

# “Is zij van mij en mag ik haar houden?”

---

**Gaby** (1977), moeder van Dani Caro (2013),  
getrouwd met Rick

**Beroep** voorheen personeelsfunctionaris,  
nu fulltime moeder

**Hindernissen** endometriose en door bestraling  
gedaalde zaadwaardes

**Gelukt** spontaan, zomaar ineens!

10 Eindelijk moeder!

“Van te voren weet je nooit of alles wat je mee gaat maken het waard zal zijn. Je begint en hoopt op het beste resultaat. Volgende maand zwanger zijn. En dat herhaal je zo vaak en zo lang als je bezig bent. Pas achteraf, nu ik mama ben, denk ik: voor HAAR zou ik dit honderdduizend keer doen. Maar opnieuw een traject in voor een eventuele tweede spruit? Nee, dank je. Dat is het mij niet waard. Al die gevoelens, hormonen, teleurstellingen... Ik koester het wondertje dat ik al heb.

Ik had al vrij vroeg in de gaten dat het bij mij anders ging dan bij de meeste vrouwen. Onze eerste – natuurlijke – zwangerschap ging fout. Ik had niet eens door dat ik zwanger was, tot ik een miskraam kreeg. Na een curettage moest ik ontzwangeren, negen maanden wachten en weer proberen. Het zou wel snel gaan, ik was nog jong. Niets was echter minder waar. Het duurde maar en na een jaar proberen, begon onze medische mallemol. Ik startte met ovulatie testen, hield als een gek curves bij, schriftjes vol grafiekjes had ik. Het had echter nul effect, ik deed iets niet goed. Al snel bleek ik mijn ovulatie niet te kunnen testen: ik maak die hormonen niet of nauwelijks en erg laat aan. Toen nam het ziekenhuis de testen over. Waarom een zwangerschap uitbleef, kwam door een combinatie van – een late constatering van – endometriose en de ziekte van mijn man. Tijdens het traject moest hij bestraald worden, waardoor zijn zaadwaardes zakten.

Uiteindelijk deden we acht IUI-pogingen. Vier keer werd ik zwanger, twee keer met en twee keer zonder IUI. Deze zwangerschappen liepen mis. Bij de eerste dacht ik: het overkomt zoveel vrouwen, het is oké, ik kan in ieder geval zwanger worden. De tweede keer was ik euforisch: dit kan niet meer stuk. Bij de derde



zwangerschap had ik er al geen vertrouwen meer in en inderdaad: ook die werd een miskraam. Hoewel iedereen zei 'een vierde keer komt het allemaal goed', stortte mijn wereld in. Ik wilde na die vierde miskraam en alle behandelingen heel graag stoppen, maar wist niet hoe ik dat aan moest pakken. Hoe neem je afscheid van je kinderwens? Mijn man werd in die periode ook ziek, dus de behandelingen hadden voor ons geen prioriteit meer.

## “Een traject in voor een eventuele tweede? Nee, dank je”

Als vriendinnen 'gewoon' kinderen kregen, was ik ziek van jaloezie. Op een gegeven moment zei ik tegen vrienden die dichtbij stonden 'vertel het me zodat ik mezelf kan hergroeperen, terug kan komen en blij kan zijn'. Dat werkte, maar alleen bij heel goede vrienden. Het heeft ons in de loop der jaren ook een boel vriendschappen gekost. Wat ik daarvan heb geleerd, is dat het nooit 'goed' is. Wil je dat iemand naar je situatie vraagt, dan informeren ze er niet naar. Wil je dat niet, dan vragen ze er juist naar. Bedenk dan dat mensen niet beter weten, en dat zij die er toch naar vragen oprecht geïnteresseerd zijn. Dat moet je koesteren, want die mensen komen niet veel voor. Ik snap het verdriet maar ik weet ook dat er niets is wat iemand kan zeggen om het beter te maken. Al die keren dat ik na pogingen ongesteld werd, maakten dat ik het leven nutteloos

vond. Ik was een kinderfreak maar ontdekte dat ik kinderen helemaal niet meer leuk vond, ze zelfs niet meer kon uitstaan. Daar heb ik voor mezelf wel even werk aan gehad.

Toen we na de endometriose-operatie en tubatesten in aanmerking kwamen voor IVF, bleek ik zwanger te zijn. Spontaan, zomaar, ineens! Een wonder! Bij de intake voor IVF gaf ik nog aan dat ik over tijd was. De dokter weet dat aan stress, al mocht ik wel een bloedtest doen. Die bleek dus positief te zijn. Tijdens mijn zwangerschap kreeg ik wekelijks een echo. Mijn angst ons kind te verliezen was zo groot dat ik nog net niet aan de CTG-apparatuur sliep. Van elk moment dat ik haar voelde schoppen of draaien heb ik genoten. Hoe het voelde toen onze dochter was geboren, kan ik niet omschrijven. Ik was niet extreem overladen met geluk en blijdschap. Het voelde allemaal heel erg vreemd en onwennig. Is zij van mij? En mag ik haar houden? Ik had het 'geluk' mijn baan kwijt te raken tijdens mijn zwangerschap dus ik ben fulltime mama. Ik had niet anders gewild, ik ben zo blij met haar thuis te zijn. Ik geniet van elk moment dat ik met haar spendeer.”

## Blog het van je af

Het is heel goed, maar niet altijd makkelijk om met je omgeving over je diepe kinderwens, miskramen, hormoonbehandelingen, vervroegde overgang, verdriet om een overleden kindje of frustraties over mislukte IUI-pogingen te praten. Veel vrouwen schrijven hun emoties en belevenissen op weg naar zwanger worden van zich af. Een privé dagboek of een openbaar blog: allebei prima uitlaatkleppen voor gevoelens en gedachten!

### *Carina vertaalde haar gevoelens naar gedichten:*

Hoe lief en goed bedoeld de meeste opmerkingen ook zijn, / Mij doen ze stuk voor stuk heel veel pijn. / **Zeg me alsjeblieft niet wat ik moet doen om weer verder te gaan.** / Besef je dan niet, dat voor ons het leven nu even stil blijft staan? / **Zeg niet dat ik vertrouwen moet houden, want alles komt goed.** / Vertrouwen houden...? Ik weet niet meer hoe dat moet. / **Ik weet zeker dat voor jullie de zon weer gaat schijnen.** / Denk je dat alleen de zon al mijn verdriet kan laten verdwijnen? / **Je kunt maar beter stoppen, dat bespaart je veel verdriet.** / Sorry, maar dat bepaal IK, jij toch zeker niet. / **Dat je in ieder geval zwanger kan worden, moet geruststellend zijn.** / Dat ik iedere keer mag proeven en het weer afgenomen wordt, dat doet pas pijn. / **Je bent nog jong, je hebt nog jaren te gaan.** / Ik zou je wel eens willen horen als je in mijn schoenen zou staan. / **Zeg me niet dat ik maar even rust moet nemen.** / Is dat dan een oplossing voor al onze zorgen en problemen? / Ik maak het je niet gemakkelijk, om de juiste dingen te zeggen. / Maar luister dan naar me en laat het me uitleggen. / Laat het ons op onze eigen manier doen, voor ons voelt dit fijn. / Ik vraag alleen maar respect en begrip voor onze keuzes. Zo moeilijk kan dat toch niet zijn?

*Gaby schreef gedichten en verhalen* die ze op forums, Facebook en (destijds) Hyves poste om zo steun te zoeken.

*Kim hield een blog bij*, waarin ze alles schreef wat ze aan nieuws hadden over hun behandelingen, inclusief de gevoelens die ze daarbij had. “Zo hoefde ik mensen niet onder ogen te komen. Ik nam ook de telefoon niet op, dat wist iedereen. Mijn verdriet hoefde niemand te zien, maar ik wilde ook niet verbergen waar we mee bezig waren. Met mijn blog voorkwam ik veel lastige vragen of ongemakkelijke situaties.”

*Juliette schreef een blog* over alle nare opmerkingen die ze kreeg toen ze haar ongeboort kindje verloor. De strekking: zeg niet 'het komt allemaal goed, volgende keer beter'. “Niemand stond ooit op uit de dood en dit kindje komt niet meer terug. Wees er gewoon voor iemand en geef de ruimte om de verschillende fases van rouw door te gaan.”



## “Die oerband voelde ik meteen”

“Het moment dat onze versgeboren Mats op mijn borst werd gelegd, is niet te bevatten. Daar ligt JOUW kind, dat in JOUW buik zat. Zo bizar, het is direct een mensje. Die oerband voelde ik meteen: voor jou ga ik zorgen en jou zal niets overkomen. Ook de reactie van je kind op jou is iets onbeschrijflijks.

Ergens in mijn achterhoofd wist ik altijd al dat zwanger worden bij mij weleens niet vanzelf zou kunnen gaan. Zolang als ik menstrueer heb ik een onregelmatige cyclus, ik ben nog nooit normaal om de vier weken ongesteld geweest. Ik stopte met de pil en we gaven het zwanger worden de tijd. Ik probeerde te timen wanneer ik ongesteld zou moeten worden. Lastig! De ‘zwanger worden’ tabletten van de Etos zouden een positieve invloed hebben op je menstruatie en bevatten foliumzuur. Inderdaad kwam mijn menstruatie daarmee iets vaker dan om de 3 à 4 maanden. Later gebruikte ik ook ovulatiestrips, waarop ik overigens nog nooit een verkleuring heb gespot.

Na een jaar was het nog steeds niet raak en we kregen door mijn leeftijd – ik was toen 37 – toch een beetje haast. De ochtend van de afspraak bij de gynaecoloog was ik ongesteld geworden: een gelukkig toeval. Voor de gynaecoloog een goed startpunt. Zij concludeerde ook al snel dat mijn onregelmatige menstruatie een probleem zou zijn. Zonder ongesteldheid geen cyclus en dus ook geen rijpe eitjes. ‘We gaan niet tobben en trutten, maar meteen handelen’, zei ze en gaf me het medicijn Clomid mee. Clomid stimuleert de eigroei, brengt de cyclus op gang waardoor je weer een echte eisprong hebt. Wat een spanning elke maand. De kalender stond vol met kruisjes en rondjes, in mijn telefoon had ik een notitie staan die ik aanvulde met hoe ik me voelde en hoe de hormonen werkten. Ik telde naar de

---

**Bianca Post** (1975), moeder van Mats (2014),  
geregistreerd partnerschap met Pascal  
**Beroep** bedrijfsmanager horeca/zalencentrum  
**Hindernissen** onregelmatige cyclus  
**Gelukt** met behulp van Clomid

dagen waarop je je eisprong kunt verwachten en waarop je je huiswerk moet doen. Ook zoiets: op commando vrijen. Ik werk onregelmatig, was soms laat thuis en dan moesten we toch nog even om geen kans te missen. Je moet echt zoeken naar de lol met z'n tweeën op zo'n moment. Of het dan ook nog lekker is, doet er weinig meer toe, jammer en zonde!

## “Niet tobben en trutten, meteen handelen”

Na vijf Clomid-cyclussen was ik zwanger. We deden thuis een test en wachtten de uitslag in bed af. Ik durfde niet te kijken, Pascal checkte de uitslag. Toen hij met een dikke stem 'ja' zei, wist ik genoeg. We hebben niks meer tegen elkaar gezegd, zijn dicht tegen elkaar aan gekropen en hielden elkaar vast met tranen in onze ogen. Een week na de test gingen we verhuizen. Ik ben zelf nogal van het aanpakken, lekker sjouwen en door-douwen maar nu moest ik toch op mezelf letten en dat niet laten merken aan de familie en vrienden die kwamen helpen.

De eerste echo bevestigde dat we écht zwanger waren. Het hartje – een knipperende pixel op een beeldscherm – klopte. Elke test en echo maakte duidelijk dat het supergoed ging. Ik kon over op begeleiding door de verloskundige en voelde me fit en vrolijk. Jammer genoeg werd er cholestase – verminderde leverfunctie

door zwangerschap – ontdekt en later ook nog zwangerschapsdiabetes. De cholestase kon zorgen voor vroeggeboorte en een laag geboortegewicht, de diabetes voor een groot kind. De echo's hadden al laten zien dat ons kind erg groot was; niet verwonderlijk want Pascal is 2.00m en ik 1.75m. Over die cholestase maakte ik me niet zo druk. Diabetes vond ik stukken vervelender, zeker in de drukke tijd vlak voor mijn verlof met overdragen, kerstbijeenkomsten, CTG-afspraken voor de cholestase en dan ook nog op dieet en aan de insuline. Balen, want ik at heel bewust en gezond tijdens mijn zwangerschap en was in totaal maar 9 kilo aangekomen. Zo goed bezig en dan werd ik alsnog 'gestraft'. Gelukkig trof ik vlak voor kerst nog een diëtiste die me vertelde dat de eisen voor het suikergehalte onlangs waren aangescherpt en dat het bij mij op het randje was. Een jaar eerder zou ik niet eens zijn opgeroepen. Voor de laatste twee weken – ik werd ingeleid met 38 weken – moest ik me niet druk maken. Dat stelde me gerust dus ik had toch nog lekkere feestdagen.

Tijdens al onze perikelen om ouders te worden, zijn wij dicht bij elkaar gebleven en leuke dingen blijven doen, om elkaar niet te verliezen. Toen het eerst niet lukte om zwanger te worden, dacht ik dat het vast ergens goed voor was en het blijkbaar nog niet zo mocht zijn. Het zou wel goed komen, ooit. En moet je ons nu eens zien!”

## De kracht van voeding en fertiliteitsyoga

**Veel vrouwen uit dit boek kozen voor yoga om te ontspannen en daardoor sneller zwanger te raken. Rika Lukac ondervond aan den lijve hoe yoga haar hielp bij het vervullen van haar tweede kindwens. Zij geeft nu cursussen Fertility Yoga & Voeding om vrouwen te helpen zwanger te worden.**

### Hoe hielp yoga jou bij zwanger worden?

“Mijn eerste dochter kreeg ik snel, maar na die zwangerschap was ik hormonaal compleet uit balans. Depressief, moe, vaak hoofdpijn, gestrest... ik wilde graag weer zwanger worden, maar dat lukte niet. Als yogadocent ben ik me toen gaan verdiepen in yoga voor vruchtbaarheid. Ik volgde de hormoonyogaopleiding van Dinah Rodriguez en ontwikkelde een eigen hormoonyogaserie gebaseerd op de zonnegroet en met de focus op de verschillende klieren. Dagelijks oefenen deed mijn klachten verdwijnen en binnen vier maanden was ik zwanger. Kan toeval zijn, maar ik geloof dat het door de yoga kwam.”

### Je bent ook in de voedingsleer gedoken.

“Epigenetica is de leer van de invloed van voeding en beweging op je genen en dus ook je vruchtbaarheid. Met de tweejarige opleiding tot Epigenetisch therapeut ging een nieuwe wereld voor me open. Het werd mijn missie andere vrouwen te helpen met mijn ervaring!”

### Meer lezen over dit onderwerp?

*Op [moxja-zwanger-worden.nl](http://moxja-zwanger-worden.nl) vertelt Rika Lukac uitgebreid over oorzaken voor het uitblijven van een zwangerschap en oplossingen.*

### En die veelgeroemde kracht van fertiliteitsyoga?

“Met specifieke yogahoudingen kun je heel gericht inwerken op de klieren in je lichaam, om de balans te herstellen of blokkades weg te nemen. Zo kan je ervoor zorgen dat je bekken beter doorbloedt, waardoor er voldoende zuurstof naar je baarmoeder en eierstokken kan. Bovendien helpen yoga en meditatie je ontspannen. Ontspanning is cruciaal in het hele zwanger- worden-verhaal. Dit heeft te maken met het hormoon progesteron, dat zorgt voor een goede opbouw van je baarmoederslijmvlies én het houdt een zwangerschap in stand. Maar progesteron is ook de grondstof voor je stresshormonen cortisol en aldosteron. Bij een tekort aan progesteron geeft je lichaam altijd voorrang op overleven en niet aan zwanger zijn. Dus hoe meer ontspannen je bent, hoe meer progesteron er overblijft voor een eventuele zwangerschap. Studies tonen aan dat cortisol daalt met 47% bij mensen die regelmatig mediteren.

In mijn workshops doen we oefeningen om het bekken te openen, zodat de voorplantingsorganen beter doorbloed worden en meer zuurstof krijgen. Ook doen we ontspannings- en meditatie-oefeningen om meer rust in het hoofd te krijgen, met de bedoeling dat je het programma thuis voortzet.”

 Lees verder op pagina 25



## “Soms komen dromen uit”

“Ons motto is ‘soms komen dromen uit’; dit stond ook op het geboortekaartje van onze eerste dochter. Voor onze droom ouders te worden, hadden we alles over. We wisten van tevoren dat zwanger worden bij ons niet zo gemakkelijk zou gaan. René heeft de bloedziekte Essentiële Trombocytemie, een teveel aan bloedplaatjes. De medicijnen die hij hiervoor moet slikken, kunnen schadelijk zijn voor de ongeboren vrucht. Hij moest drie maanden stoppen met zijn medicijnen, totdat alle geneesmiddelen uit zijn lichaam waren. Daarna konden we zelf proberen zwanger te worden en zaadcellen laten invriezen. Door de medicijnen, maar misschien ook wel door René’s ziekte, was de kwaliteit van zijn zaadcellen flink aangetast en was de slagingskans erg klein. In de hoop onze kansen te vergroten, bezocht ik een acupuncturist, een osteopaat en zelfs een paragnost. Ik zei al: we hadden er werkelijk alles voor over!”

Het ziekenhuis adviseerde ons IVF over te slaan en direct met ICSI te starten vanwege de verminderde zaadkwaliteit. In Eindhoven deden we twee ICSI-pogingen, in Düsseldorf een ICSI- en een IMSI-poging. Omdat we naar Düsseldorf overstapten, stonden we bij de derde poging gedeeltelijk voor eigen kosten. De eigen bijdrage was € 2000,-. IMSI is een verbeterde techniek voor een ICSI-poging met een hogere kans van slagen maar ook hogere kosten. Ongeveer € 4000,- hebben we daarvoor uit eigen zak betaald. Aan die poging hielden we wel twee cryo’s over voor een extra terugplaatsing, maar helaas hebben ook die niet mogen nestelen.

Iedere mislukte poging kwam als een hele harde klap, vooral geestelijk. Ik verloor het vertrouwen en had steeds meer verdriet. Het gevoel geen moeder te kunnen worden, vond ik zo pijnlijk. Ik bleef gewoon werken en plezier maken, dus velen zullen niet aan me

---

**Brit de Rooij** (1985), moeder van Liv (2011), Pip (2013), woont samen met René

**Beroep** medewerker kinderopvang

**Hindernissen** wegens medicijngebruik bij Essentiële Trombocytemie geen mogelijkheid tot natuurlijke zwangerschap

**Gelukt** op natuurlijke wijze na nieuw medicijn

gemerkt hebben dat ik het heel zwaar had. Gelukkig hadden we elkaar. René wilde zo graag dat we steeds weer positieve moed vonden om door te gaan. Na elke mislukte poging gingen we een dagje naar de Efteling of maakten we een ander leuk uitstapje. We praatten veel samen en lieten elkaar gelukkig niet los. We hebben dit echt samen gedaan. Al hadden we ook veel aan de steun van onze vrienden en familie. René voelde zich schuldig omdat we door zijn ziekte genoodzaakt waren dit traject te volgen en het nog maar de vraag was of het zou lukken. We wilden samen een kindje dus het probleem was ook van ons samen, vond ik. Nooit heb ik ook maar overwogen René te verlaten omdat hij me geen kindje kon geven. Daar was hij soms bang voor. Ik vond het zielig dat hij er zo onder leed.

*“Iedere mislukte poging kwam als een hele harde klap”*

Na al die mislukte pogingen was voor ons het einde in zicht – ook financieel hield het wel een keer op. René checkte nog één keer bij zijn internist of er nog andere opties waren. Tijdens onze vakantie mailde zijn internist dat er wel een ander medicijn was met nog onbekende resultaten. Het was slechts op ratten getest, en daar leek het medicijn geen negatief effect op te hebben bij de voortplanting. Voor ons was het zeker het proberen waard. René stapte over op deze nieuwe medicatie. Na drie maanden – als de oude medicijnen

uit zijn bloed waren – mochten we op de natuurlijke manier proberen zwanger te worden. We namen de gok en... een wonder, ik raakte in verwachting. We zijn de internist eeuwig dankbaar, dat snap je. Op de terugweg van de positieve test bij de dokter draaiden we de autoramen open en schreeuwden we keihard: WIJ ZIJN ZWANGER! Een onbeschrijflijk mooi gevoel. Spannend vond ik het ook, maar ik was nooit bang dat het fout zou gaan. Ik had zoveel vertrouwen in mijn eigen lichaam.

We waren eerst wel een beetje ongerust of de medicijnen het ongeboren vruchtje niet hadden beschadigd. Maar de goede uitslag van de nekplooimeting nam alle twijfels weg. We hebben alleen maar genoten, konden de hele wereld aan. Voor de rest kon alles me gestolen worden. Zwanger zijn vond ik ook nog eens superfijn, ik voelde me goed en heb geen moment geklaagd. Ook niet toen ik vanaf 15 weken bekkenklachten kreeg en bij 29 weken opgenomen werd met nierstenen. Het deed me niks, het ergste en pijnlijkste hadden we toch al gehad.

Nu ik moeder ben, voel ik me een completere vrouw. Dit is wat de toekomst voor mij meerwaarde geeft. Ik ben een vrouw en dus gemaakt om een kind te krijgen. Als we voor adoptie waren gegaan, had ik het heel erg gevonden dat ik niet zelf een kind had kunnen dragen en baren. En nu heb ik dat twee keer mogen doen. Daar ben ik zielsgelukkig om!”

## Zaadscenario's

Bij ongeveer 30% van de stellen die het niet lukt zwanger te raken, blijkt de oorzaak te liggen bij de man. Vaak is er sprake van verminderde vruchtbaarheid doordat de spermakwaliteit niet optimaal is. Er kan ook iets aan de vorm, de beweeglijkheid (niet, nauwelijks of de verkeerde kant op) of de hoeveelheid waardoor de zaadcellen de eicel niet op tijd kunnen bereiken. Dit wordt ook wel zwak of traag zaad genoemd, vaak tot ongenoegen en schaamte van de man die zich hierdoor aangetast voelt in zijn mannelijkheid. Net als wanneer de oorzaak bij de vrouw ligt, geldt in het geval van matig zaad dat het een gezamenlijk probleem is. En gelukkig ontstaan er ook uit minder kwalitatief zaad hele mooie en gezonde kinderen!

### Zaadweetjes

- Zaadcellen moeten na de zaadlozing een weg van 12 tot 17 centimeter zwemmen vanaf de baarmoedermond, via de baarmoederhals, baarmoeder en eileider naar de vrije buikholte
- Spermacellen blijven ongeveer 48 uur vruchtbaar
- Zaadcellen hebben ongeveer 5 minuten nodig om de eileider waarin de bevruchting plaatsvindt te bereiken

### Hoe komt een man aan traag zaad?

Deze factoren kunnen de spermaproductie en -kwaliteit beïnvloeden:

- Een vroegere ontsteking in zaad- of bijballen
- Een operatie op jonge leeftijd voor niet ingedaalde zaadballen
- Bestraling/chemotherapie vanwege een oncologische ziekte
- Varicocèle, een soort spatader in de balzak die een te hoge temperatuur veroorzaakt
- Antistoffen op spermacellen
- Erfelijke factoren
- Chromosoomafwijkingen
- Overmatig alcoholgebruik
- Roken en drugsgebruik
- Te hoge temperatuur in de zaadballen (door te strakke broeken, te heet baden, zittend beroep, spatader)
- Te vaak (meerdere keren per dag) klaarkomen
- Te weinig klaarkomen
- Werken met chemische of radioactieve stoffen, bestrijdingsmiddelen, lood, röntgenapparatuur
- Stress
- Te weinig vitamine C
- Koorts of een virusinfectie

Bron: freya.nl

*In zijn theatervoorstelling I AMhali vertelt cabaretier Najib Amhali openhartig over zijn verminderde zaadkwaliteit. Een taboedoorbrekende show!*