

Met uw arts over verminderde vruchtbaarheid praten

Als u al een jaar of langer onbeschermd seks hebt en niet zwanger bent geworden, kan u besluiten naar een dokter te gaan voor advies en ondersteuning.

U en uw partner zullen onderzoeken moeten laten uitvoeren om te weten te komen waarom u niet zwanger wordt en of er iets is wat u kunt doen om uw kansen te verbeteren.

U komt voor deze onderzoeken in aanmerking, ongeacht of u voor het eerst een baby verwacht of al eerder kinderen hebt gekregen.

Deze tips zijn bedoeld om u te helpen bij de voorbereiding van uw bezoek aan de dokter.

Voordat u gaat...

- **Begin een dagboek bij te houden van de dagen waarop u menstrueert.** Uw arts zal dit gebruiken om na te gaan hoe groot de kans is dat u regelmatig ovuleert.
- **Neem foliumzuur** in als u dat nog niet doet. Aan alle vrouwen die proberen zwanger te worden, wordt aangeraden om foliumzuursupplementen in te nemen.
- **Probeer u te herinneren wanneer u voor het eerst onbeschermd seks begon te hebben.** Uw arts zal willen weten hoe lang u al onbeschermd seks heeft voordat hij u doorverwijst voor verdere onderzoeken.
- Noteer **uw medische voorgeschiedenis**, vooral eventuele gynaecologische problemen of operaties die u in het verleden hebt ondergaan.

Tijdens uw afspraak

- **Uw arts zal u vragen stellen over uw gewoonten en gedragingen,** of u rookt of drinkt, enz. Dergelijke leefstijlfactoren hebben immers aantoonbaar een invloed op de vruchtbaarheid.
- **Geneer u niet.** Uw arts moet persoonlijke informatie weten, zoals hoe vaak u seks hebt, omdat dit belangrijk is bij het bepalen van de volgende stappen.

En wat gebeurt er dan?

- **Volg het advies van uw arts op.** Verander in uw manier van leven de zaken die ze u aanraden om uw kansen op bevruchting te vergroten.
- **Uw partner zal waarschijnlijk een spermamonster moeten afstaan voor het onderzoek.**
- **Blijf uw maandelijkse cyclus opvolgen.** Noteer de dagen waarop u menstrueert en de dagen waarop u denkt te ovuleren.
- **Misschien zal u een bloedonderzoek moeten laten uitvoeren om uw hormoonspiegels te controleren.** Het is ook mogelijk dat men u zal vragen om op een ander tijdstip, wanneer u zich in een andere fase van uw cyclus bevindt, voor een bloedonderzoek terug te komen.
- **Uw arts zal uitleg geven** over testen en onderzoeken en over mogelijke behandelingen, waaronder in-vitrofertilisatie – ook bekend als IVF.
- **Misschien moet u naar een vruchtbaarheidskliniek** voor verdere onderzoeken en behandelingen.
- **U kunt doorgaan met regelmatige, onbeschermde seks** om te proberen op natuurlijke wijze zwanger te worden – tenzij een gezondheidsdeskundige u dit zou afraden.
- **Denk erover na om counseling te zoeken.** Vruchtbaarheidsproblemen kunnen bijzonder stressvol zijn. U kan er dan ook baat bij hebben om uw gevoelens met een deskundige te bespreken.
- **U zal lichamelijk onderzocht worden.** U en uw partner moeten misschien allebei een lichamelijk onderzoek ondergaan om te kijken of er duidelijke oorzaken van onvruchtbaarheid zijn. De arts zal uw buik onderzoeken en eventueel een inwendig onderzoek doen. Uw partner zal zijn scrotum, testikels en penis laten controleren op afwijkingen. Jullie kunnen ook allebei gewogen worden.

Gespreksaanzetten

“

Mijn partner en ik hebben geprobeerd een baby te krijgen, maar we zijn niet zwanger geraakt. Wat moeten we nu doen?

“

Ik zou graag een derde kind willen, maar ik word niet zo snel zwanger als bij mijn eerste twee kinderen. Zou er iets mis kunnen zijn?

“

Mijn menstruatie is onregelmatig. Kan dat de reden zijn dat ik niet zwanger word?

“

Onze eerste baby was een IVF-baby als gevolg van onverklaarbare onvruchtbaarheid. We zijn nu klaar voor een tweede kind. Zullen we opnieuw IVF nodig hebben?

“

Wat zijn de behandelingsopties voor mensen die hulp nodig hebben om zwanger te geraken?”