

Uitstelmoeders Problemen van kind krijgen na je 35ste worden overdreven

Wat nou, te laat?

Het somberen over 'oude' moeders slaat door, vindt **Mensje Melchior**. In plaats van te roepen 'je bent te lahaat!' kunnen we het beter makkelijker maken om laat aan kinderen te beginnen. Foto's Heidi de Gier

Wat! Pas na je 38ste proberen zwanger te worden? Je bent gek! Weet je wel hoe laag je kansen dan nog zijn? Straks moet je ivf'en. Of eindig je zonder kinderen.'

Ik oogst meestal onthutsing wanneer ik – een 37-jarige twijfelaar – vertel dat ik heb besloten om de knoop pas na mijn 38ste verjaardag door te hakken. En dat ik, mocht het daarna niet lukken om zwanger te worden, dan waarschijnlijk wel een andere mooie invulling aan mijn leven kan geven. Gelukkig reageert niet iedereen even panisch; juist oudere vriendinnen met kinderen zeggen vaak dat ik groot gelijk heb om nog even te wachten en dat kinderen hartstikke leuk en lief, maar nou ook weer niet de hemel op aarde zijn. Maar vrouwen jonger dan ik, of even oud, vertellen verhalen over vrouwen die miskraam na miskraam kregen en waarschuwen dat je vruchtbaarheid met de jaren 'schrikbarend' afneemt.

Het is mij en mijn leeftijdgenoten de laatste jaren door gynaecologen, fertiliteitsartsen en beleidsmakers op het hart gedrukt: een slimme meid krijgt haar kind op tijd. We zijn in de media, en in livijge rapporten van organisaties als de Raad voor de Volksgezondheid en Zorg, uitgebreid gewaarschuwd voor het gevaar van te laat aan een gezin beginnen en die boodschap is inmiddels keihard geland. 30-plussers slaan elkaar met statistieken om de oren, op feestjes en in de kolommen van tijdschriften en kranten.

Zo heeft de 34-jarige single collega-journalist Esma Linnemann sinds kort een column in Viva getiteld 'Esma wil een baby'. In de eerste aflevering beschrijft ze hoe ze midden in de nacht badend in het zweet wakker schrikt, terwijl de vruchtbaarheidscijfers door haar hoofd spoken: 'Ik weet dat je na je 35ste nog maar een fractie van je eicelvoorraad overhebt. De kans op zwangerschap daalt naar zo'n 15 procent per ovulatie en dat is een

genadeloos steile lijn omlaag na je 35ste levensjaar.'

Brrr, die magische grens van 35 waarna je eileiders in pijlsnel tempo lijken te verdorren. Ik hield kort geleden een mini-enquête in mijn omgeving: hoe groot dachten ze dat de kans was dat een 40-jarige vrouw die op de natuurlijke manier zwanger probeert te raken, dat binnen een jaar ook is? 'Die kans is echt heel klein: 5 procent', riep mijn moeder – een verpleegkundige, die het dus zou moeten weten. Die 5 procent kwam vaker voorbij. Er waren ook vrienden en kennissen die inzetten op 15 of 25 procent. Eén vriend – wiens vriendin net redelijk snel zwanger is geworden – schat de kans op een vrolijke 50 procent.

(Ik kom zo terug op hoe groot de kans echt is.)

Eendimensionaal beeld

Al die waarschuwingen voor het oudere moederschap worden met een duidelijke reden de wereld in geslingerd: de Nederlandse vrouw begint rijkelijk laat aan kinderen: de eerste wordt geboren als ze gemiddeld 29,4 jaar oud is. Hoger opgeleide vrouwen krijgen hun kinderen gemiddeld vanaf hun 34ste. De deskundigen zijn het erover eens; die leeftijd moet niet nog verder stijgen, en het liefst omlaag. Want hoe later je aan kinderen begint, hoe groter de kans dat het niet lukt – en je dure ivf-trajecten in moet of ongewenst kinderloos blijft.

De waarschuwingen gaan gepaard met een nogal eendimensionaal beeld van de 'uitstelmoeder'. Want tsja, al die hoger opgeleide vrouwen die zo nodig eerst moeten genieten van het leven, eerst willen reizen en carrière maken en er dan ineens achter komen dat het bijna te laat is; dat is toch een beetje eigen schuld, dikke bult.

Maar zo zit de werkelijkheid niet in elkaar. Het uitstelgedrag kent veel oorzaken, blijkt uit onderzoek gepubliceerd in het wetenschappelijk blad *Human Reproduction Update*. De eerste oorzaak van de oudere leeftijd is de brede beschikbaarheid van anticonceptie, waardoor uitstellen tegenwoordig simpelweg kan. Verder wil-

len vrouwen inderdaad carrière maken, maar wat ook meespeelt, is of hun economische positie zeker of onzeker is, of ze verwachten dat hun partner genoeg zal bijspringen in de zorg en of de juiste partner in beeld is. Want, ook al kun je natuurlijk ook alleen een kind krijgen, voor de meeste vrouwen geldt: *it takes two to make a baby*.

Het gebrek aan de juiste partner, is dan ook dé reden voor vrouwen om zich bij het AMC te melden voor het laten invriezen van hun eicellen. Dat kon eerder al om medische redenen (bijvoorbeeld wanneer een vrouw kanker heeft) en sinds april vorig jaar ook om sociale redenen. Het AMC heeft honderd keer eicellen 'geogost' en ingevroren bij vrouwen die hun vruchtbaarheid voor later veilig proberen te stellen. Volgens gynaecoloog Mariëtte Goddijn van het AMC is het overgrote deel van deze vrouwen single. 'Bij veel van hen is de relatie net gestrand, waardoor ze een enorme druk voelen: hoe gaan ze nu als dertiger nog op tijd een stabiele relatie opbouwen? Ze kunnen moeilijk al bij de eerste date over kinderen beginnen, of binnen no time zwanger worden als een nieuwe liefde zich aandient.'

Single vrouwen die ergens in de dertig zijn, worstelen met het angstbeeld dat ze zo lang alleen zullen blijven dat het met dat gezinnetje stichten nooit meer goed komt. 'Daar sta ik dan alleen, op mijn 33ste. Kinderen krijgen, zit er niet meer in', dacht ook Neeltje Waagmeester (tekstschrijver, nu 40), toen ze zeven jaar geleden na een langdurige relatie weer vrijgezel werd. Al snel drong het besef door: nu nog een nieuwe liefde ontmoeten en daar kinderen mee krijgen, dat zou 'in een enorme sneltreinvaart' moeten. 'Ik ging ervan uit dat ik dat niet meer voor elkaar zou krijgen en dus besloot ik zoveel mogelijk van mijn single bestaan te genieten: reizen, werken en leuke dingen doen.'

Twee jaar later ontmoette ze toch een nieuwe liefde. Martijn – 13 jaar jonger, nog student en toch werd het al snel serieus. Een jaar later gingen ze samenwonen en toen kwam de veilig

Neeltje Waagmeester (40)
twintig weken zwanger van tweede

De dokter zei: ga naar huis, duik het bed in en probeer het gewoon

weggestopte kinderwens toch naar boven. 'Ik ging ervan uit dat het heel moeilijk zou worden, dat ik te weinig eitjes zou hebben. Maar tot mijn grote verbazing was het al na een paar maanden raak. En dat op mijn 37ste!'

Gouden eitje

Op dit moment is Waagmeester zwanger van haar tweede en weer was ze verbaasd dat het lukte. 'Mijn oudste dochter, Nienke Joline, werd elf weken te vroeg geboren. Ze is nu gelukkig helemaal gezond en de artsen zeiden dat het niet door mijn leeftijd kwam – iets waar ik natuurlijk wel bang voor was. Maar toch was ik huiverig om weer zwanger te worden. En ik dacht ook: het lukt vast niet een tweede keer weer zomaar. Tot een van de artsen tegen me zei: ga naar huis, duik het bed in en probeer het gewoon. Een paar maanden later was het tot mijn stomme verbazing weer raak. Het voelt alsof we enorm geluk hebben gehad, dat het met een van mijn laatste eitjes is geluk. De gynaecoloog verwoordde het laatst perfect: dit is je gouden eitje, daar moeten we heel zuinig op zijn.'

Als haar zoontje straks geboren wordt, behoort Neeltje Waagmeester bij de 4,1 procent van de Nederlandse moeders die op of na hun 40ste nog een kind krijgt. Gelukkig krijgt Waagmeester het nooit te horen, maar er zijn mensen die het oude moederschap zielig vinden. Zo kreeg ik een keer bijna slaande ruzie met een collega die op mijn verhaal dat ik wil wachten met kinderen, en misschien zelfs wel pas rond mijn 40ste nog de gok wil nemen, boos riep: 'Dat is hartstikke zielig voor dat kind, zo'n bijna-bejaarde moeder.' Ze liep er rood bij aan. Maar na de vraag wat precies het verschil is voor een kind wanneer hij of zij uit de buik van een moeder van 30-plus of 40-plus komt, kwam er na wat gesputter over de risico's (die weliswaar groter zijn op hogere leeftijd, maar het zijn relatieve risico's, waardoor de kans dat je als verder gezonde vrouw met goede medische begeleiding een gezond kind krijgt nog altijd levensgroot is) niet veel meer uit dan 'maar dan kom je in de overgang als je kind nog tiener is'. Niet bepaald een reden om de uitstelmoeders als kinderbeulen weg te zetten, zo leek mij.

Voorzichtige moeders

Gelukkig blijkt uit geen enkel onderzoek dat kinderen het slechter hebben bij oudere moeders. Hooguit zijn de late moeders voorzichtiger – zo bleek uit Brits onderzoek dat kinderen van oudere moeders minder vaak met kleine ongelukjes op de spoedeisende hulp van het ziekenhuis terecht komen; toch niet bepaald zielig.

Het somberen over de kansen van oudere vrouwen om zwanger te worden en over hun latere moederschap is nogal doorgeslagen. De kans dat een vrouw van 40 zonder medische hulp binnen een jaar zwanger is, is 44 procent. Bij een vrouw van 35 is dat nog 66 procent. Na vier jaar proberen, nemen de kansen verder toe: naar 84 procent bij de vrouwen die begonnen met 'klussen' op hun 35ste en naar 64 pro-

cent voor de 40-jarige moeders in spe.

Ik vind een kans van 44 procent en bij langer proberen 64 procent helemaal niet zo dramatisch. 'Dat komt doordat jij het niet als het einde van je gedroomde toekomst ziet als het niet lukt', zegt Viva-columniste Linnemann. 'Voor veel vrouwen is dat heel anders. Voor hen zou kinderloosheid zeer heftig en pijnlijk zijn.'

Daarin heeft ze natuurlijk gelijk: als je heel graag een kind wilt en het lukt niet, is dat een groot persoonlijk drama. En ja, ik zie ook wel dat het tricky kan zijn om het latere moederschap te relativiseren. Iemand als Bart Fauser, hoogleraar voortplantingsgeneeskunde van het UMC Utrecht, maakt zich bijvoorbeeld best zorgen: het bewustzijn bij vrouwen over de dalende vruchtbaarheid is weliswaar toegenomen, maar 'dit leidt nog niet tot een gedragsverandering'. Vrouwen blijven oud moeder worden. 'De stellen die zich in het ziekenhuis melden voor een vruchtbaarheidsbehandeling, worden ook ouder. Dat is problematisch: voor ivf is de leeftijd namelijk allesbepalend voor het succes.'

Tegelijkertijd is dat juist dé reden waarom we anders tegen uitstelmoeders aan moeten kijken. Vrouwen gaan nu en de komende jaren zeker niet jonger aan de kinderen, of we het nou leuk vinden of niet. Dat is een maatschappelijk gegeven dat we niet zomaar oplossen. We kunnen er maar beter zo praktisch mogelijk mee omgaan.

Laten we om te beginnen minder krampachtig doen over de medische mogelijkheden. Behandelingen als ivf, eicellen invriezen of eiceldonatie zijn zeker geen wondermiddel bij verminderde vruchtbaarheid, maar ze



Aantal geboren kinderen in 2011
180.060

Naar leeftijd van de moeders

Jonger dan 20

1.717

20 tot 25

15.782

25 tot 30

50.295

30 tot 35

69.174

35 tot 40

35.340

40 tot 45

7.393

45 en ouder

359

Bron: Statline

Minder kinderen

2,57 kinderen per vrouw in 1970

1,76 in 2011

Bron: Statline

Kans op natuurlijke* zwangerschap in procenten

Binnen vier jaar

Binnen één jaar

75

91

Leeftijd 30 jaar

84

66

35 jaar

64

40 jaar

44

Uitstelmoeders

geven de vrouw die (bijna) te laat is, wel meer mogelijkheden. Honderd keer bevroren eicellen in het AMC is best weinig als je bedenkt hoe veel vrouwen deze zorgen hebben. Gynaecoloog Mariëtte Goddijn vindt het onterecht dat vrouwen die hun eicellen willen invriezen, dat uit eigen zak moeten betalen. Een goed voorraadj eicellen aanleggen kost zo'n 10.000 tot 15.000 euro.

'Er zijn nogal wat geïnteresseerden afgehaakt toen ze zich realiseerden hoe hoog die kosten zijn. Het onderscheid dat nu wordt gemaakt – bij een medische indicatie vergoedt de verzekeraar, anders moet je het zelf betalen – is niet alleen oneerlijk, het is ook arbitrair. Want de vrouwen die nu afhaken door de kosten, komen over een paar jaar door de verminderde vruchtbaarheid wellicht in een ivf-traject terecht. Dan zijn de kansen aanzienlijk lager dan wanneer je de jongere, ingevroren eicellen gebruikt en zullen de, deels vergoede, behandelingen dus veelvuldiger en duurder uitvallen dan wanneer zij wel hun eicellen hadden ingevroren.'

Het AMC heeft een kosten-batenanalyse gemaakt: wanneer 60 procent van de vrouwen die eicellen laten invriezen deze op een later tijdstip gebruiken om zwanger mee te worden, zal dat de maatschappij geld besparen omdat er dan minder kostbare ivf- of andere vruchtbaarheidsbehandelingen nodig zijn.

Bart Fauser vindt ook dat er coulanter met de vraag naar vruchtbaarheidsbehandelingen van oudere moeders mag worden omgegaan. 'Doordat mensen denken dat uitstellen wordt veroorzaakt door luxe problemen, worden vruchtbaarheidsbehandelingen als het invriezen van eicellen of ivf ook als luxebehandelingen gezien. Terwijl je je ook kunt afvragen of wij er als maatschappij juist niet bij gebaat zijn als vrouwen geholpen worden bij vruchtbaarheidsproblemen, zonder dat ze daar zelf de portemonnee voor moeten trekken.'

In zijn boek *Baby-making* over repro-



Linda Meijer (39)
zes maanden zwanger van wensvader

Ik ben zo blij dat ik niet heb gewacht tot de ware toch nog langs zou komen

ductieve technieken stelt Fauser dat het breder beschikbaar maken van vruchtbaarheidsbehandelingen een slimme bevolkingspolitiek kan zijn. Slimmer zelfs dan de babybonus die Spanje, een land waar vrouwen nog later moeder worden, invoerde. Denemarken bijvoorbeeld vergoedt ivf zeer ruim en volgens onderzoekers scheelt dat nogal: het gemiddelde van 1,72 kinderen per vrouw zou bij een restrictiever beleid op dat gebied waarschijnlijk dalen naar 1,65.

In Nederland is pleiten voor ruime vergoeding van vruchtbaarheidsbehandelingen helaas roepen in de woestijn. Fauser: 'De heersende mening is hier: zwanger worden met medische hulp, dat moeten we niet willen. Ik merk dat zelfs aan de stellen die bij mij komen: allemaal zeggen ze dat ze eigenlijk altijd tegen ivf of andere vruchtbaarheidsbehandelingen waren. Omdat het tegennatuurlijk zou zijn. Maar als de verminderde vruchtbaarheid hen raakt, kijken ze er ineens heel anders tegenaan.'

Alleen doen

Een andere oplossing is om vrouwen aan te moedigen het alleen te doen. Want als het singlebestaan een van de belangrijkste oorzaken is van het latere moederschap, liggen daar ook kansen. Wat vrouwen met alleenstaand moederschapsaspiraties zeker zou helpen, is goede, en betaalbare kinderopvang: het is kortzichtig dat daarop wordt bezuinigd. In landen

met goede opvang werken meer vrouwen en krijgen die meer kinderen.

Dat 'alleen doen' kan bovendien aantrekkelijk zijn. Je kunt bijvoorbeeld een kind krijgen met wensvaders. Dat doet Linda Meijer (39 jaar, coördinator directiesecretariaat): ze is nu 26 weken zwanger. Haar zontje zal straks twee papa's hebben. Al een tijdje liep Meijer rond met het plan om alleenstaande moeder te worden, maar helemaal alleen wilde ze ook weer niet. 'Alleen een kind grootbrengen lijkt me heel zwaar en ik wilde dat mijn kind een vader had. Lang heb ik dan ook gehoopt dat ik de ware tegen zou komen, maar toen dat op mijn 36ste nog niet was gebeurd, besloot ik over te gaan tot plan B.'

Op de site van de Stichting Meer dan Gewenst, die zich inzet voor homoseksuelen en bisexuelen met een kinderswens, plaatste ze een oproepje. Een homostel reageerde en ze spraken af voor een kop koffie. 'We hebben uren zitten kletsen over hoe we in het leven staan. Ik vond het belangrijk dat de aanstaande vaders betrokken willen zijn bij de opvoeding, dat ze net als ik willen dat ons kind wat van de wereld ziet en vooral dat ze een warm nest kunnen bieden. Al snel werd duidelijk dat zij hele fijne vaders zouden zijn.'

Voordat er überhaupt een conceptie kon plaatsvinden, legden de drie alles nauwkeurig vast: hoeveel dagen in de week het kindje bij de moeder en hoeveel bij de vaders zal zijn, hoe de kosten te verdelen, wie de biologi-

sche vader zou zijn, en nog veel meer. Na dertien keer insemineren, was Meijer zwanger. 'Ik deed de test om 6 uur 's morgens en heb de vaders meteen uit bed gebeld. Euforisch waren we. Ik ben zo blij dat ik die stap heb gezet en niet heb gewacht tot de ware misschien toch nog langs zou komen.'

Niet uitzonderlijk

Linda Meijer en Neeltje Waagmeester laten zien dat kinderen krijgen na je 35ste zeker niet altijd makkelijk gaat – dertien keer insemineren in het ziekenhuis is bijvoorbeeld best een zware belasting –, maar ook dat het zeker niet onmogelijk of uitzonderlijk is. Ze zijn van plan om liefdevolle en energieke moeders te zijn; 40-plus in combinatie met een luiertas is voor hen de normaalste zaak van de wereld. Laten we dus vooral stoppen met oudere vrouwen angst aanjagen dat het toch niet gaat lukken en ze opzadelen met een venijnig: je bent te laat!

En met 'we' bedoel ik ook wij vrouwen van 35-plus die elkaar nu nog met angstaanjagende statistieken geselen. Dus op het volgende feestje wil ik, als het onderwerp 'wanneer begin jij aan kinderen' weer op tafel komt, optimistisch-realistische gesprekken voeren. Dat ik de ene vriendin in geuren en kleuren hoor vertellen dat ze net haar eicellen heeft laten invriezen, zonder dat ze zich daarvoor diep in de schulden heeft hoeven steken, een ander

vertelt over een homostel met wie zij haar kindjes wil gaan krijgen en opvoeden en een derde trots op haar telefoon de foto laat zien van haar gouden eitje dat tot een lief dochtertje is uitgegroeid.

DEMOGRAFIE

**GEMIDDELD 1,79 KIND
PER VROUW**

Gemiddeld krijgen Nederlandse vrouwen 1,79 kind. Demografen stellen dat een maatschappij een kindertal van 2 nodig heeft om het bevolkingsaantal en daarmee de welstand op peil te houden. Volgens demograaf Gijs Beets van het NIDI hoeven we ons echter geen zorgen te maken: 'We zijn nog altijd een immigratieland en dat houdt ons bevolkingsaantal ook op peil.' Het is ook niet zo dat het late moederschap het kindertal laag houdt: oude moeders krijgen gemiddeld niet minder kinderen dan jonge vrouwen.



Mensje Melchior (37) is journaliste en schrijft onder meer over gezondheid, psychologie, carrière en relaties