



ETJES:  
VEEL EN VERS  
OF OVER DATUM?

**Zeg je als vrouw dat je nog niet weet of je KINDEREN wil, dan hoor je standaard: 'Dat GEVOEL KOMT NOG wel.' Journalist Yasmine Esser (32) is er niet zeker van. Omdat ze wil weten hoe lang ze nog kan TWIJFELEN over haar KINDERWENS, doet ze thuis een vruchtbaarheidstest.**

**A**cht uur 's ochtends: de salontafel is bezaaid met pleisters, prikpenen en desinfecterende doekjes. Ik heb net een paar minuten jumping jacks gedaan en mijn handen in een bakje warm water gedompeld zodat mijn doorbloeding verbetert. Nu zit ik op mijn knieën voor de tafel en probeer ik bloed uit mijn ringvinger in een buisje te persen. Steeds wanhopiger wrijf ik over mijn vinger.

Gaat dit echt mijn vraag hoe lang ik nog kan nadenken over mijn kinderwens beantwoorden?

Ik ben 32 en ik weet niet of ik kinderen wil. De tijd tikt. Iedereen zegt: 'Dat gevoel komt nog wel.' Maar die moedergevoelens moeten wel een beetje voortmaken. Ergens denk ik dat het ontbreken van het verlangen betekent dat ik geen kinderen wil. Bovendien ben ik nooit het type geweest dat gezellig achter kinderen van vrienden aan rent. Terwijl anderen met een hoge toon kirren naar een baby – 'Oh! Koediekoedie, wat is-ie scháttig!' – denk ik: een kitten is toch veel aandoenlijker?!

Tegelijkertijd betrap ik mezelf op uitspraken als: 'Ik zou nooit een huis kopen met maar één slaapkamer.' En: 'Meghan Markle is 39 en zwanger.' Eva Jinek (39 toen ze zwanger werd), Sharon Dijkma (48!); gretig slurp ik verhalen op van vrouwen die op 'latere' leeftijd nog spontaan in verwachting raakten. In hen zie ik het geruststellende bewijs dat ik nog alle tijd heb voor dit levensveranderende vraagstuk. Maar zeker weet ik het natuurlijk niet. Wanneer is mijn deadline?

## GRIP OP JE VRUCHTBAARHEID

Om daarachter te komen, kun je sinds 2020 in Nederland als vrouw een thuiestest doen van het bedrijf Grip. In de Verenigde Staten bestonden dit soort commerciële vruchtbaarheidstesten al

langer, maar in Nederland was het niet mogelijk om zonder medische redenen meer te weten te komen over je vruchtbaarheid. Pas als je langer dan een jaar probeert zwanger te worden, kan de huisarts je doorverwijzen voor een onderzoek. Anne Marie Droste richtte met arts Noor Teulings en productmanager Ling Lin Grip op, met hulp van Frank Broekmans, gynaecoloog en hoogleraar voortplantingsgeneeskunde bij het UMC Utrecht. Droste kwam op het idee doordat ze zelf meer wilde weten over haar vruchtbaarheid. Ze was toen 29, werkte in Singapore en wilde het liefst nog de wereld over reizen. De huisarts keek haar heel raar aan toen ze vroeg hoeveel tijd ze nog had om aan kinderen te beginnen, dus besloot ze Grip te ontwikkelen.

## HOE WERKT HET?

Het is simpel: je prikt jezelf thuis in je vinger en vangt bloed op in een buisje. Dat stuur je op, gewoon via de post, en dan analyseert een laboratorium je bloed. Zo is er aan het hormoon AMH te zien of je een verhoogde kans hebt om vervroegd in de overgang te komen en of je veel of weinig eitjes op voorraad hebt voor je leeftijd. Ook is aan je

bloed te zien of je een trage schildklier hebt, wat de kans op een miskraam kan vergroten. Verhoogde testosteronwaardes kunnen duiden op PCOS, een syndroom waarbij je geen of minder vaak een eisprong hebt. Tot slot is te zien of je recent chlamydia hebt gehad. Door die soa kunnen je eileiders blokkeren. ►

**'JE BENT GEBOREN MET ALLE EITJES DIE JE OOIT ZULT HEBBEN. ROND JE DERTIGSTE HEB JE NOG DERTIEN PROCENT OVER'**

Omdat ik de pil slik, kan ik alleen de AMH-waarde en chlamydia-antilichamen testen. Het bestellen van de thuistest op de website van Grip is confronterend: 'Je bent geboren met alle eitjes die je ooit zult hebben. Rond je dertigste heb je gemiddeld nog dertien procent van je eitjes over. Op je veertigste zijn ze gemiddeld afgenomen tot drie procent.' Slik.

## EN DAN WAT?

Terwijl ik wacht op het pakketje met de test, vraag ik me af wat ik met de uitslag doe. Droste ontdekte dat ze een vergrote kans heeft om vroegtijdig door haar voorraad eicellen heen te raken. Ze laat ze invriezen. Dat zie ik mezelf niet doen, maar als ik te horen krijg dat het dramatisch gesteld is met mijn eitjes, gooi ik dan meteen mijn pilstrips in de prullenbak? Moet ik dit bespreken met mijn vriend?

Het doet meer met me dan ik had gedacht, het idee dat ik misschien te laat ben. En dat het dan komt door mijn eigen getwijfel. Mijn vriend kalmeert me verbaasd. 'Waarom ben je in paniek? Je wil toch helemaal geen kinderen?' Ik weet het ook niet. Is dit dan het antwoord op mijn vraag?

## EINDELIJK DUIDELIJKHEID

Van andere vrouwen hoor ik dat ze veel hebben gehad aan de test. Zo besloten Thea Kelly (35) en Sascha Esmail (31) te wachten met kinderen na een goede uitslag. Als *same sex*-koppel betekent zwanger worden: een klinisch traject ingaan. En omdat Thea en Sascha nog niet zo lang samen zijn, willen ze eerst nog op avontuur, na corona. Sascha: 'We gaan het niet jaren uitstellen. Maar we hoeven nu geen overhaaste beslissingen te nemen. Ook het financiële aspect speelt mee, daarom is het fijn dat we nu langer hebben om geld te sparen.' Thea vult aan: 'We praatten er voor de test veel over, maar zijn nu even opgelucht. We zijn er ook nog niet over uit welk traject voor ons het beste is, dus het is fijn dat alle opties nog openliggen.'

Jocianne Alves (32) ontdekte door de test dat ze een verhoogde kans op het polycysteus ovariumsyndroom (PCOS) heeft. 'Ik had het vermoeden dat ik minder vruchtbaar was, want ik was sinds mijn allereerste menstruatie al onregelmatig ongesteld. Mijn huisarts zei altijd dat dat heel normaal was,' vertelt ze. Ze had geen kinderwens en liet het erbij zitten. Tot ze een nieuwe vriend kreeg en wist: met jou wil ik ze wel! Het gevoel dat er iets mis was bleef knagen. Met de resultaten van de Grip-test ging ze terug naar de huisarts. Na vervolgonderzoek bleek dat ze inderdaad PCOS had. Ze ging gezonder eten, omdat leefstijl een rol speelt bij het syndroom. 'Ik at bijvoorbeeld elke avond een Magnum, daar ben ik mee gestopt. Ik had al een afspraak in het ziekenhuis voor een vruchtbaarheidstraject, maar dat was niet meer nodig, want ik ben nu dertien weken zwanger.'

willen weten over vruchtbaarheid en zekerheid willen, maar die zekerheid bestaat niet,' zegt ze. 'De vraag die je beantwoord wil hebben – hoe lang je nog hebt – is niet te beantwoorden. Het beste wat je kunt doen als je een regelmatige cyclus hebt, gezond bent en een partner hebt: uiterlijk rond je dertigste beginnen met kinderen.'

Kimiko Kleiman-Broeze, fertilitateitsarts in het Dijklander Ziekenhuis in Purmerend en hormoontherapeut bij haar praktijk Sakura Clinics, is positiever over de test. Ze vindt het vooral goed

## GELDVERSPILLING

Er is ook kritiek op de commerciële vruchtbaarheidstesten. Gynaecologen en fertilitateitsartsen zijn bang dat vrouwen zich onnodig zorgen maken of juist onterecht gerustgesteld worden en hun kinderwens te lang uitstellen. Bovendien wordt de kwaliteit van eitjes niet gemeten – zo'n test bestaat nog niet. Je kunt ontzettend veel eicellen hebben, maar als ze niet goed zijn, heb je pech. Op je 25ste hoeft je je nog geen zorgen te maken over de kwaliteit, maar hoe ouder je wordt, hoe slechter de eitjes. Ook levensstijl en gewoontes zoals roken hebben invloed op de kwaliteit van je eicellen.

Joop Laven, gynaecoloog en hoogleraar Voortplantingsgeneeskunde in het Erasmus MC, noemt de test van 129 of 159 euro zelfs geldverspilling, omdat je niet de zekerheid krijgt waar je op hoopt. Dat is ook waar Annemiek Nap, hoogleraar Voortplantingsgeneeskunde in het Radboudumc en woordvoerder van de Nederlandse Vereniging voor Obstetrie en Gynaecologie (NVOG) voor waarschuwt.

'Ik snap goed dat vrouwen meer





## 'HET IS BELANGRIJK OM VOORAF NA TE DENKEN OVER WAT JE MET DE RESULTATEN DOET'

78 procent van de vrouwen die een Grip-test heeft gedaan zegt eerder aan kinderen te beginnen. Zwanger worden is complex. En – we zouden het bijna vergeten – de kwaliteit van het zaad is óók belangrijk.'

### NORMAAL

Mijn uitslag volgt na een paar dagen in mijn mailbox. Ik lijk normaal. Een normale hoeveelheid eitjes, ik ga waarschijnlijk op een normale leeftijd in de overgang en ik heb geen verhoogde kans op geblokkeerde eileiders. Goed nieuws, maar wat heb ik hier nu aan? Via Grip boek ik een digitaal consult met Ivo Budiman, huisarts in opleiding. Ook hij zegt tijdens het videobellen nog eens dat de test geen garanties biedt. Als ik meer te weten wil komen over mijn vruchtbaarheid, kan ik volgens hem het beste stoppen

met de pil om te ontdekken of ik een regelmatige cyclus heb.

Ineens besef ik dat ik hoopte een uitzondering te zijn. De gemiddelde Nederlandse vrouw komt rond haar 51ste in de overgang, vanaf haar 35ste keldert haar vruchtbaarheid. Ook ik ben beperkt houdbaar. Helaas. Misschien is het belangrijkste inzicht dat de test me geeft, dat eindeloos wachten op het 'gevoel dat nog wel komt' nutteloos is. Dan kun je wachten tot al je eitjes vergaan zijn. Sommige vrouwen weten heel zeker dat ze moeder willen worden. Ik niet. Dat is niet erg, maar ook geen reden om de vraag daarom maar weg te stoppen. Bestond er maar een test die het wel-of-geen-kinderen-dilemma kan oplossen. ◆

dat vrouwen zelf informatie krijgen over hun vruchtbaarheid zonder een jaar te moeten wachten voor de huisarts ze kan doorverwijzen. 'Zelf heb ik een langdurige kinderverwens gehad en een jaar voelt lang. Maar als arts weet ik: we hebben het tijdstip van zwanger worden niet zelf in de hand. Gelukkig wordt tachtig procent van de vrouwen binnen een jaar zwanger,' zegt ze. 'En we willen hen natuurlijk ook niet overbehandelen.'

### MOMENTOPNAME

Kleiman-Broeze en Laven willen de Grip-test niet wegzetten als nutteloos. Het kán waardevol zijn als je AMH-waarde laag is. Je kunt dan immers besluiten om geen tijd meer te verspillen. Kleiman-Broeze: 'Het is belangrijk om vooraf na te denken over wat je met de resultaten doet. En ook dat een expert achteraf de uitslag met je doorneemt en de nuances uitlegt.'

Droste geeft toe dat de test een momentopname is. 'We kunnen niet voorspellen hoe lang je nog vruchtbaar bent, we garanderen niet dat je een baby krijgt. We kunnen je wel een klein beetje meer informatie geven, waardoor je misschien je keuzes aanpast.