

Hilde Van Goethem

ZO GEWENST

**Als je
kinderwens
niet (meteen)
wordt vervuld**



Lannoo

*Voor Lucas en Philleke**
Voor Kristof

Inhoud

Voorwoord	11
— door prof. dr. Shari Mackens, Brussels IVF	
Inleiding	12
HOOFDSTUK 1	
Als iemand in je omgeving ongewenst kinderloos is	15
Fertilitaal	16
Wat je zeker niet zegt	19
Wat je beter wel zegt	26
Wall of fame der mooiste woorden of liefste attenties	44
HOOFDSTUK 2	
Als het ook met medische hulp niet (meteen) lukt	47
Inleiding	47
Als je een beperkte ovariële respons hebt	48
Als er maar weinig of geen zaadcellen gevonden worden	52
Als het embryo niet wil innestelen	53
Als zwanger blijven moeilijk is	62
HOOFDSTUK 3	
Als je psychosociale ondersteuning nodig hebt	75
Grenzen stellen en lief zijn voor jezelf	90
Mekaar als koppel niet uit het oog verliezen	95
Muziek als medicijn	99

HOOFDSTUK 4

Als je alleen mama of papa wordt 101

Hoe beslis je om er alleen voor te gaan? 102

Hoe kun je als solo-ouder goed voor jezelf blijven zorgen? 117

Hoe begin je aan een traject als solomoeder? 119

Tips van solomama's 134

Als je alleen papa wilt worden 136

HOOFDSTUK 5

Als je een eitje en/of zaadje van iemand anders nodig hebt 141

Afscheid nemen van je biologische kindwens 141

Eitje gezocht 143

Zaadje gevraagd 155

Embryodonatie 160

Psychologische begeleiding 163

Openheid of geheimhouding tegenover je kind? 165

HOOFDSTUK 6

Als er geen broer of zus komt 171

HOOFDSTUK 7

Als je kind* gemist wordt 183

Phil* 183

HOOFDSTUK 8

Als je kindwens op een andere manier vervuld wordt 187

Pleegzorg 187

Adoptie 190

HOOFDSTUK 9

Als er geen kindje komt 195

Afscheid nemen van een kindje dat zo gewenst was: hoe doe je dat?	195
Levenslang rouwen	203
Sociale onvruchtbaarheid	204
Reacties van de omgeving	205
Op zoek naar andere manieren om je leven zin te geven	207

Kijk- en leestips 211

Films	211
Boeken	211
Websites	212

Dankwoord 213

Bronnen 217

HOOFDSTUK 1

Als iemand in je omgeving ongewenst kinderloos is

Dit hoofdstuk is eigenlijk het kiempje waaruit de rest van dit boek ontsproten is. In 2020 ging ik met een kersverse collega lunchen. Daar waar we elkaar eerst nog wat aan het aftasten waren met cliché kennismakingsvragen, ging het opeens over een heel persoonlijk onderwerp: een onvervulde kinderwens. Voor mij lag de medische malle-molen al jaren achter mij, maar voor mijn collega was het een heel actueel thema. Er vloeiden tranen, zeker wanneer het ging over het onbegrip of de ‘goedbedoelde’ maar heel kwetsende uitspraken van haar naaste omgeving.

En plots werd ik terug gekatapulteerd in de tijd en kwamen bewust gearchiveerde herinneringen in alle hevigheid weer naar boven. Ook mijn man en ik hebben heel veel moeten slikken in de periode dat we zo hevig naar een kindje verlangden. Je kunt veel met de mantel der liefde bedekken of het categoriseren onder ‘onhandigheid’ of ‘onwetendheid’, maar sommige uitspraken zijn gewoon enorm KWETSEND.

Toen ik de verhalen van mijn collega hoorde, kreeg ik de ene déjà-entendu na mekaar. Ik realiseerde me tijdens die middagpauze dat er dringend nood was aan een boek met een hoofdstuk waarin er voor eens en voor altijd komaf gemaakt kon worden met die ‘goedbedoelde’ adviezen.

Laat mij duidelijk zijn: het is niet mijn bedoeling om de omgeving hier de hele tijd met de vinger te wijzen. Want laat ons eerlijk zijn, wij

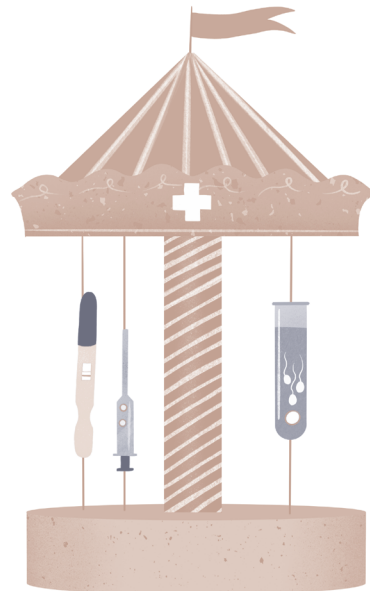
wensmama's en papa's zijn ook niet altijd het makkelijkste gezelschap. We bevinden ons in zo'n kwetsbare positie dat veel dingen die gezegd worden sowieso als kwetsend of verkeerd worden ervaren. Iedereen die zich aan de andere kant van de oceaan bevindt, in het land der gelukkigen mét kinderen, kan namelijk onmogelijk begrijpen wat wij doormaken. Voor hen is het gemakkelijk praten, bij hen liep het allemaal van een leien dakje.

Ik wil ook jullie graag iets bijbrengen met dit hoofdstuk. Als je zowel als wensouder als omgeving iets kunt opsteken hier, dan kunnen jullie elkaar de volgende keer misschien wel ergens in het midden ontmoeten. Hoe mooi zou dat zijn?

Fertilitaal

Fertiliteitsbehandelingen komen met een geheel eigen taaltje. Voor iemand die zelf in een traject zit, worden die termen een vast onderdeel van hun woordenschat. Maar een buitenstaander zal regelmatig denken 'Say whaaat?' Daarom zet ik de basisbegrippen hier eerst nog eens op een rijtje.

- » **WENSOUDER:** man of vrouw met een kinderwens die tot nog toe niet in vervulling is gegaan.
- » **MMM:** oftewel medische mallemlen. Klinkt misschien als een leuke pretpark-attractie, maar dat is het helemaal niet. Van deze molen wil je liefst zo snel mogelijk weer afstappen. Helaas moet je soms heel wat rondjes meedraaien.



- » **IUI:** bij intra-uteriene inseminatie of kunstmatige inseminatie worden de meest beweeglijke zaadcellen uit het sperma geselecteerd en via een fijn buisje hoog in de baarmoeder gebracht. Daar zoeken ze verder hun weg naar de eicel(len).
- » **KID:** als er bij IUI donorsperma wordt gebruikt, wordt er gesproken van KID, voluit: kunstmatige inseminatie met donorsperma.
- » **IVF:** bij in-vitrofertilisatie (letterlijk ‘in-glasbevruchting’) gebeurt de bevruchting niet in de eileider, maar in een schaalpje in het laboratorium. In dat schaalpje brengt de embryoloog zaadcellen samen met de verzamelde eicellen. Daarna gaat het schaalpje in een broedstoof om bevruchting en embryodeling toe te laten. Vervolgens worden een of twee embryo’s in de baarmoeder teruggeplaatst, in de hoop dat één embryo zich innestelt en tot een gezond kind uitgroeit.
- » **ICSI:** staat voor intracytoplasmatische sperma-injectie en is naast ivf de tweede techniek voor bevruchting van eicellen in een schaalpje in het laboratorium. Bij icsi wordt de eicel in het schaalpje rechtstreeks geïnjecteerd met één zaadcel.
- » **IVM:** in-vitromaturatie betekent letterlijk ‘het in glas laten rijpen’ van eicellen, dus in een petrischaalpje in het laboratorium. In de praktijk wordt de term gebruikt voor de hele behandeling die je als vrouw met een (toekomstige) kindervens ondergaat als je onrijpe eicellen laat oogsten. IVM is een patiëntvriendelijke behandeling die steeds betere resultaten geeft.
- » **FOLLIKEL:** ook wel eiblaasje genoemd, is een met vocht gevuld blaasje waarin een eicel kan groeien. Deze follikels zitten in je eierstokken. Als het eiblaasje groot genoeg is, barst het open en springt de eicel eruit (eisprong).
- » **PICK-UP OF EICELASPIRATIE:** na een tiental dagen hormooninjecties geplaatst te hebben zijn de follikels of eiblaasjes groot genoeg (15 tot 20 mm) en kunnen de rijpe eicellen worden geogst. De eicellen

worden verzameld met een fijne, holle naald via een vaginale punctie onder echografie. Deze pick-up of eicelaspiratie vindt plaats onder plaatselijke verdoving of sedatie en duurt zo'n 15 tot 30 minuten.

- » **OVERSTIMULATIE:** treedt meestal pas op ná de eicelpunctie. Door de hormoonstimulatie kunnen er veel follikels uitrijpen, soms meer dan twintig. Hierdoor raken de eierstokken extra vergroot, waardoor de bloedvaten van de eierstokken vocht en eiwitten in de buikholte kunnen lekken. Dit vocht veroorzaakt klachten in de buik.
- » **ET of TP:** staat voor embryotransfer of het terugplaatsen van de embryo's in de baarmoeder. Dit gebeurt meestal op de derde of vijfde dag na de pick-up.
- » **WACHTWEEKEN:** de veertien dagen na de bevruchting of terugplaatsing bij een vruchtbaarheidsbehandeling tot je een zwangerschapstest kunt doen.
- » **CRYO:** vaak zijn er in een ivf-/icsi-cyclus meer embryo's tot ontwikkeling gekomen dan nodig voor de terugplaatsing. De overige embryo's die goed blijven doordelen en van goede kwaliteit zijn, worden ingevroren. Die noemen we cryo's.
- » **FRET:** een vruchtbaarheidsbehandeling met (ingevroren en) gedooide embryo's/cryo's (Frozen Embryo Transfer).
- » **PGT:** staat voor pre-implantatie genetische test. Loop je als koppel een verhoogd risico op een kind met een ernstige genetische afwijking, dan kom je in aanmerking voor een pre-implantatie genetische test.

Wat je zeker niet zegt

Voor ik advies begin te geven over hoe je bepaalde situaties anders kunt aanpakken, draai ik eerst nog eens aan het rad der foute uitspraken.

» **En, wanneer beginnen jullie aan kinderen?**

Never, nooit, jamais die vraag stellen! In negen op de tien gevallen valt je vraag toch in verkeerde aarde. Misschien tikt de biologische klok van je gesprekspartner luider dan luid, maar is haar partner er nog niet klaar voor. Misschien heeft het koppel net een zwangerschapsverlies meegemaakt. Of misschien wil het maar niet lukken en zijn ze zelfs al begonnen met een medisch traject.

» **Je bent nog jong, je hebt echt alle tijd!**

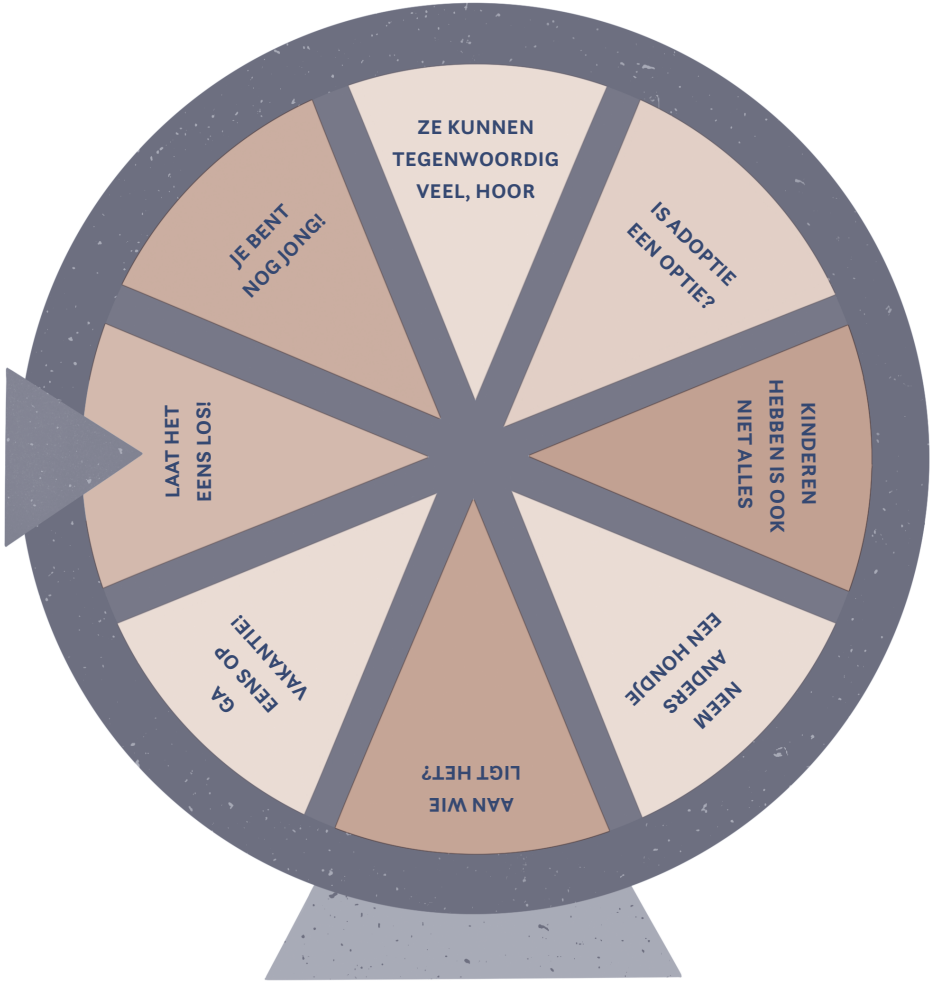
Op een kind krijgen staat tegenwoordig geen leeftijd meer. Maar het blijft wel een feit dat de kans op een zwangerschap afneemt naarmate je ouder wordt. Maar of je nu 23 of 33 bent, als je een actieve kindervens hebt, wil je graag snel zwanger worden. Als een zwangerschap uitblijft, zorgt dit voor veel verdriet, ongeacht je leeftijd.

» **Kinderen hebben is ook niet alles, hoor.**

Elke week drie kinderen moeten rondrijden naar al hun hobby's. Een huis dat nooit opgeruimd raakt. Voortdurend als scheidsrechter moeten optreden om een einde te maken aan het geruzie of getreiter. Ouders kunnen wel honderd dingen opsommen waarom ze hun kroost geregeld achter het behang willen plakken. Maar sorry, dat pakt bij ons niet. Want jullie krijgen ook de allerbeste knuffels, de mooiste knutselwerkjes en de puurste en meest onvoorwaardelijke liefde van jullie kinderen. En dat compenseert al het andere tot in het kwadraat.

» **Je moet er niet zoveel mee bezig zijn! Laat het los.**

Kon je er maar eens niet mee bezig zijn. Maar je agenda staat vol met ziekenhuisafspraken en het alarm van je gsm herinnert je er 6 keer per dag aan dat je medicatie moet snuiven, slikken of spuiten.



ZE KUNNEN
TEGENWOORDIG
VEEL, HOOR

IS ADOPTIE
EEN OPTIE?

KINDEREN
HEBBEN IS OOK
NIET ALLES

NEEM
ANDERS
EEN HONDJE

AAN WIE
LIGT HET?

GA
EENS OP
VAKANTIE!

LAAT HET
EENS LOS!

JE BENT
NOG, JONG!

Als iemand je uitnodigt voor een etentje, moet je altijd eerst in je hoofd proberen uit te rekenen of je eicelpick-up of embryotransfer dan net niet op dat moment gepland kan worden. Kun jij dan eens zeggen hoe je dat precies doet: er niet mee bezig zijn?

» **Ze kunnen tegenwoordig veel, hoor.**

De wetenschap heeft de laatste decennia enorm veel bereikt op het vlak van vruchtbaarheidsbehandelingen. We mogen ons gelukkig prijzen dat we in dit tijdperk leven, twee generaties terug moest je je er meestal bij neerleggen dat er geen kindje zou komen als het niet spontaan lukte. Maar ondanks alle mogelijkheden is er nog altijd geen enkele arts die jou kan garanderen dat er een kindje komt. Het hangt van veel factoren af en jammer genoeg is een portie geluk daar een van.

» **Bij de nicht van de buurvrouw van mijn collega is het na dertien pogingen gelukt. Dat was ook een hopeloos geval.**

Ongelofelijk toch hoeveel mensen wel iemand via via blijken te kennen bij wie het na jarenlang proberen toch is gelukt. Of hoe ze na het stoppen van alle behandelingen toch plots miraculeus zwanger bleek te zijn. Misschien dat het jou op een goed moment wel enige troost kan bieden, maar meestal is het vooruitzicht op jarenlange fertiliteitsbehandelingen of hopen op een mirakel toch eerder iets om moedeloos van te worden.

» **Ik zou het echt zo lang niet kunnen volhouden.**

Geloof mij, wij eigenlijk ook niet. Wij kiezen hier echt niet voor, maar opgeven betekent dat we definitief afscheid moeten nemen van een biologisch kindje. En daar zijn we nog niet klaar voor, dus doen we verder. Ook al willen we minstens drie keer per week de handdoek in de ring gooien.

» **Is adoptie een optie?**

Een adoptieprocedure begin je niet zomaar, dat moet een weloverwogen keuze zijn. Het is ook niet zomaar een back-upplan dat je in de kast hebt liggen, voor als je je biologische kinderwens moet opbergen. Een adoptiekind in je gezin opnemen is een heel andere



Dit boek bevat geen medisch advies en is niet bedoeld als hulpmiddel bij het stellen van een (zelf)diagnose. Heb je medische vragen, klachten of symptomen, leg ze dan voor aan je behandelende arts.

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Illustraties: Flore Deman

Vormgeving: Studio Lannoo (Mieke Verloigne)

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact opnemen met onze redactie: redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2023 en Hilde Van Goethem

D/2021/45/306 – NUR 450/850

ISBN: 978 94 014 7921 9

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.