, maar ook dan is er sprake van hoop én ongerustheid, of zelfs angst dat het misschien niet zal lukken.



We hebben heel lang gedacht: willen wij wel kinderen? Want we zijn twee kunstenaars en ons leven is goed zo, we hebben veel vrijheid. Het is niet alsof we een kind nodig hebben om gelukkig te zijn. Maar we hebben altijd gezegd: zie ons hier nu zitten aan tafel. Zien wij over vijf jaar een klein scharminkel bij ons zitten of niet? Het antwoord was altijd 'ja'. Eva twijfelde soms nog, maar ik heb altijd gezegd: ik ben al iets ouder dan jij, als jij er klaar voor bent, dan ik ook. Twee jaar geleden zijn we hier komen wonen, en in dit huis zagen we ook echt kinderen. We werken sindsdien ook samen. Er zijn dus een aantal dingen veranderd waardoor het makkelijker werd om aan kinderen te beginnen. Maar het is niet dat we een checklist hadden van voorwaarden: eerst het huis, eerst een grotere auto. Het voelde gewoon organisch aan om eraan te beginnen. – Bert

Al sinds ik een tiener was, wist ik dat ik op een dag mama wilde worden. Dat is altijd een van de belangrijkste doelen in mijn leven geweest. Bij Lien was het eerder het omgekeerde: zij had aanvankelijk totaal geen kinderwens. Ik herinner me momenten waarop ze zei: 'Ik wil nooit kinderen', en ik dacht: oei, dat wordt wel een breekpunt voor mij. Hoe gaat dat evolueren? Maar gaandeweg is dat gevoel ook bij haar beginnen te groeien, vooral door kinderen te zien in onze omgeving. En zodra we de stap hebben gezet om ervoor te gaan, is dat gevoel alleen maar sterker geworden. Onlangs zei Lien zelfs: 'Kinderen hebben is toch echt iets fantastisch, ik kan me niet inbeelden dat ik er géén zou hebben.' – Sophie

Een kinderwens...

Iedereen die er eentje heeft, weet dat dit niet zomaar in één zin valt te omschrijven.

— Marjon

Veel mensen staan er niet bij stil hoe zwanger worden het beste gebeurt. We horen voortdurend praten over in-vitrofertilisatie en alle mogelijke medische technologieën die de meest onmogelijke kinderwensen lijken te kunnen vervullen, en misschien vertrouwen we te gemakkelijk op wat de medisch begeleidde voortplanting ons kan bieden. Het zou echter verkeerd zijn om voorbij te gaan aan de mogelijkheden om op natuurlijke wijze zwanger te worden.

In deel I van dit boek lees je hoe het biologisch allemaal in elkaar zit en hoe je door gezond te leven en gebruik te maken van je eigen vruchtbaarheid je kansen op zwangerschap het best kunt benutten. Lukt het niet vanzelf of kun je niet op de natuurlijke manier zwan-



ger worden, dan lees je in deel II hoe de wetenschap je vandaag de dag kan helpen, en wat je daarover moet weten om je zo goed mogelijk voor te bereiden.