

BEVRIES DE

T



D

WE STELLEN HET KRIJGEN VAN KINDEREN
STEEDS LANGER UIT. TOCH ZIJN ER
REDENEN TE OVER OM OP TIJD OVER JE
KINDERWENS NA TE DENKEN. OOK ALS JE
SINGLE BENT. LAAT JIJ VOOR DE
ZEKERHEID JE EICELLEN
INVRIEZEN? DE MOGELIJKHEDEN ZIJN ER,
MAAR DE HAKEN EN OGEN OOK.

door Liza Leijenhorst →



Eieren VOOR JE GELD

'IN DE MEDIA KOM JE ALLERLEI SUCCESVERHALEN

TEGEN VAN VROUWEN DIE NA HUN VEERTIGSTE

EEN KIND KRIJGEN, MAAR DAT ZIJN UITZONDERINGEN.

HET IS ALLEMAAL NIET ZO MAAKBAAR'

heb jij al zo'n gesprek gehad waarbij een vriendin, je moeder of de bemoeizuchtige buurvrouw 'met de beste bedoelingen' informeert naar je kinderplanning? Je doet een beetje lacherig en zegt dat 35 het nieuwe 25 is. Zegt dat je absoluut kinderen wilt maar dat je de man van je dromen nog moet tegenkomen. Of dat je eerst carrière wilt maken en daar geen gebroken nachten en volle poepluiers bij kunt gebruiken. Ben jij een van die vrouwen die helemaal geen kinderen willen? Good for you! Het levert je een hoop vrijheid, geld, zorgeloosheid, slaap en nog meer vrijheid op. Maar misschien heb je er nog niet zoveel over nagedacht. Omdat je het nog heel leuk hebt in je eentje en erop vertrouwt dat het wel een keer gaat gebeuren. Die man en koters komen vanzelf. Als Halle Berry op 47-jarige leeftijd nog een gezond kind kan krijgen, dan heb jij ook nog wel even. Toch?

Een slimme meid...

Wat de Halle Berry's van deze wereld er meestal niet bij vertellen is dat er een lang traject van dure vruchtbaarheidsbehandelingen aan hun zwangerschap is voorafgegaan. 'In de media kom je allerlei succesverhalen tegen van vrouwen die na hun 40ste een kind krijgen, maar ze geven

echt een verkeerd beeld. Het lijkt namelijk zo normaal om na je 40ste te bevallen, maar het zijn uitzonderingen. Het is allemaal niet zo maakbaar,' vertelt Carolina Konijn. Ze is hypnotherapeut en begeleidt alleenstaande vrouwen die ongewenst kinderloos zijn. Daarnaast is ze ervaringsdeskundige: 'Ik dacht altijd dat het mij ook wel een keer zou gaan lukken om kinderen te krijgen. Alleen kwam ik steeds maar geen geschikte partner tegen. Ik heb alle wegen zo'n beetje verkend. Ik heb gesprekken met potentiële zaaddonoren gevoerd en me aangemeld bij een vruchtbaarheidskliniek. Maar voordat de behandeling zou starten ben ik gestopt. Ik wilde het niet alleen doen.

Op mijn 38ste raakte ik zwanger van een onenightstand. Toen werd voor mij duidelijk dat ik niet in mijn eentje kinderen wilde krijgen en opvoeden. Ik wilde het alleen maar samen met een man. Natuurlijk is dit voor iedereen anders. Daarom adviseer ik vrouwen om op tijd stil te staan bij hun kinderwens. Onderzoek wat je wilt en wat de mogelijkheden zijn. Wat doe je over twee jaar als je geen partner hebt? Ga je wachten op een man of wil je ook in je eentje een kind opvoeden? Dus denk er op tijd over na, wacht niet tot je 35ste. Niet alleen omdat je vruchtbaarheid dan afneemt; je hebt ook tijd nodig om aan het idee te wennen dat het leven anders loopt

dan je misschien had gedacht. Bepaalde ideeën en verwachtingen moet je loslaten. Het kost tijd om je daar prettig bij te voelen.'

Uitstel en afstel?

Terwijl de meeste mannen tot op hoge leeftijd een kind kunnen verwekken, neemt de vruchtbaarheid van vrouwen na hun 30ste zienderogen af. Daardoor kan van uitstel onbedoeld afstel komen, want veel vrouwen, zeker de hoger opgeleide, beginnen pas na hun 30ste aan kinderen. Moet je nagaan: de gemiddelde leeftijd waarop de Nederlandse vrouw moeder wordt is 29. Daarmee zijn we de oudste moeders op deze aardbol!

Bij de geboorte heeft een vrouw een enorme voorraad eicellen van ongeveer één miljoen. Deze voorraad wordt steeds een beetje kleiner en tegen de tijd dat je in de overgang komt, ben je er wel zo'n beetje doorheen. Maar niet alleen de kwantiteit gaat achteruit, ook de kwaliteit van de eicellen heeft te lijden onder de tand des tijds. Daardoor stijgt het risico op miskramen en aangeboren afwijkingen bij het kind met je leeftijd mee. Het verraderlijke is dat jijzelf weinig merkt van die afnemende vruchtbaarheid. Je menstruatiecyclus kan nog zo regelmatig zijn, na je 30ste heb je elk jaar 12 procent minder kans om zwanger te worden. Na je 35ste ben je dus pak 'm beet nog maar half zo vruchtbaar. Met 38 is dat nog maar een kwart en op een leeftijd van 41 jaar is de gemiddelde vrouw helemaal onvruchtbaar (uitzonderingen daargelaten). Wat ook weleens vergeten wordt: bij één op de zes paren lukt het niet om binnen een jaar zwanger te worden. Dus als je eenmaal zwanger probeert te raken, kan dat nog best een tijdje op zich laten wachten. Ben je er nog bij?

Diepgevroren

Gelukkig leven we niet meer in het Victoriaanse tijdperk. Een vrouw die in haar eentje kinderen wil krijgen, heeft →

daarvoor allerlei mogelijkheden. Onlangs liet de grootste internationale spermabank Cryos nog weten dat de groep alleenstaande vrouwen die een beroep doen op de spermabank de laatste jaren explosief is gegroeid. In 2000 bestond tien procent van de aanvragen nog uit single vrouwen, inmiddels is dat percentage gestegen tot de helft.

Een andere interessante ontwikkeling is eicelvitricatie: het invriezen van eitjes. De achterliggende gedachte is dat je de eicellen nu 'veilig stelt' voor later. Sinds het Academisch Medisch Centrum in Amsterdam er in 2011 mee begon, is het op verschillende plekken in ons land mogelijk, onder andere bij het UMC Utrecht. Het AMC had binnen de kortste keren een wachtlijst. De vraag bleek enorm.

Eicelvitricatie heeft veel overeenkomsten met een ivf-behandeling. Voordat de arts de eicellen kan 'oogsten' moet je tien tot vijftien dagen hormonen spuiten en slikken. Daarna haalt de arts de eicellen weg met een naald die door de vaginawand heen gaat. De eitjes worden in het lab ingevroren bij -196°C, om vervolgens in stikstofvaten braaf af te wachten tot het moment daar is dat jij ze wilt gebruiken. 'Je moet er wel voor willen gaan, het is echt een medisch traject dat je niet moet onderschatten,' zegt Marjolein Grömminger van Freya, een vereniging voor mensen met vruchtbaarheidsproblemen. Ze merkt dat een steeds grotere groep vrouwen de mogelijkheden bekijkt. 'Ik snap heel goed dat alleenstaande vrouwen de hoop op een kind niet willen opgeven.'

Haken en ogen

Toch zitten er volgens Grömminger wel een paar haken en ogen aan eicelvitricatie. 'Ten eerste heb je geen garantie dat het lukt. Vrouwen denken vaak dat ze hun toekomst hebben zekergesteld als ze hun eicellen eenmaal hebben ingevroren, maar dat is helaas niet zo. Er zijn een heleboel momenten waarop het proces kan misgaan, bijvoorbeeld bij het invriezen, bevruchten of het innestelen van het embryo. Ook het moment waarop je eicellen laat invriezen, is belangrijk. Na je 30ste neemt de kwaliteit van de eicellen af, dus als je het echt wilt, doe het dan zo snel mogelijk.' Grömminger vindt de hoge kosten een tweede nadeel. Vrouwen die geen medische reden hebben om eicellen in te vriezen (dat is bij chemotherapie of

als je eierstokken verwijderd moeten worden wel het geval), moeten het namelijk zelf betalen. 'Om voldoende eicellen te verkrijgen, heb je het al gauw over zo'n 10.000 euro. Niet iedereen heeft dat geld. In feite is het dus alleen nog weggelegd voor de *happy few*.' Overigens vergoedt je zorgverzekeraar (nog) wel het terugplaatsen van de eitjes. Dit valt dan onder een vruchtbaarheidsbehandeling en daardoor krijg je drie pogingen vergoed.

Voordeel

Helaas, de zekerheid dat het lukt heb je niet. En het invriezen van eitjes kost ook nog eens klauwen met geld. Zijn er dan geen voordelen? Natuurlijk wel. Terwijl de eierwekker doortikt, koop je tijd, een kostbaar goed. Bovendien kan het invriezen van eitjes de druk van de ketel halen. Het is namelijk niet zo relaxed daten met rammelende eierstokken. Voor jou noch voor hem. Carolina Konijn herinnert zich haar zoektocht naar een leuke vent nog wel: 'Toen ik het gevoel had dat de tijd begon te dringen, ben ik volop gaan daten. Altijd met het idee van: zit hier een geschikte vader tussen? Achteraf kan ik er wel om lachen, maar het werkte natuurlijk niet. Ik kan me voorstellen dat het invriezen van eicellen rust geeft. Je weet dat je nog iets achter de hand hebt. Toch kun je op een gegeven moment weer geconfronteerd worden met dezelfde vragen, zoals: wil ik een alleenstaande moeder zijn? Of: wil ik per se samen met een man kinderen krijgen? Je stelt de beslissing in feite steeds uit. En tot hoever ga je, waar leg je voor jezelf de leeftijdsgrens? Kijk ook naar het belang van het kind, niet alleen naar je eigen wensen.' ←←

EITJES INVRIEZEN: *appeltje* EITJE?

'VROUWEN DENKEN VAAK DAT ZE HUN TOEKOMST HEBBEN

ZEKERGESTELD ALS ZE HUN EICELLEN EENMAAL HEBBEN

INGEVROREN, MAAR ER ZIJN EEN HELEBOEL MOMENTEN WAAROP

HET KAN MISGAAN, BIJVOORBEELD BIJ HET

INVRIEZEN, BEVRUCHTEN OF HET INNESTELLEN VAN HET EMBRYO'

MEER LEZEN?

● **ALLEENMETKINDERWENS.NL:** een informatieve website van coach en ervaringsdeskundige Barbara Lammerts van Bueren voor single vrouwen die het moederschap overwegen.

● **ALLEENENONGEWENST-KINDERLOOS.NL:** de website van Carolina Konijn. Zij begeleidt single vrouwen in hun proces bij ongewenste kinderloosheid om weer met energie en zin hun leven te leiden.

● **SARACOSTER.NL:** Sara Coster schreef het boek *De wens en de vaders*, over haar co-ouderschap met een homostel. Ze is kinderwenscoach voor niet-traditionele situaties.

● **FREYA.NL** Via de vereniging van mensen met vruchtbaarheidsproblemen kun je in contact komen met lotgenoten en lezen over (en leren van) de ervaringen van anderen.

● **VRUCHTBAARHEID VOOR DUMMIES** Voor vrijwel alles heb je wel een Dummie-gids. Zo ook voor groentjes op het gebied van vruchtbaarheid. Een goeie basis als je meer wilt weten over het onderwerp.

