

INHOUD

	VOORWOORD	15
INLEIDING	HOE HET ZO GEKOMEN IS	17
DEEL I	DE KEUZE	21
	1 GAAN WE VOOR EEN KIND?	23
	‘Vrienden met kinderen vergeten je gewoon’	23
	We nemen een kind. Of niet?	25
	Verloren kinderen	26
	Poep, pies en luizen	28
	De kinderloze minderheid	29
	Broedse neigingen	30
	Als zij wel wil maar hij niet	31
	Geen partner, wel een kinderwens	33
	2 DE VROUWELIJKE VRUCHTBAARHEID NEEMT AF	35
	De voorraad eicellen raakt op	35
	Kerende kansen	36
	Na de bevruchting tikt de klok door	37
	Noodbloei	38
	Een hart onder de riem voor de uitstelmoeder	39
	3 DE MANLIJKE VRUCHTBAARHEID NEEMT ÓÓK AF	40
	Sperma heeft niet het eeuwige leven	40
	De penopauze	41

	4 DE PLANNING	43
	De ideale planning	43
	Bij een volgend kind is uitstel aanbevolen	44
DEEL II	EEN GOEDE VOORBEREIDING IS HET HALVE WERK	47
	5 LESJE LIFE STYLE	49
	Het liefst gezond	49
	Invloeden van buiten	50
	Viezeretten als anticonsumptiemiddel	52
	Roken en de baby	53
	Alcohol, de vrouwelijke vruchtbaarheid en de baby	55
	Zware drinkers, zwak zaad	56
	Drugs	57
	Medicijnen enzo	59
	Koorts, sauna's en andere opwarmers	60
	Stress en vruchtbaarheid	61
	Stress en de baby	62
	Sport en vruchtbaarheid	63
	Sport en de baby	64
	Reizen naar de tropen	65
	Vliegen en wintersport	67
	Een schoon milieu in huis	67
	6 ETEN VOOR TWEE	69
	Je bent wat je moeder heeft gegeten	69
	Regentijd, vruchtbaarheid	70
	Je ideale gewicht	72
	De voedingspiramide	73
	Extra vitaminen of foliumzuur	75
	Houd de bloedsuikers in toom	77
	Vleesloos zwanger worden	78
	Verdere aanraders voor een vruchtbaar gestel	80
	7 VEILIG WERKEN	82
	'Ik kreeg ovulatieverlof'	82
	Houd je werkplek tegen het licht	84

	De risico-inventarisatie en –evaluatie	86
	Gif op het werk	87
	Risicoberoepen, zoals daar zijn...	87
DEEL III	ALS HET MAAR GEZOND IS	91
	8 ERFELIJKE AFWIJKINGEN EN CHRONISCHE ZIEKTEN	93
	Garantie heb je niet	93
	Afwijkingen van de chromosomen	94
	Afwijkingen van de genen	95
	'Je speelt voor rechter'	96
	Het zit (niet) in de familie	99
	Een hoger risico, en dan?	100
	Pre-implantatie genetische diagnostiek (PGD)	102
	Sikkelcelziekte en thalassemie	104
	'Als ik het had geweten, dan had ik geen kind meer genomen'	105
	Het Erfocentrum	106
	Chronische ziekten en vruchtbaarheid	107
	Chronische ziekten en de baby	108
DEEL IV	INFECTIES	111
	9 KWALIJKE ZIEKTEKIEMEN	113
	Rodehond	113
	Over ossenworst en kattenpoep	114
	Over zachte, rauwmelkse kazen	115
	10 GESLACHTSZIEKTEN, OFWEL SOA'S	117
	Verborgene beestjes	117
	Candida is geen SOA	119
	Bacteriële vaginose	120
	Trichomonas	121
	Chlamydia trachomatis	122
	Gonorrhoe	123
	Syfilis	123
	Herpes genitalis	124
	Genitale steekels	125

	11 HIV, HET AIDSVIRUS	126
	‘HIV hoort bij ons leven’	126
	Besmetting met HIV	129
	Geschoond zaad en een onbesmette eicel	130
DEEL V	ZWANGER WORDEN	133
	12 STOPPEN MET VOORBEHOEDSMIDDELEN	135
	Stoppen met de pil en andere anticonceptie	135
	13 LESJE BIOLOGIE – DE VROUW	138
	De vrouwelijke anatomie	138
	De maandstonen	141
	De eierstok is net een papaverveld	141
	Een cyclus in twee bedrijven	142
	Het eerste bedrijf – follikels als kersen	143
	De eisprong	145
	Het tweede bedrijf – het gele lichaampje	146
	14 KEN JE EIGEN CYCLUS	147
	Variaties op een cyclus	147
	Een trage stoelgang en de zucht naar chocola	148
	De vochtige dagen	149
	Ovulatiepijn	150
	De ovulatietest	151
	Bollende borsten	152
	De cyclusadministratie	152
	Een stijgende lichaamstemperatuur	153
	De temperatuurcurve	154
	15 LESJE BIOLOGIE – DE MAN	156
	De manlijke anatomie	156
	De manlijke hormoonhuishouding	159
	De aanmaak van zaad	159
	De tocht van het zaad	161
	De snelste jongens zijn niet de beste bevruchters	162

16 DE BEVRUCHTING	163
Verzinkende zaadcellen	163
De innesteling	164
17 VRIJEN VOOR EEN BABY	166
De beste kansen	166
Vrijen met beleid	167
De vruchtbaarheidsmeter	168
Het vruchtbaarste standje	169
Vrijen voor een jongen of een meisje	170
18 IN SPANNENDE AFWACHTING	172
Het eerste jaar wordt ruim 80 procent zwanger	172
Redenen om minder lang af te wachten	174
Naar de huisarts	175
19 ZWANGER? ZWANGER!	177
De test is positief	177
Zwanger en dan?	179
DEEL VI	
ALS HET NIET VANZELF GAAT	181
20 EEN VRUCHTBAARHEIDSBEHANDELING	183
WERKT DOOR IN JE LEVEN	
‘Teleurgesteld in mijn eigen lichaam’	183
Het lange wachten	185
‘Kinderen krijgen is een project geworden’	186
In de fuik	187
Jaloezie is wijdverbreid	188
De omgeving	190
Vrouwenpijn	191
De man lijdt in stilte	192
Aanvaard je schrikbeeld en ga weer verder	193
Patiëntenverenigingen Freya en Grido	195

21 ORIËNTEREND VRUCHTBAARHEIDSONDERZOEK	196
Vragen over de gezondheid	196
Zaadonderzoek	197
Lichamelijk onderzoek van de man	199
Lichamelijk onderzoek van de vrouw	200
Bloedonderzoek	200
Onderzoek naar de eisprong	201
De samenlevingstest	202
De SPM-test	203
22 VERDER ONDERZOEK BIJ DE MAN	204
Hormoononderzoek bij de man	204
Onderzoek van de chromosomen	205
Onderzoek van de zaadballen	206
23 VERDER ONDERZOEK BIJ DE VROUW	207
Hormoononderzoek bij de vrouw	207
Echoscopie	208
Onderzoek naar de reserves van de eierstokken	210
De eileiders in beeld	211
Een minisneetje of kijkoperatie	213
Een hysteroscopie	214
DEEL VII	ORZAKEN VAN VRUCHTBAARHEIDSPROBLEMEN 215
24 VROUWELIJKE VRUCHTBAARHEIDSPROBLEMEN	217
Verouderende eierstokken	217
Vervroegd in de overgang	218
'Bij eiceldonatie draag je zelf je kind'	219
Cyclusstoornissen	221
PCO-syndroom	222
'Met hormonen zit ik beter in mijn vel'	223
Eileiderproblemen	224
Endometriose	225
'We moeten voorzichtig vrijen'	226
De wisselwerking hapert	227
Baarmoederproblemen	228

	'Ik word misschien nooit meer zwanger'	229
	DES-dochters	229
	Geen baarmoeder	230
	Onverklaarde onvruchtbaarheid	231
	Herhaalde miskramen	233
	Mogelijke oorzaken van herhaalde miskramen	234
	'Bij een miskraam heb je geen begrafenis'	236
	Als er geen tweede komt	237
	'Mijn gezin is niet compleet'	238
	25 MANLIJKE VRUCHTBAARHEIDSPROBLEMEN	239
	De zaadkwaliteit	239
	Zwak zaad	240
	Oorzaken van zwak zaad	240
	Nauwelijks zaad	242
	Geen zaadcellen: een afsluiting	242
	Geen zaadcellen: een gestoorde aanmaak	243
	'Ik zou wellicht onvruchtbaar worden'	244
DEEL VIII	VRUCHTBAARHEIDSBEHANDELINGEN	247
	26 OPERATIEVE INGEPEN	249
	Remedies voor eileiderproblemen	249
	Operaties voor manlijke vruchtbaarheidsproblemen	250
	'De hersteloperatie was niet gelukt'	252
	27 HORMONEN VOOR DE EICELRIJPING	254
	Pephormoon voor de eierstokken	254
	Ongewenste bijeffecten	255
	Overstimulatie	256
	28 INTRA-UTERIENE INSEMINATIE (IUI)	258
	'Het zaad was weer niet goed'	258
	Een hindernis minder	261
	Bewerkt zaad	262
	Over kansen en te hoge verwachtingen	263
	Een reageerbuisbevruchting in het lichaam: GIFT	264

29 DE REAGEERBUISBEVRUCHTING: IVF	265
‘IVF is net bingo’	265
IVF is een uitkomst maar geen wondermiddel	268
Wanneer kom je voor IVF in aanmerking?	269
Berichten uit de kliniek: Dertien follikels, acht eicellen	270
De behandeling begint	272
Het echte werk	273
Zwanger of niet	275
De kans op succes	275
Hoe kies je een IVF-kliniek?	277
Het embryo-terugplaats-beleid	279
Ongewenste gevolgen van IVF voor de baby	280
Ongewenste gevolgen van IVF voor de vrouw	281
30 INTRACYTOPLASMATISCHE SPERMA-INJECTIE: ICSI	283
Berichten uit de kliniek: ‘Mijn moeder maakt baby’s’	283
Intra-cytoplasmatische sperma-injectie: ICSI	284
Ongewenste gevolgen van ICSI voor de baby	285
‘Ik had zaad. Maar het kon er niet uit’	286
MESA en PESA	288
TESE, ofwel testiculaire sperma-extractie	290
31 EEN VRUCHTBAARHEIDSBEHANDELING NA JE VEERTIGSTE	291
‘Omdat ik 44 ben, zijn mijn kansen verminderd’	291
‘Mijn eileiders waren met klemmetjes dichtgemaakt’	293
Uitstelmoeders moeten zelf hun weg vinden	294
De FSH-concentratie	295
Eiceldonatie biedt nieuwe kansen maar brengt je jeugd niet terug	296
DEEL IX	ALS ER EEN DERDE PARTIJ IN HET SPEL IS
	299
32 EEN DERDE PARTIJ VEREIST EEN ZORGVULDIGE AFWEGING	301
Berichten uit de kliniek: ‘Als de wil sterk genoeg is, kan er veel’	301
De derde partij is van alle tijden	304
Vier typen donoren	306
Welk type donor kies je?	307

33 KUNSTMATIGE INSEMINATIE MET DONORZAAD (KID)	309
‘De arts vergeleek KID met een halve adoptie’	309
Zaad van een ander	312
A-donoren en B-donoren	313
Procedure en kansen	314
34 ZELFINSEMINATIE	315
‘De liefde voor een kind loopt niet via de genen’	315
Een koud kunstje	318
De timing is voor beiden van belang	319
Men neme een jampot	319
35 EICELDONATIE	321
‘Een stukje van mij waardoor anderen een kans hebben’	321
Een bijzonder huwelijk tussen natuur en technologie	323
Wanneer kom je in aanmerking voor eiceldonatie?	324
Eiceldonoren zijn schaars	324
De eisen zijn streng	325
Heb geen overspannen verwachtingen	326
Ongewenste gevolgen van eiceldonatie	326
De procedure	327
Eiceldonatie in het buitenland	328
36 DRAAGMOEDERSCHAP	331
‘Na de bevalling moesten we adopteren’	331
Laagtechnologisch draagmoederschap	334
Hoogtechnologisch draagmoederschap	335
Wie komt er in aanmerking voor draagmoederschap?	336
Draagmoeders	337
Onderzoeksresultaten	337
De juridische kant van draagmoederschap	339
Een contract	340
Valkuilen bij hoogtechnologisch draagmoederschap	341
Afstand doen: drama of kroon op het werk	342

DEEL X	ALS ZWANGER WORDEN NIET LUKT	343
	37 SAMEN VERDER	345
	Samen verder, adoptie of pleegzorg	345
	'Ik maakte niet langer een omweg als ik kinderen zag'	346
	DANKWOORD	349
	LITERATUUR	351
	REGISTER	355