

**vrucht
baar**

Ilse Ruijters

vrucht baar



Eerste druk april 2019

© Ilse Ruijters | Uitgeverij Water BV

Redactie: Jet Hopster

Ontwerp omslag: Bas van Vuurde

Ontwerp binnenwerk: Hermen Grasman Ontwerp

Tekeningen: Sanne Mulder

Foto auteur: Hester Doove

ISBN 978 94 92495 61 7

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

**Voor stellen bij wie zwanger
worden niet meteen lukt**



UITGEVERIJ WATER BV, AMSTERDAM

Inhoud

Voorwoord	11
Je moet het gewoon loslaten, joh	12
Collectieve eenzaamheid	13
Het boek dat ik zelf miste	15
Wat kun je van dit boek verwachten?	16
Disclaimer: verwacht dit niet van dit boek	22
Deze experts komen in dit boek aan het woord	24
Selina en Giovanni	
<i>'Ik heb eigenlijk heel veel zin in ons IVF-traject'</i>	27
Manifest tegen moeten	32
Wonderen: ongelooflijk onpraktische dingen	33
De duizend geboden	34
We hebben onze toekomst zelf in de hand	38
Later begint het leven	39
Minder moeten en meer vertrouwen	41
Ingrid en Marc	
<i>'Het embryo dat werd teruggeplaatst was zo helder als een sterretje'</i>	42
Die bloemetjes en die bijtjes...	
Hoe zit het daar nou ook alweer mee?	48
Terug naar de middelbare school	49
Zo werkt zwanger worden	49
Zelf klussen: hoe bereken je je vruchtbare periode?	51
Een handstand na de seks. Fabel of feit?	55
Stefanie en Huub:	
<i>'Ik voel me schuldig richting vrouwen die jarenlang bezig zijn'</i>	57

Een medisch fertiliteitstraject: hoe werkt dat nu eigenlijk?	62	Een gezond gewicht	139
De wondere wereld van de vruchtbaarheidsbehandelingen	63	<i>Work that body</i>	141
Wat zeggen slagingspercentages precies?	72	Een vruchtbaarheidsslaapje	143
 Lisa en Lucas		Voeding	145
<i>'We hebben er alles aan gedaan wat we konden'</i>	74	Je moet gewoon ontspannen, joh	150
 Spuiten en slikken... Wat kun je verwachten?	79	Een gezonde lifestyle is een lifestyle die bij jou past	151
Diagnostisch onderzoek	80	 Claudia en Diederick:	
Hormonen	82	<i>'We wapenen ons tegen nieuwe teleurstellingen'</i>	153
Spuiten voor haar	84	 Ik word gek van mijn eigen hoofd!	157
Spuiten voor hem	89	Wat nou als...	158
Punctie	92	Waarom domineert onze kinderwens eigenlijk ons hoofd?	159
De Terugplaatsing	95	Hoe onze gedachten onze wereld scheppen	163
Wachtweken	98	 Irja en Bart	
Miskraam en buitenbaarmoederlijke zwangerschap	100	<i>'Die derde ivf-poging gaan we niet meer doen'</i>	167
 Jorien en Michiel		Over emoties en hoe je daar een beetje leuk onder blijft	172
<i>'Het traject heeft ons nu al € 50.000 gekost'</i>	102	Huilend in de HEMA	173
 Alternatieve wegen naar Rome.		Een achtbaan met drie <i>loopings</i> , een kurkentrekker en een vrije val	175
Je hebt altijd iets te kiezen	109	Meerdere emoties kunnen naast elkaar bestaan	185
Klinieken waar je een westers medisch traject kunt volgen	111	Geef je verdriet een stem	186
Andere behandeltrajecten	121	Vind de therapeut die bij jou past	188
 Anneleen en Maarten-Jan		 Chantal en Ben	
<i>'We wilden onszelf niet in het traject verliezen'</i>	129	<i>'We gingen echt sámen ons icsi-traject in'</i>	191
 Leef gezond! En eet chocola in pyjama	134	Tot hier en niet verder... Of toch wel?	196
Een gezonde leefstijl	135	Wil ik eigenlijk nog wel verder?	197
No-go areas wanneer je zwanger probeert te raken	136		

Van <i>private parts</i> tot kijkdoos	199	Sue en Kumar	
<i>To boldly go where no man has gone before</i>	201	<i>'Vruchtbaarheidsproblemen zijn in</i>	
Gun jezelf een pauze	203	<i>onze cultuur taboe'</i>	251
Stoppen is geen falen	206		
		Wanneer komt de ooievaar?	256
Anne en Richard		Privé versus support	258
<i>'De seks was een probleem'</i>	209	Moet je nu alweer vrij nemen?	261
		Forums	264
Hé schat, je begrijpt me toch wel?!	215	Doe waar jullie je goed bij voelen	265
Mannen, een bijzonder soort mens	216		
Praten is key	221	Wendy en Dave	
		<i>'Als we het doen, dan ook meteen goed'</i>	267
Dafne en Rebecca		Hét hoofdstuk voor de supportcrew	271
<i>'Dankzij ICSI zijn wij allebei de moeder van Lars'</i>	224	Een onvervulde kleinkinderwens	273
		Er zijn, meer hoeft je niet te doen	274
Lief zijn voor jezelf, hoe doe je dat?	228	Geef ze de ruimte	276
Weet je wat jij moet doen?	229	Vertel je wel of niet dat jij wél zwanger bent?	281
Waarom is dat toch zo verrekte moeilijk,		Deze dingen willen we NIET horen	283
lief zijn voor onszelf?	229	De impact van een vruchtbaarheidstraject	287
Lief zijn voor jezelf. Zo doe je dat	231		
		Het laatste woord	291
Hilde		Over de auteur	295
<i>'Dat we ons vruchtbaarheidstraject kinderloos afsloten</i>			
<i>overleefde onze relatie niet.'</i>	234		
Stomend hete pornoseks.			
Maar alleen op de vruchtbare dagen	242		
Nee, ik heb óók geen zin. Maar het moet!	244		
De koningin van de verleiding	247		
Waarom we geen genoeg moeten nemen			
met een vluggertje	249		

Voorwoord

Je moet het gewoon loslaten, joh

Als je al een tijd probeert in verwachting te raken en dat tot op heden nog niet gelukt is, heb je hem vast en zeker al tig keer voorbij horen komen: 'Je moet het gewoon loslaten, joh.' Want je zult zien dat op het moment dat je 'het' allemaal loslaat, je in een mum van tijd zwanger bent...

Daar is bewijs van: de buurvrouw van het yogamaatje van je nicht werd op die manier zwanger. Bij haar wilde het ook maar niet lukken. Zij zat er ook zo ontzettend mee. Zes jaar heeft die vrouw het geprobeerd. Zes jaar! Tja, uiteindelijk kreeg zij slecht nieuws te horen. Het ging hem niet worden. Ze móest het wel loslaten. En nu mag jij raden...

Herkenbaar? Helaas, voor mij ook. Ik heb er acht jaar over gedaan om zwanger te worden. Zinnen als 'Laat het los' of 'Je moet gewoon ontspannen' irriteerden me. 'Hoezo het komt echt wel goed...?' vroeg ik meer dan eens. 'Kun jij soms wél in de toekomst kijken?' Ook de mensen die zeiden dat ik moest opschieten als ik nog kinderen wilde, kon ik wel iets aandoen. En tegen die lieve vriendin die het allemaal zo goed bedoelde, ons naar Schiphol bracht en die bij de kiss-and-ride bemoedigend zei: 'Je zult zien, je komt vast zwanger van vakantie terug,' had ik het liefst geroepen: 'Zeg dat nou niet! Snap je dan niet dat dat de druk alleen maar groter maakt? Hoe kan ik in godshemelsnaam nu ooit nog ontspannen op vakantie?'

Collectieve eenzaamheid

Het was in de wachtkamer van de poli Fertiliteit van het Flevoziekenhuis, dat het idee voor dit boek werd geboren. De planning liep uit en terwijl Bas op zijn telefoon zat te *wordfeuden*, bladerde ik wat ongeïnteresseerd door een beduimelde editie van de *Uitgerekend Jij*.

Ons uitzicht was een wandrek vol geboortekaartjes van stellen die ons succesvol waren voorgegaan. Elke keer dat we hier zaten, lazen we elkaar de namen voor die we ofwel superstom vonden, of superleuk. ('Stel nou dat we een jongetje krijgen, dan is Lars wel leuk!' – 'Ja, of Ortega!') We wezen elkaar op nieuwe of (inmiddels) dubbele kaartjes en beloofden elkaar dat ons geboortekaartje geen Ajax-seizoenskaart zou worden – maar liefst twee paar ouders hadden dit kaartje voor hun, met zoveel moeite geproduceerde nageslacht, uitgekozen.

Voor het wandrek zat een vrouw van mijn leeftijd naar haar telefoon te staren. We hadden elkaar 'hallo' gezegd toen ze erbij was komen zitten, maar daarna waren we allebei zo snel mogelijk onze eigen wereld ingedoken, vastbesloten daar pas weer uit te komen als de arts ons zou roepen.

Ik vroeg me af wat ze dacht. Of ze hetzelfde dacht als ik: dat onvruchtbaarheid het probleem was van al die andere mensen die hier liepen, maar niet dat van ons. Ja, we zaten hier wel, maar dat was eigenlijk een foutje. Mijn lichaam was namelijk gemaakt om kinderen te krijgen. Eén blik op mijn heupen en mijn borsten een je kon dat zien. Sinds mijn dertiende menstrueerde ik al met de regelmaat van de klok en daarbij kwam nog dat ik het vanbinnen simpelweg wíst: ik zou moeder worden. *Zou willen worden*, had ik daar inmiddels van gemaakt.

Ik vroeg me af of de vrouw tegenover me ook al hormonen aan het spuiten was. Of zij nu ook ovuleerde. Of zij zich ook alleen voelde. Want dat voelde ik me toen. Onterecht bleek later.

Bas en ik waren vanaf het moment dat we besloten ervoor te gaan, open over onze kinderwens geweest. Vanuit het idee: iedereen weet namelijk toch al dat we dit willen. Ik had vier jaar lang

tevergeefs met mijn ex geprobeerd in verwachting te raken en Bas had eenzelfde geschiedenis met zijn ex.

Toen we elkaar op ons vierendertigste en veertigste ontmoetten, wisten we dat we niet veel tijd meer hadden voor onze tweede kans. Het voelde zo goed dat we al na een paar maanden de condooms in het nachtkasje lieten liggen. En dat vertelden we – oké, dat vertelde ik vooral – aan mijn familie en vrienden. Toen het niet lukte en we een medisch traject ingingen, waren we ook daar heel open over. Ik ben nu eenmaal niet zo goed in geheimen bewaren. Ik vertelde het aan mijn balletleraar, aan collega-schrijvers, zelfs af en toe in een interview.

En toen gebeurde er iets wonderlijks: vrijwel iedereen aan wie we vertelden dat het bij ons niet zo makkelijk ging, kende iemand die ook in een vruchtbaarheidstraject zat, of had zelf zo'n traject achter de rug.

Waarom had ik daar nooit iets van geweten? Waarom had ik me daar, op een van die eerste afspraken in het ziekenhuis, zo alleen gevoeld? Waarom deed de hele wereld het voorkomen alsof je een kind zomaar, hupsakee, in de schoot geworpen krijgt?

Bizar, dat de onderlinge verbondenheid juist in de wachtkamer van de poli Fertiliteit zo ver te zoeken was. Dat Bas, ik en al die andere vrouwen en mannen daar, ons massaal uniek zaten te voelen: dat dit *uitgerkend ons* moet overkomen!

Hier moet ik een boek over schrijven, dacht ik vier jaar later. Nog steeds in diezelfde wachtkamer, nog steeds naast mijn Wordfeud-verslaafde man. Ik moet een boek schrijven over dit collectieve gevoel van eenzaamheid. Een boek met daarin alles wat je beste vriendin tegen je zou zeggen als zij in hetzelfde traject zou zitten als jij.



1 op de 6 stellen is niet binnen 1 jaar zwanger
1 op de 32 baby's is een IVF- of ICSI-baby

BRON: NVOG, 2018

.....

Het boek dat ik zelf miste

Een boek! Nee, niet een boek, maar hét boek, het boek dat ikzelf miste! Ik had al eerder in de bibliotheek en op bol.com zitten snuffelen en was erachter gekomen dat de relevante boeken te verdelen waren in twee categorieën.

Ten eerste heb je de ervaringsverhalen. Om eerlijk te zijn houd ik niet van dat soort boeken, ongeacht over welk onderwerp ze gaan. Elk persoonlijk verhaal is namelijk... persoonlijk, en dat iemand anders iets heeft meegemaakt en dat op een bepaalde manier heeft ervaren, zegt niet zoveel over hoe het mij zal vergaan. Daarbij, ik zei het al eerder, werd ik geplaagd door de gedachte dat wij eigenlijk niet écht bij de verminderd onvruchtbaren hoorden.

Ik had helemaal geen zin om 341 pagina's vol emoties van een lotgenoot te lezen. Dan kon ik net zo goed die vrouw tegenover me vragen hoe het met haar ging en of ze zin had om samen een kop thee te gaan drinken in het ziekenhuisrestaurant.

Maar misschien wel de belangrijkste reden dat de boeken met ervaringsverhalen me niet trokken, waren simpelweg de slecht gekozen titels en deprimerende achterflappen. Het klonk allemaal zo loodzwaar. Als er al een happy end was, besloeg die één pagina, de laatste.

In plaats van een zwaar boek zocht ik een licht boek: een boek dat me driehonderd pagina's lang hoop, kracht en lucht zou geven – zonder daarbij de werkelijkheid geweld aan te doen.

Ons traject was al zwaar genoeg. Ik zat niet te wachten op extra ballast. En dus liet ik die boeken voor wat ze waren.

In het tweede soort boeken dat ik vond, werd uitgelegd hoe een medisch vruchtbaarheidstraject in elkaar zit. Hoe werkt de bevruchting? Waarom is welk hormoon belangrijk? Waarom kiest de wetenschap wel voor behandeling 1 en niet voor behandeling 2?

Bijna al die boeken waren geschreven door een arts, wetenschapper of een andere professional die zich bezighield met het vruchtbaarheidsvraagstuk. En bijna allemaal richtten ze zich op een bepaald medisch traject, bijvoorbeeld alleen ivf of alleen icsi.

Ontzettend nuttig natuurlijk, dit soort boeken, maar ook wel erg zakelijk. Waar ik de emoties in de ervaringsverhalen te sterk vond, miste ik ze in de praktische gidsen.

Ik stootte Bas aan. Hij keek op van zijn spel. 'Ik ga hét boek over vruchtbaarheid schrijven dat er nu nog niet is,' zei ik. 'Ik ga het beste van alle werelden bij elkaar gooien: ervaringsdeskundigen én professionals. En dan ga ik iedereen vragen hoe je zo optimaal mogelijk door je vruchtbaarheidstraject heen komt.'

Hij keek me sceptisch aan. De meeste boeken die ik verzin, komen namelijk nooit uit mijn pen, dat weet mijn man inmiddels maar al te goed. 'Maar ik meen het,' zei ik.

Hij draaide zijn schermpje naar me toe. 'Moet je zien. Ik heb de Z, de Y, de Q en de C. Hoe moet ik hier in godshemelsnaam ooit een goed woord mee maken?'



In 2017 werden er 13.991 IVF- en ICSI-behandelingen gestart.
Deze leidden tot 5.067 doorgaande zwangerschappen.
Dat is 35%.

BRON: NVOG, 2018

.....

Wat kun je van dit boek verwachten?

Dit boek geeft een overkoepelende blik op de wondere wereld van vruchtbaarheid. Een caleidoscoop van antwoorden; inzichten, praktische tips en aanwijzingen over wat je in een vruchtbaarheidstraject kunt verwachten.

Het zijn de verhalen die je vindt in een wachtkamer vol mensen die hetzelfde meemaken als jij, maar die daar (nog) niet

over praten. En het zijn de meest treffende inzichten van allerlei professionals die je kunt inschakelen voor hulp. Maar dan op papier, zodat je ze kunt lezen wanneer jij daar zin in hebt, thuis op de bank of juist midden in een bomvol Vondelpark. Wat jij wilt. Waar *jij* je goed bij voelt. Haal uit dit boek wat goed past bij *jou*. Zodat jij zo optimaal mogelijk door je vruchtbaarheidstraject heen komt.

Ik schrijf 'je' en 'jou', maar eigenlijk klopt die aanspreekvorm niet helemaal. Want dit boek is niet alleen voor al die vrouwen die worstelen met zwanger worden, maar ook voor hun partners én voor alle mensen die hen willen steunen.

Voor vrouwen met een kinderwens

Tegen al die vrouwen die zwanger proberen te raken, zou ik willen zeggen: Dit boek is er om jou te steunen en te helpen. Om je te laten weten dat je niet alleen bent. O nee, zeker niet! Het staat boordevol tips en verhalen van ervaringsdeskundigen: van mensen die zelf hebben geworsteld met zwanger worden én van experts die al jarenlang vrouwen helpen bij het in verwachting raken.

Om baat te hebben bij hun tips maakt het niet uit in welk stadium van het zwanger willen worden je je bevindt. Misschien ben je net begonnen en wil je het meteen grondig aanpakken, of zit je al jaren in de medische molen en heb je al de nodige vruchtbaarheidsbehandelingen ondergaan. Het kan zijn dat je voor de allereerste keer in je leven in verwachting probeert te raken, of dat je al een of meer kinderen hebt en je nu vol verlangen uitkijkt naar het volgende kind. Misschien ben je wel al eerder zwanger geweest, maar mocht het niet zo zijn dat het kindje ook daadwerkelijk werd geboren.

Het maakt niet uit hoe oud je bent en of er wel of geen aanwijsbare reden is voor het feit dat je nog niet in verwachting bent. Het maakt niet uit of je single bent, je een lieve man hebt, of juist een kanjer van een vrouw.

Jij hebt een kinderwens die tot nu toe nog niet in vervulling is gegaan en daarmee is dit boek voor jou.

Het verlangen naar een kind is universeel, net zoals de teleurstelling die de kop op steekt wanneer je toch weer ongesteld wordt, terwijl je zo, zo ontzettend graag wilt.

Voor mannen die vader willen worden

Ben jij de partner van een vrouw die in verwachting probeert te raken? Dan is dit boek er ook voor jou. Allemensen, wat ben jij belangrijk! Niet alleen fysiek, maar vooral ook geestelijk. Je vrouw of vriendin heeft jouw support op dit moment harder nodig dan ooit.

Een kinderwens die maar lastig in vervulling gaat, kan een behoorlijke wissel op je relatie trekken. Jullie willen allebei zo graag! En ondertussen veranderen jullie allebei. Misschien word je overbezorgd, misschien kruip je juist in je schulp. Wellicht kan je vrouw inmiddels alleen nog maar wanhopig huilen, of gaat elk gesprek thuis over dat kindje dat maar niet komt.

Het uitblijven van een zwangerschap is frustrerend en dat hakt erin. Het kan je relatie verstoren, maar het kan godzijdank ook precies de andere kant op gaan. Het samen, echt *samen* delen van een moeilijke periode, zal jullie dichterbij elkaar brengen dan je ooit voor mogelijk hield.

Dit boek zal jullie daarbij helpen. Als jullie de tips en inzichten die in dit boek staan samen integreren in jullie leven, zal jullie relatie een stuk sterker uit deze lastige periode komen.

Lees dit boek allebei. Of nog mooier: samen. Praat erover. Lach erom. Kruip tegen elkaar aan en bespot alle dingen die je ontzettend stom vindt aan dit boek. Huil met elkaar en ga samen aan de slag met alle inzichten die je hebt gekregen. Maak van dit boek een werkboek. Een werk-aan-je-relatie-boek. Breng licht en ruimte in je relatie door jullie kinderwens *samen* te beleven.

Voor de supportcrew

Ten derde is dit boek bedoeld voor al die mensen die aan de zijlijn staan en met de handen op de rug moeten toekijken hoe de vrouw of het stel van wie ze zoveel houden, worstelt met zwanger worden. Je gunt het ze zo! Kon je ook maar iets doen, *iets*, om te helpen. Maar helaas, je bent volledig machteloos. Je staat erbij en kijkt ernaar. En je hebt geen flauw idee meer of je nu wel of niet (nog een keer) moet vragen hoe het gaat, wat je nog kunt zeggen om tot steun te zijn en wat je überhaupt kunt *doen* om het beter te maken.

Misschien ben jij wel een van de weinigen die weet waar die ander mee bezig is. Misschien zie je je (schoon)dochter, (schoon)-zus, vriendin of collega onder invloed van hormonen veranderen. Misschien raak je zelf wel in verwachting, terwijl het bij haar nog steeds niet is gelukt. Het maakt niet uit hoe dichtbij of ver weg je staat van degene die zwanger probeert te worden. Je leeft mee en wilt helpen.

Namens al die vrouwen die het door hun emoties en hormonen niet meer hardop kunnen zeggen, namens al die vrouwen die onder invloed van emoties en hormonen roepen: 'Bemoei je er niet mee', maar die zich ondertussen zo verdomd eenzaam voelen, namens al die stellen die het zelf niet meer weten: bedankt. Het is ongelooflijk belangrijk dat jij er bent. En wat geweldig dat je dit boek leest.

Het grootste gedeelte van dit boek richt zich tot de vrouw of het stel dat zwanger probeert te worden. Toch raad ik je aan om alle hoofdstukken door te nemen.

Ten eerste krijg je daardoor inzicht in wat er speelt bij degene(n) die je steunt. Je begrijpt veel beter wat er fysiek en geestelijk met jouw dierbare(n) gebeurt, waardoor je er veel beter voor de ander kunt zijn.

Ten tweede zal je veel hebben aan alle tips en inzichten die je verspreid in dit boek vindt. Je kunt ze deels zelf toepassen en je kunt ze allemaal aanraden aan je dierbare(n). Laat ze bezinken, maak ze je eigen en geef ze vervolgens in je eigen woorden door.

In de meeste hoofdstukken van dit boek spreek ik direct tegen de vrouw of het stel dat worstelt met zwanger worden. Maar 'Hét



hoofdstuk voor de supportcrew' is speciaal voor jou geschreven. Hierin staan concrete tips over wat je als supporter kunt doen. En wat je beter kunt laten. Het gaat over hoe je de balans vindt tussen er voor de ander zijn en je met de ander bemoeien. En over hoe *jijzelf* deze periode zo positief mogelijk doorkomt.

Met dit boek in handen beschik je over het gereedschap om het proces van de ander te verlichten. Ik hoop dat je hierdoor een nóg positievere steun zult zijn en je je sterker in je schoenen voelt staan.

Het is *hun* proces, maar vergeet nooit hoe belangrijk *jij*, aan de zijlijn, bent. Geloof me, je bent ontzettend hard nodig!

Samengevat

Dit is het boek dat ik zelf miste. Of het ook jouw boek is? Hierbij alles op een rij zodat je weet wat er komt:

- Dit boek is bedoeld voor vrouwen en mannen die moeite hebben met zwanger worden.
- Het maakt niet uit waar je in je traject zit, of jullie nu met z'n tweeën bezig zijn, met z'n drieën of alleen. Het maakt ook niet uit of je in een medisch traject zit, of hulp krijgt uit het alternatieve circuit.
- Daarnaast is dit boek bedoeld voor al die vrienden (vaders, moeders, vriendinnen, zussen, balletleraren) die zo graag willen helpen, maar geen idee hebben hoe ze dat aan kunnen pakken.
- Dit boek geeft antwoord op de vraag: hoe kom je zo optimaal mogelijk door die lastige periode heen van 'zwanger worden wanneer dat lastig is'?
- Dit antwoord wordt gegeven door professionals uit uiteenlopende vakgebieden: artsen uit de medische wereld, experts uit het alternatieve circuit en deskundigen die zich op psychisch vlak inzetten voor mensen met een kinderwens. En door ervaringsdeskundigen: mannen en vrouwen zoals wij.
- Dit boek slaat een brug tussen de emotionele en praktische kant van het zwanger willen worden, want deze twee zijn niet

los van elkaar te zien. Geen vrouw denkt ‘nou ja’ als ze na een inseminatie ongesteld wordt. En niemand wordt zwanger zonder dat daar een bepaalde mate van inspanning aan vooraf is gegaan: wanneer moet je dan precies vrijen? En hoe werkt een vruchtbaarheidstraject nu precies?

- Daarbij geeft het ruimte aan zowel positieve als negatieve emoties, aan hoop en wanhoop, aan verdriet en verbondenheid, blijdschap en jaloezie. Wát je ook voelt, of níet voelt, het is altijd goed. Niets moet.
- Ten slotte zijn alle inzichten die in dit boek worden gegeven nadrukkelijk géén richtlijnen. De gouden formule om zwanger te worden bestaat niet. En wat voor de een werkt, werkt voor de ander absoluut niet. Het ‘weet je wat jij eens zou moeten doen...’ laat ik met een gerust hart over aan een ander.

Disclaimer: verwacht dit níet van dit boek

Had je mij, toen ik in ons traject zat, gezegd dat ik op mijn vruchtbare dag, direct na het vrijen op mijn kop kippenlevertjes met zure haring moest eten, omdat ik dan ge-ga-ran-deerd zwanger zou raken, en ik zou je serieus geloofd hebben, dan had ik dat met alle liefde van de wereld gedaan.

Echt.

Ik wilde een kind en het maakte me niet uit wat ik daarvoor moest doen, of moest laten.

Ik zocht tips, houvast, handvatten. ‘Vertel me toch wat ik moet doen,’ riep ik radeloos tegen Google en God (waar ik niet in geloof, maar ik was serieus bereid *alles* te proberen).

Maar er kwam geen antwoord. Of in ieder geval geen antwoord waar ik iets mee kon. Het was een kwestie van proberen, afwachten, hopen, teleurstelling verwerken en dan die routine nog eens uitvoeren.

En daarna nog eens.

Frustratie ten top.

Met dit in mijn achterhoofd was het op sommige momenten op eieren lopen tijdens het schrijven van dit boek. Want hoe laat je experts hun inzichten delen zonder dat die overkomen als de heilige graal; als wéér iets wat je kunt doen om een stapje dichterbij je doel te komen – en wat je daardoor dus ook weer van jezelf *moet*.

En hoe kun je een boek schrijven dat positief van toon is en je een hart onder de riem steekt, zonder dat je de zwaarte van het traject bagatelliseert? Of zonder dat je een toekomstbeeld voorspiegelt dat mooier en hoopvoller is dan de realiteit?

Ik heb geprobeerd een gebalanceerd verhaal te maken. Of ik daarin geslaagd ben, laat ik graag aan jou. Toch kan ik het niet laten om hier nog even een disclaimer te formuleren:

Verwacht níet van dit boek dat het je gaat vertellen hoe je zwanger kunt raken. Het zal je ook niet beloven dat het allemaal wel goedkomt. Of je op het hart drukken dat het allemaal wel meevalt, dat hele traject.

De informatie, ervaringen en inzichten die je gaat lezen zijn bedoeld ter inspiratie. En dus niet als een lange to-dolijst. Zie dit boek als een uitgebreid buffet. Pak een bord en schep alleen de gerechten op die jou lekker lijken. Doe alleen wat goed voelt en waarbij jij je prettig voelt. Het is jouw lijf en jouw hoofd. En niemand kent jou zo goed als jijzelf.

Instinctief zul je weten welke inzichten je in de praktijk gaat brengen en welke niet. En anders merk je het snel genoeg nadat je bent begonnen.

Ik weet het, je wilt dolgraag zwanger worden en je wilt daar alles voor doen. Maar dat betekent niet, ik herhaal NIET, dat je alles wat in dit boek staat hoeft te verweven in je leven. Maar in het kader van ‘niets moet’ *mag* het natuurlijk wel.

Deze experts komen in dit boek aan het woord

Voordat we in het diepe duiken, stel ik graag de experts aan je voor die in dit boek aan het woord komen. Hun inzichten en ideeën liggen – samen met mijn eigen ideeën uiteraard – ten grondslag aan dit boek.

Stiekem ben ik best wel trots dat ze allemaal zo enthousiast hun medewerking hebben verleend, want het zijn niet de minsten. Sterker nog, het zijn de besten in hun vakgebied.

Deze professionals werkten mee aan dit boek:

Prof. dr. Didi Braat is gynaecoloog, hoogleraar Voortplantingsgeneeskunde en hoofd van de afdeling Verloskunde & Gynaecologie van het Radboudumc in Nijmegen.

Dr. Arne van Heusden is gynaecoloog en subspecialist in Voortplantingsgeneeskunde. Hij werkt in het Medisch Centrum Kinderwens in Leiderdorp.

Dr. Anne-Mieke Omtzigt is gynaecoloog. Zij heeft in Lelystad haar eigen centrum voor integrale vrouwenzorg: Vrouw en Klinieken.

Dr. Kimiko Kleiman is als fertilitateitsarts verbonden aan het Flevoziekenhuis in Almere. Zij is zelf ervaringsdeskundige en raakte in verwachting via ivf.

Drs. Minke de Boer is seksuoloog, psycholoog en relatietherapeut. Ze werkt in het Flevoziekenhuis en is docent aan de Universiteit Utrecht. Je kunt haar kennen van het BNN-programma *Sputten en Slikken*.

Aletta van Tent is de voorzitter van Freya, dé vereniging voor mensen met vruchtbaarheidsproblemen. Freya biedt mensen met vruchtbaarheidsproblemen informatie en een luisterend oor. Daarnaast behartigen zij de belangen van deze groep en brengen ze lotgenoten met elkaar in contact. Surf naar www.freya.nl. Aletta is zelf ervaringsdeskundige en heeft kinderen gekregen via ivf.

Marjolein Grömminger is de communicatiemanager van Freya. Zij is zelf ervaringsdeskundige en raakte in verwachting via ivf.

Liesbeth de Wit is biodynamisch therapeut. In haar Haarlemse praktijk Licht op jou helpt ze mensen met vruchtbaarheidsproblemen. Zij is zelf ervaringsdeskundige. Helaas leidde haar vruchtbaarheidstraject niet tot de zo gewenste zwangerschap.

Sandra Bruijne is psychosociaal therapeut. Ze is ervaringsdeskundige en gespecialiseerd in de (onvervulde) kindervens. Haar praktijk Bruijst Therapie zit in Hilversum. Net als Liesbeth weet zij uit eigen ervaring hoe het is als je na een vruchtbaarheidstraject niet in verwachting raakt.

Linda Spaanbroek is lifecoach en heeft zich gespecialiseerd in *The Three Principles*, een inzicht waarmee je beter leert begrijpen hoe je gedachten werken.

Angela Mastwijk is net als Spaanbroek lifecoach en heeft zich gespecialiseerd in *The Three Principles*.

Martine Cornelissen is Chinees geneeskundige. Ze is gespecialiseerd in gynaecologische klachten en fertiliteit. Haar praktijk Zi Yuan Ting zit in Amsterdam.

José de Groot is yogadocente. Zij heeft in samenwerking met Martine Cornelissen een fertilitateitsyogaworkshop ontwikkeld.

De ervaringsexperts die zo dapper waren hun verhaal te delen zijn: Anneleen en Maarten-Jan, Chantal en Ben, Anne en Richard, Claudia en Diederick, Dafne en Rebecca, Ingrid en Marc, Irja en Bart, Jorien en Michiel, Lisa en Lucas, Selina en Giovanni, Stefanie en Huub, Sue en Kumar, Wendy en Dave, Hilde, Joeri en Marko en tot slot mijn eigen man Bas.

Een aantal namen is om privacyredenen gefingeerd.

SELINA EN GIOVANNI

'Ik heb eigenlijk heel veel zin in ons IVF-traject'

.....

Selina (31) en Giovanni (34) zijn onverklaard verminderd vruchtbaar. Na zes IVF-pogingen beginnen ze nu aan IVF. Natuurlijk vinden ze het traject af en toe zwaar, maar over het algemeen zijn ze positief en zien ze vooral de mooie kanten.

Selina: 'Ik ging vaak dansen in de discotheek waar Giovanni als dj draaide. Hij viel me meteen op, maar het duurde wel een tijdje voordat we onze contactgegevens uitwisselden. Het was in de tijd dat iedereen nog een Hyves-profiel had en op die manier begonnen we elkaar berichtjes te sturen.

Toen hij op vakantie naar Indonesië ging, werd ons contact heviger. Toen hij terugkwam ging het opeens allemaal heel snel. We kregen verkering en een half jaar later gingen we samenwonen. We wisten allebei heel duidelijk dat we uiteindelijk ook wilden trouwen en kinderen krijgen. Wat dat betreft zijn we best traditioneel.

Bij Gio begon het thema 'kinderen' uiteindelijk eerder te kriebelen dan bij mij, maar gelukkig gaf hij me alle ruimte. "Het gebeurt in jouw lichaam," zei hij. "Dus we wachten tot jij er helemaal klaar voor bent."

Dat moment brak vier jaar geleden aan. Veel van onze vrienden hadden inmiddels baby's en zelf moeder worden voelde opeens heel dichtbij en goed. Ik stopte, heel symbolisch, op 31 december 2015 met de pil. Dat het lang zou gaan duren, zagen we helemaal niet aankomen. Zowel in onze vriendengroep als in onze families raakte iedereen namelijk binnen *no time* zwanger. Althans, dat dachten we.