

In Vitro Fertilisatie in Franciscus Gasthuis

U kunt alleen starten met een IVF-behandeling:

- wanneer u de zogenaamde invriesverklaring (overeenkomst beschikking van embryo's) bij ons heeft ingeleverd;
- bloedscreening van u en uw partner bekend zijn;
- u en uw partner ingeschreven zijn in het Erasmus MC (u heeft daar een geldig legitimatiebewijs voor nodig).

Franciscus Gasthuis

Kleiweg 500

3045 PM Rotterdam

Telefoonnummer: 010 – 461 6206

Faxnummer: 010 - 461 6914

Inhoudsopgave

Het IVF-team van Franciscus Gasthuis	3
Afspraak maken & bereikbaarheid	3
Voorwoord	4

Deel 1 algemene informatie

▪ Wat is IVF?	5
▪ Wie komt in aanmerking voor IVF?	5
▪ De meest voorkomende redenen om over te gaan op IVF	5
▪ Follikels en eicellen	5
▪ Vaginale echoscopie	6
▪ Voorwaarden	6
▪ Het IVF behandelingschema in het kort	6
▪ Kans op zwangerschap	7
▪ Slagingspercentage Franciscus Gasthuis	7
▪ 'Overgebleven' embryo's	8
▪ 'Restweefsel'	8
▪ Complicaties van de IVF-behandeling	8
▪ Overige complicaties	9
▪ Psychische belasting van IVF	9
▪ Hoe verder als IVF niet is gelukt?	9
▪ Patiëntenvereniging	9
▪ Kosten en vergoedingen van IVF-behandeling	10
▪ Kosten van de IVF behandeling in Franciscus Gasthuis	10

Deel 2 IVF in Franciscus Gasthuis in samenwerking met het Erasmus MC

▪ Het behandelteam	11
▪ Het behandelingschema	11
○ Fase 1: Voorbereiding voor IVF	11
○ Fase 2: Instructies voor de start van de IVF-behandeling	12
○ Fase 3: Follikelstimulatie door hormooninjecties	12
○ Fase 4: HCG-triggering	13
○ Fase 5: Punctie	13
○ Fase 6: De bevruchting	14
○ Fase 7: Plaatsing van de embryo's in de baarmoeder	15
○ Fase 8: Hormonen om de innesteling te bevorderen	15
○ Fase 9: Wanneer is er een zwangerschap?	15
○ Cryo-behandeling	16
▪ Adviezen voor de man	16
▪ Adviezen voor de vrouw	16
▪ Nazorg	17
▪ IVF op internet	17
▪ Vragen	17
▪ IVF: praktische punten voor u op een rij	18
▪ Cryo-behandeling: praktische punten voor u op een rij	19
▪ Foliumzuur	19

Bijlagen

▪ Overeenkomst beschikking van embryo's	
▪ Folder IVF en ICSI (Merck)	
▪ Als kinderen krijgen niet vanzelf gaat (Freya)	
▪ Informatie over websites	

Het IVF-team van Franciscus Gasthuis

Gynaecologen:	Mw. dr. S.C.J.P. Gielen dr. M.H.A. van Hooff Mw. L.H.M. de Vleeschouwer dr. R.M.F. van der Weiden
Fertiliteitarts:	Mw. dr. E.L.D de Mare-Bredemeijer Mw. dr. R. van der Waart
Afdelingsmanager:	Ellen Schröder
Verpleegkundige:	Ellis Braamse Marian de Jong
Doktersassistenten:	Sandra Albertzoon Manuela van Leeuwen Ianthe van Lit Mariska Schinkel Mala Sheombar

Afspraken maken & bereikbaarheid:

Wanneer u een afspraak wilt maken of een vraag wilt stellen over deze behandeling, kunt u contact opnemen met polikliniek Fertiliteit.

Telefonisch contact:

Maandag t/m donderdag tussen 8.00 en 13.00 uur
Vrijdag tussen 8.00 –12.30 uur en 13.30 - 16.00 uur
via telefoonnummer: **010 - 461 6206**

Bij spoedgevallen of als u ons dringend nodig heeft, tijdens kantooruren 010 - 461 6202.

Bij dringende vragen of spoedeisende hulp buiten deze uren, kunt u contact opnemen met het algemene telefoonnummer van Franciscus Gasthuis, 010 - 461 6161, en vragen naar de dienstdoende gynaecoloog.

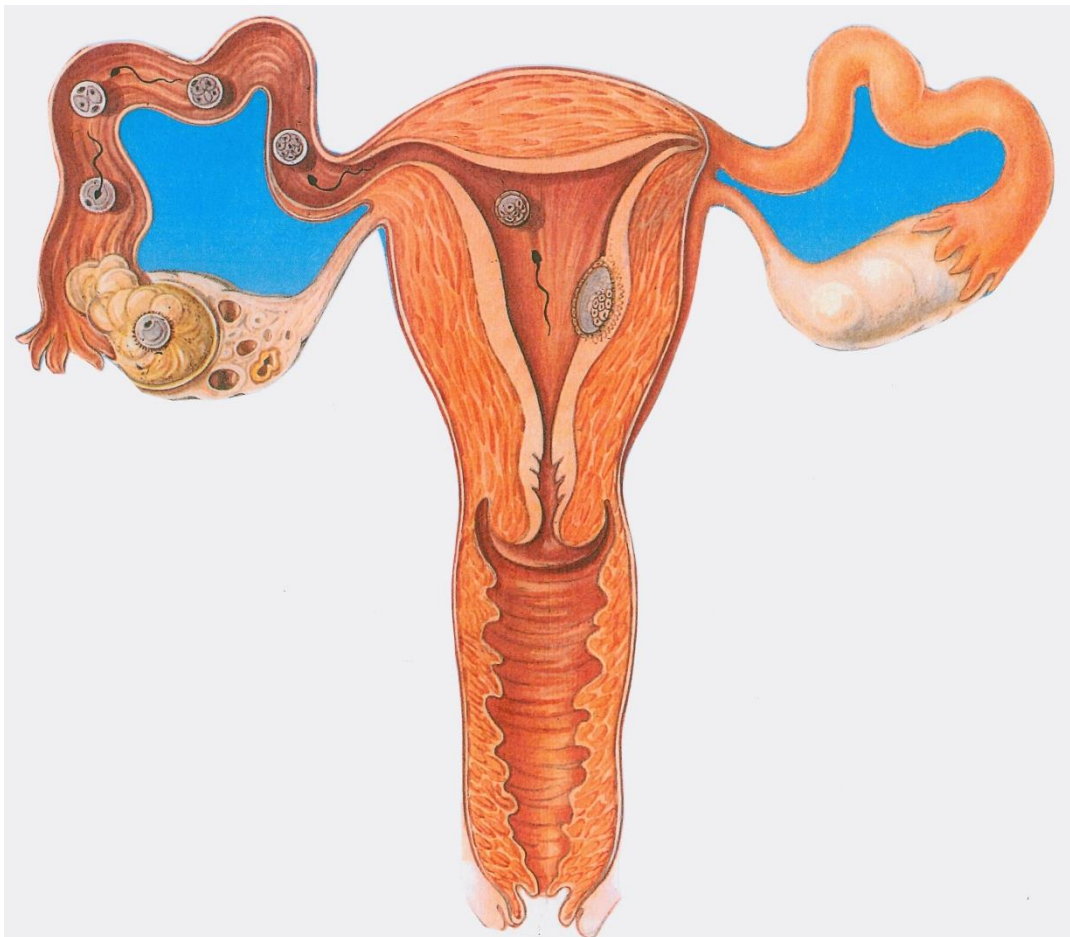
Voorwoord

In overleg met uw behandelend arts overweegt u een IVF-behandeling in Franciscus Gasthuis. Deze informatiemap is bedoeld om u op deze behandeling voor te bereiden. De map bestaat uit 2 delen:

- Het eerste deel geeft algemene informatie over de In Vitro Fertilisatie (IVF) behandeling.
- Het tweede deel geeft specifieke informatie over de behandeling in Franciscus Gasthuis in samenwerking met het Erasmus Medisch Centrum (Erasmus MC) Rotterdam en in beperkte mate met het Universitair Ziekenhuis te Gent (België).

De informatie is ook bedoeld voor paren die in aanmerking komen voor een IVF-ICSI behandeling. Als patiënt merkt u geen verschil tussen de IVF-behandeling en de IVF-ICSI behandeling. Het verschil zit in het laboratorium. Naast deze informatie is er ook een folder over ICSI. U krijgt deze als dit van toepassing is.

Voordat u met de IVF-behandeling start, heeft u een uitgebreid gesprek met één van de gynaecologen die bij deze behandeling betrokken zijn. In dit gesprek is er alle ruimte voor uw vragen.



Deel 1 Algemene informatie

Wat is In Vitro Fertilisatie?

In Vitro Fertilisatie (IVF) is de bevruchting van eicellen buiten het lichaam. Fertilisatie betekent bevruchting en 'in vitro' staat voor 'in een schaalpje'.

Na rijping van een aantal eicellen door middel van hormooninjecties, worden deze uit de eierstokken gehaald en in een plastic schaalpje samengebracht met zaadcellen om een bevruchting (fertilisatie) tot stand te brengen. De feitelijke bevruchting vindt dus in het laboratorium plaats. De embryo's die hieruit ontstaan, worden via de vagina en baarmoedermond in de baarmoeder gebracht.

Wie komt in aanmerking voor de IVF?

IVF is voor paren vaak de laatste mogelijkheid om zwanger te worden. Bijna alle vormen van onvruchtbaarheid kunnen via IVF worden behandeld. IVF is alleen niet mogelijk als de vrouw geen baarmoeder heeft of als de man helemaal geen zaadcellen heeft. In dit laatste geval kan soms nog een variant van ICSI (TESE) worden gedaan. Hierbij worden de zaadcellen operatief uit de zaadbal gehaald. Deze operatie wordt niet in Franciscus Gasthuis uitgevoerd.

IVF is meestal niet de eerste keuze van behandeling, want vaak zijn er eenvoudiger behandelingen die eerst worden toegepast.

Door middel van het vruchtbaarheidsonderzoek wordt beoordeeld wat de oorzaak van verminderde vruchtbaarheid is. Dit onderzoek bestaat uit:

- spermaonderzoek;
- onderzoek of er een eisprong is. Dit wordt getest door de ochtendtemperatuur te meten, de urine te testen of via bloedprikken (dit heet een progesteronbepaling);
- een röntgenfoto van de baarmoeder en eileiders (hysterosalpinogram (HSG));
- zonodig een kijkoperatie (laparoscopie).

Niet altijd zijn alle onderzoeken noodzakelijk om tot een IVF-behandeling te besluiten.

De meest voorkomende redenen om voor IVF te kiezen:

- Afwijkingen van de eileiders: de eileiders kunnen afgesloten zijn of werken niet goed door verklevingen. Vaak ontstaan verklevingen na een ontsteking, bijvoorbeeld met Chlamydia. Door middel van een kijkoperatie (laparoscopie) wordt beoordeeld of een eileideroperatie het probleem oplost.
- Verminderde kwaliteit van het sperma: weinig zaadcellen en/of slechte beweeglijkheid van de zaadcellen;
- Langdurige onvruchtbaarheid waarvoor geen verklaring is;
- Ernstige endometriose;
- Eisprongstoornissen na het mislukken van andere behandelingsmethoden.

Follikels en eicellen

Een follikel is een met vocht gevuld blaasje in de eierstok met daarin de eicel. Een follikel bestaat uit follikelcellen, follikelvocht en de eicel. Bij de geboorte van de vrouw zijn er gemiddeld 600.000 eicellen aanwezig. Tegen de puberteit zijn er nog omstreeks 100.000 aanwezig. Een aantal van deze eicellen wordt door hormonen gestimuleerd, waardoor follikels ontwikkelen: eiblaasjes met daarin de eicel. Een rijpe follikel heeft een diameter van 18-20 mm en kan via de echoscopie goed gezien worden. De echte eicel is ééntiende millimeter groot en kan alleen met de microscoop waargenomen worden.



Vaginale echoscopie

De groei en het aantal follikels kunnen gemeten worden met echoscopie. Bij echoscopie worden hoogfrequente geluidsgolven uitgezonden die gedeeltelijk terugkaatsen en weer opgevangen worden, waardoor een echobeeld ontstaat. Tijdens een vaginale echoscopie wordt een echostaaf in de vagina gebracht, waarmee een goed beeld van de baarmoeder en eierstokken verkregen kan worden. Een **lege blaas** bevordert de beeldkwaliteit. Dit onderzoek is niet pijnlijk, maar wordt door sommige vrouwen wel als onaangenaam ervaren.

Voorwaarden

U kunt alleen starten met een IVF-behandeling wanneer de zogenaamde invriesverklaring (= overeenkomst beschikking van embryo's) en bloedscreening van u en uw partner bekend zijn. De bloedsuitslag is drie werkdagen na afname bekend. U en uw partner moeten ingeschreven zijn in het ErasmusMC, u heeft daarvoor een geldig legitimatiebewijs nodig.

De kans op zwangerschap is afhankelijk van vele factoren. De leeftijd van de vrouw speelt hierbij een belangrijke rol. De kans op zwangerschap neemt na het 35^e jaar af en na het 40^e jaar is de kans op een zwangerschap na een IVF-behandeling klein en neemt de kans op miskramen toe. Om die reden wordt IVF boven de 43 jaar afgeraden. Uiteraard zijn er grote verschillen en heeft een aantal vrouwen boven de 35 jaar of zelfs boven de 40 jaar een goede kans op zwangerschap.

In het Erasmus Medisch Centrum (Erasmus MC) geldt een maximale leeftijd van 43 jaar (**de verzekeraar vergoed tot en met het 42^e jaar**) voor de vrouw en 60 jaar voor de man. De terugplaatsing van embryo's na cryobehandelingen mag tot 50 jaar. In Gent (België) wordt, indien aan een aantal voorwaarden wordt voldaan, ook IVF verricht bij vrouwen tot en met 44 jaar. Voor de man geldt in Gent geen leeftijdsgrens.

Onvoldoende groei van eiblaasjes verlaagt de kans op zwangerschap. Als er reden is te twifelen aan een goede reactie van de eierstokken wordt ook onderzoek naar het FSH (Follikel Stimulerend Hormoon) en AMH (Anti Mullerian Hormoon) verricht. De waarde van het FSH geeft aan of de eierstokken voldoende op de medicijnen reageren. Bij een hoge waarde van het FSH wordt IVF soms afgeraden, omdat de kans op zwangerschap erg laag wordt. Een hoog FSH kan bij vrouwen op elke leeftijd voorkomen.

Bij ernstige ziekte van de vrouw wordt IVF afgeraden. Ook bij extreem onder- of overgewicht kan worden besloten af te zien van behandeling. **Wij adviseren dat zowel de man als de vrouw stopt met roken.** Het stoppen verhoogt de kans op zwangerschap en verlaagt de kans op een miskraam.

Het IVF behandelingschema in het kort

- Stimulatie

In de normale menstruele cyclus komt slechts één eikel tot ontwikkeling. Bij in vitro fertilisatie wordt door middel van hormooninjecties gestreefd naar meerdere (liefst zes tot tien) rijpe eicellen per cyclus.

- Punctie

De punctie wordt verricht in Franciscus Gasthuis en duurt met alle voorbereidingen ongeveer 30 minuten. Het aanprikken van de eiblaasjes duurt vijf tot tien minuten.

- Terugplaatsing

Bevruchting treedt op wanneer een zaadcel door de wand in de eikel dringt. Als er bevruchting optreedt en de embryo's de eerste dagen goed groeien, worden 3 tot 5 dagen na de punctie één of 2 embryo's in de baarmoeder geplaatst, dit is afhankelijk van uw leeftijd. De terugplaatsing vindt plaats in het Erasmus MC.

- Na de punctie

Na de punctie krijgt u medicijnen om de innesteling in het slijmvlies van de baarmoeder te bevorderen. U krijgt hier een schema voor van de arts na de punctie.

- Zwangerschapstest

Indien twaalf dagen na de terugplaatsing nog geen menstruatie is opgetreden, kan een zwangerschapstest worden verricht. Behalve als u Pregnyl heeft gebruikt, dan 15 dagen.

Kans op zwangerschap

De kans op mislukken is groter dan de kans op een zwangerschap. Soms is er ondanks hormooninjecties onvoldoende groei van de follikels (de eiblaasjes met daarin een eicel) in de eierstok en kan er geen punctie plaatsvinden.

Een enkele keer lukt het niet om bij een punctie eicellen te verkrijgen. Ook kan het voorkomen dat er geen bevruchting van de verkregen eicellen optreedt. Dit is afhankelijk van de kwaliteit van het sperma, maar ook bij normaal sperma wordt ongeveer één derde van de eicellen niet bevrucht en komt het voor dat geen enkele eicel wordt bevrucht. Is de eicel wel bevrucht en groeit er een embryo? Dan neemt de kans op een zwangerschap toe met het aantal geplaatste embryo's.

Tegenwoordig wordt bij vrouwen onder de 38 jaar in de eerste 2 pogingen één embryo geplaatst. Bij een derde poging heeft u de keuze om 2 embryo's te laten plaatsen, dit vergroot de kans op zwangerschap. Deze regels zijn afgesproken met de verzekeraar. De kans op problemen met de zwangerschap, zoals vroeggeboorte, zijn groter bij een tweelingzwangerschap. Ook als u twee embryo's laat plaatsen, ontstaat meestal een eenlingzwangerschap.

De kans op zwangerschap verschilt per behandelcentrum. Dit verschil wordt deels verklaard doordat in sommige klinieken meer 'makkelijke' patiënten en in andere klinieken meer moeilijke patiënten behandeld worden. In veel klinieken verschillen de resultaten van jaar tot jaar door toeval.

De resultaten van klinieken met een laboratorium, zoals het Erasmus MC, staan vermeld op de website van de Nederlandse Vereniging van Obstetrie en Gynaecologie (NVOG): www.degynaecoloog.nl > patiëntenvoorlichting > IVF resultaten.

Slagingspercentage Franciscus Gasthuis

In Franciscus Gasthuis was in 2018 de kans op zwangerschap ongeveer 29% per punctie. Het slagingspercentage is sterk afhankelijk van de leeftijd van de vrouw. Ongeveer 95% van alle zwangerschappen zijn eenlingen. Tweelingen worden nog maar zelden gezien, door het terughoudende terugplaatsbeleid. Een tweeling kan ook ontstaan na een terugplaatsing van één embryo. Wanneer er twee embryo's worden teruggeplaatst, kunnen drielingen voorkomen. Dit is erg zeldzaam.

'Overgebleven' embryo's

Het kan voorkomen dat er meer embryo's zijn, dan geplaatst kunnen worden. Het paar, van wie de eicellen en de zaadcellen afkomstig zijn, is de gezamenlijke eigenaar van de hieruit ontstane embryo's. Als het mogelijk is, worden deze embryo's in een laboratorium ingevroren, met het doel ze later terug te plaatsen. Het invriezen van embryo's lukt niet altijd. Het is helaas onduidelijk waarom dit soms misgaat.

U vult vooraf een verklaring in en legt schriftelijk vast welke bestemming u voor de embryo's kiest. Deze verklaring kunt u later altijd weer veranderen, maar u moet het met uw partner samen eens zijn over de bestemming. Experimenten met embryo's die overblijven zijn niet toegestaan. Indien dit in de toekomst wel mogelijk wordt, kan dit nooit zonder uw toestemming.

Vroeger waren de resultaten van het invriezen en ontdooien teleurstellend. Tegenwoordig kan het laboratorium met redelijk goed succes de embryo's invriezen en ontdooien. Het aantal zwangerschappen dat we per jaar uit ontdooide embryo's krijgen is ongeveer 80% van het aantal zwangerschappen dat verkregen wordt uit verse embryo's. Dit is een enorme verbetering ten opzichte van het verleden.

'Restweefsel'

Bij iedere behandeling blijft er weefsel of follikelvocht over dat verder niet bruikbaar is om zwanger te worden. Het IVF laboratorium van het Erasmus MC wil dat weefsel en follikelvocht soms gebruiken voor wetenschappelijk onderzoek. Indien u dit **niet** wilt, dient u hiervoor een apart formulier in te vullen. Dit formulier vindt u in de bijgevoegde folder van het Erasmus MC.

Complicaties van de IVF-behandeling

De belangrijkste en meest voorkomende complicatie (bijwerking) van de IVF-behandeling is overstimulatie, waarvoor de medische naam het ovarieel hyperstimulatie syndroom (OHSS) is. Overstimulatie komt in een paar procent van de behandelingen voor. Dit kan optreden als er veel eiblaasjes zijn gegroeid en de eierstokken sterk zijn vergroot. Dit levert wel veel eitjes op, maar geeft ook veel buikpijn (enige buikpijn is overigens meestal aanwezig na de punctie). Als de overstimulatie ernstig is, wordt u ook misselijk en wordt de buikpijn steeds erger. Bij dit syndroom houdt de vrouw veel vocht vast in de buikholte, waardoor de buik snel dikker wordt. Het gewicht neemt snel toe en bij ernstige gevallen wordt de vrouw kortademig.

Redenen om contact op te nemen met de polikliniek Fertiliteit zijn:

- stijging van uw gewicht met meer dan 1 kilo per dag of meer dan 2,5 kg in 5 dagen;
- kortademigheid in rust of bij geringe inspanning;
- sterk verminderde urineproductie;
- algeheel onwel bevinden, zoals misselijkheid, buikpijn en vermoeidheid;
- koorts en buikpijn.

Wij zijn als volgt bereikbaar:

- Maandag t/m vrijdag tussen 8.00 en 12.30 uur
- Vrijdag ook tussen 13.00 en 16.00 uur via telefoonnummer **010 - 461 6206**.
- Maandag t/m donderdag alléén voor spoedgevallen na 13.00 uur op telefoonnummer **010 - 461 6202**;
- Avond en weekenden op telefoonnummer **010 - 461 6161**, waarbij u vraagt naar de dienstdoend gynaecoloog.

Bij ernstige overstimulatie bestaat soms reden tot opname in het ziekenhuis. Neemt u altijd contact met ons op als u na de punctie veel klachten krijgt of twijfelt.

Overige complicaties

Zeldzame complicaties zijn:

- een infectie van de buikholte na de punctie (1 op de 500 puncties);
- een bloeding ten gevolge van de punctie.
- Drieling- en vierlingzwangerschappen worden als ongewenst gezien en als een complicatie van de behandeling beschouwd. Reden hiervoor is dat veel van deze zwangerschappen een minder gunstige afloop hebben.

Over de lange termijneffecten van het herhaaldelijk sterk stimuleren van de eierstokken zijn nog onvoldoende gegevens bekend. Vooralsnog zijn er geen aanwijzingen voor een vervroegde overgang of een verhoogde kans op eierstok- of borstkanker.

Psychische belasting van IVF

Aan de feitelijke IVF-behandeling gaat voor veel mensen een lange periode van ongewenste kinderloosheid vooraf. Vaak is dat een tijd van intensieve onderzoeken, behandelingen, operaties, spanningen en uiteindelijk is iedere menstruatie een teleurstelling.

Zodra een paar aan een IVF-behandeling begint, is men er samen intensief mee bezig. Vaak hebben paren hoge verwachtingen van de IVF-behandeling. Aan een zekere gespannenheid ontkomt niemand. Het 'nu of nooit' gevoel kan sterk op de voorgrond komen. IVF wordt vaak gezien als de laatste kans om zwanger te worden.

Niet alleen lichamelijk, maar ook geestelijk wordt veel van u gevraagd en het kan voor de relatie nogal wat gevolgen hebben. Ook de hormoonbehandeling die nodig is om meerdere follikels te laten rijpen, kan invloed hebben op de stemming. Na het plaatsen van de embryo's in de baarmoeder breekt een spannende periode aan. Er moet worden afgewacht of de behandeling gelukt is. Het duurt ruim twee weken voordat u zekerheid heeft over het al of niet zwanger zijn: dagen van onzekerheid, angst, spanning en hoop. Als de IVF-behandeling niet tot een zwangerschap heeft geleid, dan begint alles na een bepaalde rustperiode weer van voren af aan. Dit vooruitzicht kan heel belastend zijn. Zeker als eerdere behandelingen zijn mislukt, is het steeds moeilijker deze teleurstelling te verwerken.

Als u het moeilijk heeft met de spanning rond de behandeling, dan kunt u altijd terecht bij de leden van het IVF-team. U kunt een afspraak maken voor een persoonlijk gesprek met uw behandelend arts. Dit kan zowel vóór, tijdens als na de IVF-behandeling. Ook kunt u worden begeleid door een klinisch psycholoog met ervaring in de begeleiding van paren met ongewenste kinderloosheid. De begeleiding kan, indien gewenst, starten voor de eerste behandeling.

Hoe verder als IVF niet is gelukt?

Bij ongeveer de helft van alle paren leidt IVF helaas niet tot de geboorte van een kind. Is dit bij u het geval, dan kunt u in een enorm gat vallen. Na jaren van proberen, onderzoeken, behandelingen, spanning en hoop, blijft er uiteindelijk alleen een enorme teleurstelling over. Op dat moment is er goede opvang nodig door familie, vrienden en/of professionele hulpverlening. U kunt dan aan de verwerking van het intense verdriet toekomen. Dit geeft vaak aanleiding tot een rouwproces; het verdriet over het niet in vervulling gaan van de kinderwens. Voordat u start met IVF, moet u goed beseffen dat ook bij u de kans bestaat dat er geen zwangerschap volgt.

Patiëntenvereniging

U kunt bij patiëntenvereniging FREYA terecht voor uw vragen over vruchtbaarheidsproblemen. Deze vereniging, die bestaat uit vrijwilligers (vaak zelf ervaringsdeskundigen) bestrijdt onder meer misverstanden en taboes rondom ongewenste kinderloosheid. Zie voor het adres de bijgevoegde folder of www.freya.nl.

Kosten en vergoedingen van de IVF-behandeling

De eerste drie IVF-behandelingen worden door uw zorgverzekeraar vanuit het basispakket vergoed. Eventuele volgende behandelingen worden soms vergoed uit het aanvullende pakket. Houdt u rekening met de eigen bijdrage van 385 euro per jaar. U bent verplicht de medicijnen in de ziekenhuisapotheek te halen.

Ziektekostenverzekeringen

Indien uw verzekering een machtiging van u vraagt voor de aanvang van de behandeling, dan kunt u aan uw behandelend gynaecoloog vragen of hij een verzoek voor een machtiging wil schrijven. Wanneer u voor behandeling naar het buitenland gaat, heeft u altijd een machtiging nodig. De wijze waarop de vrouw verzekerd is, geldt als maatstaf bij wie de kosten gedeclareerd worden. Bij de man worden alleen de

bloedbepalingen en het eerste consult in rekening gebracht. **Dit heeft invloed op het eigen risico van de man.**

Indien u na overleg over de kosten van IVF met de eigen ziektekostenverzekeraar nog vragen heeft, dan kunt u zich wenden tot Zorgverzekeraars Nederland, het overkoepelend orgaan van ziektekostenverzekeraars, telefoonnummer: 030 - 698 8911.

Wanneer telt een behandeling?

Voor IVF geldt dat een IVF-behandeling pas telt wanneer de punctie heeft plaatsgevonden.

Ingevroren embryo's

Indien embryo's worden ingevroren, valt dit onder de normale behandelingskosten. Voor het ontdoeien en terugplaatsen van ingevroren embryo's geldt een apart tarief, maar dit wordt niet als één van de te vergoeden IVF-behandelingen gezien.

Adviezen voor de man

Voor een succesvol verloop van de IVF-behandeling is het mede van groot belang dat de kwaliteit van het sperma (zaad) optimaal is. Hiertoe zijn de volgende zaken van belang:

- Zorg dat de koelende functie van het scrotum (balzak) niet wordt belemmerd. U kunt het best ruim zittende onderbroeken en broeken dragen.
- Als u in de drie maanden voorafgaand aan de IVF-behandeling koorts heeft gehad, meldt dit dan bij het IVF-team. De kwaliteit van het zaad kan hierdoor tijdelijk verminderd zijn.
- Uit onderzoek blijkt dat roken de kwaliteit van het zaad vermindert. Roken van de man verlaagt de kans op zwangerschap en verhoogt de kans op een miskraam. Wij adviseren u dan ook dringend te stoppen met roken.
- Wees matig met alcohol.
- Tijdens de IVF-behandeling mag u naar wens seksueel contact hebben. Onthouding verbetert de kwaliteit van het zaad meestal niet.
- Het zaad voor IVF wordt verkregen door masturbatie. Een condoom mag niet worden gebruikt, omdat dit zaaddodende materialen bevat. Voor de zaadlozing de penis niet met zeep wassen, dit is ook slecht voor de zaadcellen.
- In het eerste deel van de zaadlozing zitten de meeste zaadcellen, let er dus op dat dit deel niet verloren gaat. Soms is het nodig het zaad op te vangen in een vloeistof, dit hoort u van uw arts. Zorg er altijd voor dat het potje is voorzien van een sticker met uw naam en geboortedatum.
- Als u het zaad thuis produceert, moet u het binnen één uur na productie inleveren op het laboratorium. Extreme warmte en kou tijdens het transport moet u vermijden.

Adviezen voor de vrouw

- Uit onderzoek blijkt dat roken de kans op succes verlaagt. Wij adviseren u dan ook dringend te stoppen met roken. Roken verhoogt ook de kans op een miskraam.
- Wij raden u aan de dag van de punctie geen parfum of geparfumeerde bodylotion te gebruiken.
- Wees matig met alcohol.
- Gebruik geen medicijnen, tenzij in overleg met een arts die weet dat er mogelijk een jonge zwangerschap is.
- Door de Gezondheidsraad wordt aan alle vrouwen die zwanger willen worden, geadviseerd foliumzuur te gebruiken (tabletten van 0,5 mg). Foliumzuur helpt het ontstaan van defecten aan de neurale buis bij het kind, zoals open ruggetje, te voorkomen. U start met het gebruik van foliumzuur op het moment dat u zich aanmeldt. Als de IVF-behandeling slaagt gaat u door met het gebruik tot vijf weken na de positieve zwangerschapstest.

Kosten van de IVF-behandeling in Franciscus Gasthuis

Als de eerste 3 IVF-behandelingen niet zijn gelukt en u besluit, in overleg met de behandelend arts, dat het zinvol is om door te gaan, dan brengt het ziekenhuis de kosten aan u in rekening. Of en hoe de medicijnen worden vergoed, ligt aan uw verzekeringspolis.

Om welke bedragen het gaat als uw verzekeraar de IVF-behandeling niet vergoedt, kunnen wij niet vaststellen. Dit is geheel afhankelijk hoe het behandeltraject is verlopen en kan per persoon wisselend zijn. Via Franciscus Gasthuis ontvangt u een rekening voor het intakegesprek, begeleiding van de stimulatie en de punctie met dagopname. Via het Erasmus MC ontvangt u een rekening voor het werk in het laboratorium en de plaatsing van de embryo's. De rekening voor de inschrijving en screening van de man worden in het algemeen door de verzekeraar vergoed. Let wel op uw eigen risico.

In 2017 kost een IVF-behandeling in Franciscus Gasthuis rond 1.325 euro. De kosten van het laboratoriumgedeelte in het Erasmus MC zijn hierin niet meegenomen. Dit is een richtprijs, de werkelijke kosten worden pas duidelijk als de behandeling heeft plaatsgevonden.

Deel 2 IVF-behandeling in Franciscus Gasthuis in samenwerking met het Erasmus MC

Het behandelteam

De behandeling wordt uitgevoerd door uw gynaecoloog van Franciscus Gasthuis, met begeleiding van gespecialiseerde medewerkers. De echoscopieën en puncties worden volgens een dienstschema uitgevoerd, ook in het weekend. **U krijgt dus met verschillende gynaecologen van het IVF-team te maken, omdat het gaat om een cyclus gebonden behandeling. De werktijden van de gynaecoloog kunnen we niet op de cyclus van een vrouw afstemmen.**

De bevruchting vindt plaats in het IVF-laboratorium van het Erasmus MC. De plaatsing van embryo's wordt verricht door één van de IVF-artsen van het Erasmus MC.

Het behandelingschema

Er zijn verschillende schema's om de groei van eiblaasjes te stimuleren en de eitjes te laten rijpen. Hoewel verschillen tussen de schema's soms groot lijken, is het basisidee achter alle schema's hetzelfde. Hieronder bespreken we het schema dat in Franciscus Gasthuis als eerste keus wordt toegepast.

De IVF-behandeling bestaat uit negen fasen:

1. Intakegesprek, voorschrijven medicijnen, bloedonderzoek, tekenen van het IVF reglement, inschrijven in het Erasmus MC, u heeft daarvoor een geldig legitimatiebewijs nodig.
2. Start van de behandeling, het snuiven/prikken van een hormoon dat de spontane eirijping in de eierstok afremt
3. Follikelstimulatie, toediening van hormooninjecties om eiblaasjes te laten rijpen en echo-onderzoek om de grootte van de eiblaasjes te meten
4. De HCG-triggering om de eitjes te laten rijpen
5. Punctie, het aanprikken en leegzuigen van de eiblaasjes
6. Bevruchting in het laboratorium van het Erasmus MC
7. Plaatsing van de embryo's (als bevruchting is opgetreden)
8. Hormonen om de innesteling te bevorderen
9. De zwangerschapstest

Hieronder wordt stapsgewijs uitleg gegeven over de verschillende fasen.

Fase 1

Intakegesprek

Voor u met de IVF-behandeling start, maakt u een afspraak voor een IVF-gesprek bij één van de artsen die bij IVF betrokken zijn. In dit gesprek krijgt u uitleg en kunt u vragen stellen over de behandeling. U krijgt een recept voor de medicatie. Tijdens het gesprek wordt een stimulatieschema met u doorgesproken. Hierop staat precies wat u op welk moment moet doen.

Screening

Voordat u met de behandeling kunt beginnen, moeten u en uw partner gescreend worden op HIV, Lues, Hepatitis B en Hepatitis C. Deze ziekten kunnen eventueel via het laboratorium, vooral bij het bewaren van ingevroren embryo's, worden overgedragen. De screening wordt meestal verricht in aansluiting op het intakegesprek en dient tenminste vijf dagen voor de aanvang van de behandeling verricht te worden. De geldigheid van de screening is 2 jaar. U moet zelf opletten of deze termijn niet overschreden wordt.

Inschrijven in Erasmus MC

Voor de aanvang van de behandeling moeten u en uw partner geregistreerd zijn in het Erasmus MC. U dient voorafgaand aan de punctie zich beiden te registreren door daar langs te gaan. Daarvoor heeft u een geldig legitimatiebewijs nodig.

Tekenen reglement inzake invriezen, bewaren en bestemming van de door IVF verkregen pré-embryo's

Voordat met de behandeling wordt gestart, dient een door beide personen ondertekende 'invriesverklaring' te worden ingeleverd. U mag alleen starten met de behandeling wanneer wij deze verklaring in ons bezit hebben. Deze verklaring vindt u in de IVF-informatiemap.

Fase 2

Instructies voor de start van een IVF -behandeling

Afhankelijk van het stimulatieschema dat u heeft ontvangen, kunt u op de eerste dag van uw menstruatie of een week voor de te verwachten menstruatie bellen, zie afspraak maken & bereikbaarheid pagina 3 om een afspraak te maken voor een echoscopie.

Als de menstruatie in het weekeinde valt, belt u op maandag.

Om te voorkomen dat een spontane eisprong optreedt, is het nodig hormonen te gebruiken die de hypofyse (een klier in het hoofd onder de hersenen) remmen.

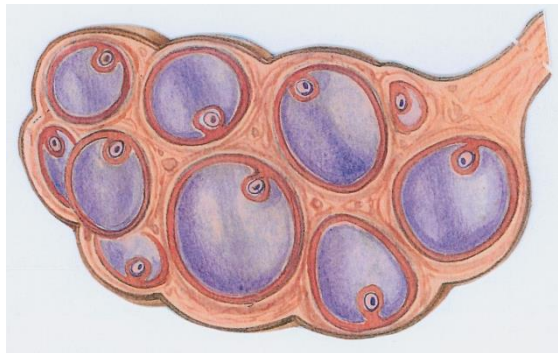
Dit kan op verschillende manieren, bijvoorbeeld met het middel Synarel (neusspray), Decapeptyl (injecties) of Cetrotide (injecties). Met deze behandeling wordt vaak al voor de start met de hormooninjecties (voor de follikelrijping) begonnen, afhankelijk van het schema waarmee u start. U moet het stimulatieschema volgen, zoals u dat heeft besproken met de gynaecoloog.

Fase 3

Follikelstimulatie door hormooninjecties

Bij een IVF-behandeling wordt geprobeerd door hormooninjecties meerdere follikels tot rijping te brengen. Deze hormonale stimulatie gebeurt met hormonen die verkregen zijn uit de urine van vrouwen na de overgang (Menopur) of hormonen die kunstmatig middels de zogenaamde recombinant technologie zijn gemaakt (Gonal-F).

Om meerdere eitjes tegelijkertijd te laten rijpen moet u 100, 150, 200 of meer eenheden Gonal F of Menopur per dag gebruiken, gedurende een bepaalde periode.



Alle voorgeschreven medicatie voor deze behandeling dienen bij de ziekenhuisapothek afgehaald te worden. Houdt u rekening met enige wachttijd. Let op of u een naaldencontainer heeft ontvangen bij het afhalen van de medicatie.

Alle injectie toebehoren die u gebruikt heeft tijdens de behandeling kunt u in de daarvoor bestemde naaldencontainer deponeren en afgeven bij uw apotheek.

Controle follikelgroei met echoscopie

De groei van de follikels kan worden gemeten met een vaginale echoscopie.

Een lege blaas bevordert de beeldkwaliteit. Dit onderzoek is niet pijnlijk, maar wordt door sommige vrouwen wel als onaangenaam ervaren. Meestal komt u meerdere malen tijdens één behandeling terug voor dit onderzoek.

Hormoonspiegels

Door de groeiende follikels wordt toenemend het hormoon oestradiol gevormd. De toename hiervan is in het bloed te meten. Deze bloedbepaling wordt alleen verricht als er twijfel bestaat over wat er precies bij de echoscopie gezien is.

Fase 4

HCG-injectie

Als de follikels voldoende groot zijn, krijgt u Ovitrelle of Pregnyl toegediend om de eitjes de laatste rijping te laten ondergaan en de eisprong te laten optreden. De eisprong vindt 38 tot 40 uur na deze injectie plaats.

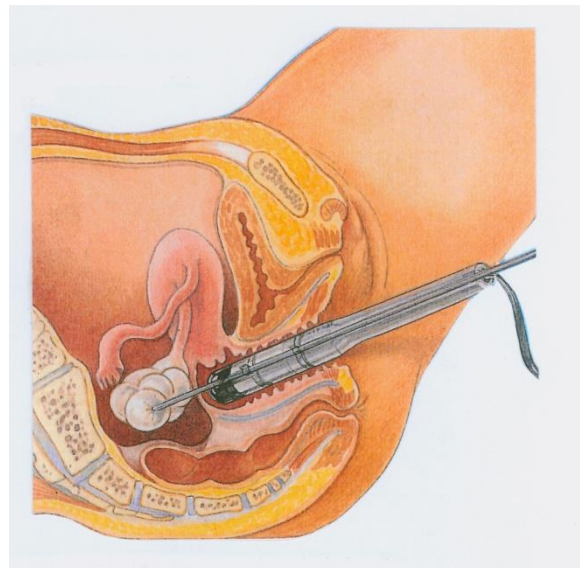
De punctie wordt enige uren eerder gepland (34-35 uur na de Ovitrelle-injectie), zodat de eitjes nog in de eierstokken zitten. Zo worden de eitjes zo lang mogelijk in de eierstokken van de vrouw gelaten om daar te rijpen en worden net voor de eisprong aangeprikt.

Het is belangrijk dat u de injectie op het afgesproken tijdstip krijgt.

Fase 5

Punctie

Bij de punctie worden de rijpe eicellen uit de follikels verwijderd, zie de afbeelding hiernaast. De eicellen moeten worden verwijderd voordat de eisprong (ovulatie) spontaan plaatsvindt, omdat de eicellen anders in de vrije buikholte komen te liggen en niet meer te vinden zijn. Niet uit alle follikels wordt een eitje verkregen. In ongeveer zeventig procent wordt in een follikel groter dan 15 mm een eitje gevonden. Voor follikels kleiner dan 15 mm ligt dit percentage lager.



Vorbereiding voor de punctie

De punctie vindt plaats op de kamer waar u gedurende de behandeling de echo's heeft gehad. Na de punctie ligt u een paar uur op bed en kan er eventueel een beetje bloedverlies optreden.

Dit is het gevolg van de punctie en kan geen kwaad voor de behandeling. Zorg daarom dat u makkelijke en geen nieuwe kleding aantrekt. Wij adviseren u geen parfum of geparfumeerde bodylotion te gebruiken. U hoeft niet nuchter te zijn, een licht ontbijt wordt aangeraden. **Let op:** als de punctie met een ruggenprik gebeurt, moet u wel nuchter zijn.

Pijnstilling

Het is moeilijk te voorspellen of u de punctie pijnlijk vindt. Het hangt van een aantal zaken af, bijvoorbeeld met hoe gespannen u bent. Het hangt ook samen met de hoeveelheid zenuwweefsel ter plaatse, de plaats van de eierstokken, het aantal en de grootte van de follikels.

Voorafgaand aan de punctie wordt een naaldje (infuus) in een ader in de elleboogplooi

ingebracht. Hierdoor krijgt u een sterk pijnstillend middel (Fentanyl, een soort morfine) toegediend. Van dit middel wordt u ook rustiger. Slechts zelden vindt een patiënt de pijn bij de punctie teveel.

Na de punctie wordt de vrouw naar de afdeling Dagbehandeling op de eerste verdieping van het ziekenhuis gebracht of naar een bed op de polikliniek. Zij blijft daar tot de toegediende medicijnen bij de punctie zijn uitgewerkt. Als de man terugkomt vanuit het Erasmus MC is dit meestal het geval.

Transport van follikelvocht naar het Erasmus MC

Het vocht dat bij de punctie wordt verkregen, komt in kleine flesjes terecht. Deze flesjes worden in een IVF-transportbox geplaatst waarin het vocht op de juiste temperatuur blijft. Uw partner gaat met deze box naar het IVF-laboratorium van het Erasmus MC. De eitjes zijn veilig in deze box. Transport van de eitjes naar het buitenland is zelfs mogelijk. Nadat uw partner de box heeft ingeleverd neemt hij plaats in de wachtkamer. Als er eicellen in het vocht worden gevonden, wordt uw partner gevraagd sperma te produceren in een kamer die hiervoor speciaal is ingericht. In deze kamer is een Dvd-speler aanwezig, hoewel er geen dvd's klaarliggen. Indien u stimulatie nodig heeft, dan kunt u zelf een DVD meenemen.

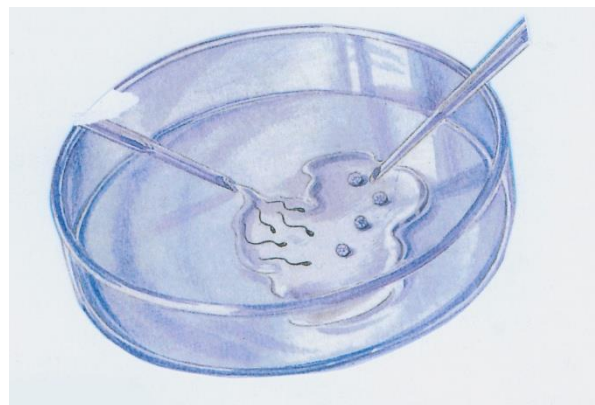
Sperma

Niet elke man vindt het 'op commando sperma produceren' even gemakkelijk. Vooral als het de zoveelste keer is, kan spanning een ongunstige uitwerking hebben. De oplossing voor dit probleem is voor iedere man anders. Voorziet u problemen, laat dat dan van tevoren weten. Wij bespreken dan de alternatieven met u, zoals op de ochtend van de punctie het sperma thuis produceren. Hoewel bij hoge uitzondering ook zaad tevoren kan worden ingevroren, geven wij de voorkeur aan vers zaad.

Fase 6

De bevruchting

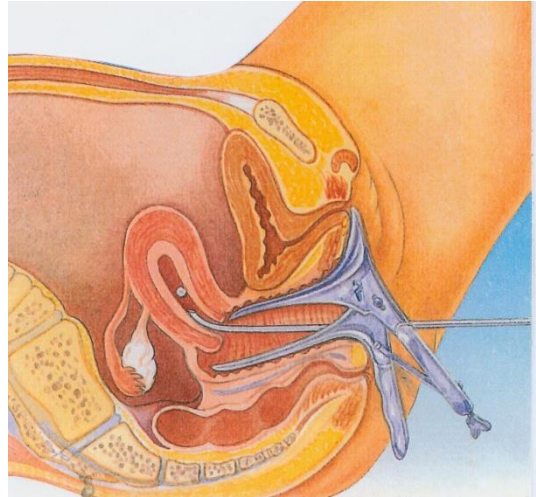
In het laboratorium worden de eicellen op een voedingsbodem gebracht. Het zaad van de man wordt na een bewerking hierbij gevoegd. De bevruchting hangt af van de kwaliteit van de eicellen en het sperma dat per keer sterk kan wisselen. Na de bevruchting treedt een deling op van de cellen. Zijn er meer bevruchte eicellen dan geplaatst kunnen worden? Dan worden deze ingevroren u dient de daarvoor bedoelde verklaring in te vullen en ondertekenen.



Fase 7

Plaatsing van embryo's in de baarmoeder

De terugplaatsing vindt na drie dagen plaats. Afhankelijk van de afspraak wordt de beste of 2 beste embryo's geplaatst. Telefonisch wordt u op de hoogte gebracht over het tijdstip van de terugplaatsing. Vond uw punctie plaats op maandag, dinsdag, vrijdag, zaterdag of zondag? Dan wordt u gebeld door het secretariaat van de gynaecologen van Franciscus Gasthuis. Als uw punctie plaatsvond op woensdag of donderdag, dan wordt u gebeld door het IVF laboratorium van het Erasmus MC. **Het is zeer belangrijk dat u telefonisch bereikbaar bent.**



De plaatsing wordt verricht op het voortplantingscentrum IVF van het Erasmus MC. Bij de plaatsing, hieronder afgebeeld, wordt een speculum (spreider) ingebracht in de vagina en wordt de baarmoedermond schoongemaakt. Een dun slangetje wordt in de baarmoederholte gebracht en via een hierin passend dunner slangetje worden de embryo's in de baarmoederholte gespoten. Dit is niet pijnlijk. Soms is het nodig de baarmoedermond met een instrumentje beet te pakken om de juiste positie van de baarmoeder te krijgen. Dit kan gevoelig zijn. De plaatsing wordt echoscopisch via de buik gecontroleerd. **De urineblaas dient gevuld te zijn bij de plaatsing.** Als u de laatste 2 uur voor de plaatsing niet meer plast, is de blaas over het algemeen voldoende gevuld. Na de plaatsing mag u direct opstaan. U kunt vragen of u nog enkele minuten mag blijven liggen. Vervolgens kunt u naar huis. Vrouwen die intra-uterine inseminaties hebben gehad, kunnen het plaatsen hiermee vergelijken.

Fase 8

Hormonen om de innesteling te bevorderen

Na de punctie krijgt u een advies om medicijnen te gebruiken die mogelijk de kans op innesteling verhogen. In de regel wordt na de punctie gekozen voor Duphaston tabletten 10 mg 3x daags 1 vanaf 3 dagen na de punctie. Gedurende 10 dagen, of in sommige gevallen wordt er gekozen voor Pregnyl-injecties, daarvoor krijgt u een schema na de punctie.

Alle injectie toebehoren die u gebruikt heeft tijdens de behandeling kunt u in de daarvoor bestemde naaldencontainer deponeren en afgeven bij uw apotheek.

Fase 9

Wanneer is er een zwangerschap?

De periode van afwachten na de plaatsing is voor de meeste patiënten psychisch de moeilijkste periode van de IVF-behandeling. Het is het beste uw gebruikelijke dagelijkse bezigheden voort te zetten. Indien **twalf dagen na de terugplaatsing** (of 15 dagen als u Pregnyl heeft gebruikt) nog geen menstruatie is opgetreden, kunt u een zwangerschapstest doen. U moet de avond tevoren niet te veel drinken, zodat de ochtendurine geconcentreerd is. De uitslag is na een paar minuten bekend. Bij een positieve uitslag is de kans op een alsnog optredende miskraam ongeveer twintig procent. U krijgt 5 weken na de punctie een afspraak voor controle in het ziekenhuis. Afhankelijk van de uitslag wordt de punctie geëvalueerd of wordt er bij een positieve zwangerschapstest een echoscopie gemaakt.

Als de menstruatie is opgetreden en er geen embryo's zijn overgebleven wacht u één maand, om de eierstokken rust te geven. Als er embryo's ingevroren zijn, dan moeten die eerst worden ontdooid en eventueel worden teruggeplaatst, dit heet een cryo behandeling, voordat u een nieuwe IVF behandeling mag starten.

Cryo behandeling (ontdooi cyclus)

Wanneer embryo's ingevroren zijn in het Erasmus MC, mag u een maand na de IVF poging starten met een cryo behandeling. Uw cyclus kan na de IVF-behandeling wel langer duren. Het is daarom beter een maand te wachten.

De volgende procedure geldt voor deze behandeling:

- U neemt contact op met polikliniek Fertilititeit, via 010 – 461 6206:
 - van maandag t/m donderdag tussen 8.00 en 13.00 uur en op vrijdag tussen 8.00 en 12.30 uur en tussen 13.30 en 16.00 uur naar 010 – 461 6206 (polikliniek Fertilititeit) op één van de eerste dagen van de menstruatie;
 - Als u een eigen cyclus heeft, hoeft u geen medicijnen te gebruiken tijdens deze behandeling;
 - Wanneer u geen eigen of een onregelmatige cyclus heeft, geeft u dit door aan de assistente, zij kan in overleg met de gynaecoloog een recept verzorgen.
- U krijgt van de assistente instructies wanneer u urine gaat sparen.
- Vang de tweede of derde ochtend urine op, ongeveer rond 10.00 uur.
- Schrijf de datum op de sticker die op het potje geplakt dient te worden.
- Bewaar de urines in de koelkast en neem ze mee op uw afspraak.
- Controleer of u voldoende urinepotjes (potjes met een groen deksel) in huis heeft.
- De gynaecoloog bespreekt tijdens uw afspraak de juiste dag om ontدooide embryo's te plaatsen. De afspraak in het Erasmus MC wordt door ons gemaakt.
- Wanneer het ontدooien goed is gegaan, krijgt u op de dag van de plaatsing telefonisch door hoe laat u zich kunt melden in het Erasmus MC.
- Lukt deze poging niet en er zijn nog ingevroren embryo's? Dan kunt u opnieuw een cryo-ontدooicyclus behandeling volgen. Zijn er geen embryo's meer, dan mag u, indien van toepassing, weer starten met een IVF-behandeling.
- Wanneer u veertien dagen na de plaatsing nog geen menstruatie heeft gehad, mag u een zwangerschapstest thuis of in het ziekenhuis uitvoeren.
- Wanneer u gaat menstrueren, neemt u contact op met polikliniek Fertilititeit.
- Wij worden graag op de hoogte gesteld van de uitslag, ook wanneer deze teleurstellend is. Dit is nodig om verdere afspraken met u te kunnen maken.

Nazorg

- U kunt tot een week na een punctie een overgevoelige buik hebben.
- U mag paracetamol 1.000 mg tot driemaal daags gebruiken tegen de pijn. Wanneer de pijn niet met pijnstillers te stoppen is, dan neemt u contact met ons op.
- Krijgt u één van de volgende klachten: koorts, benauwdheid en/of toename van de buikomvang en gewichtstoename? Neem dan direct contact met ons op.
- Wordt de behandeling voor u of uw partner psychisch te zwaar? Neem dan contact met ons op voor begeleiding.
- Heeft u vragen of zijn er onduidelijkheden tijdens de behandeling? U kunt ons daarna altijd bellen.

IVF op internet

Op internet is veel informatie beschikbaar over IVF. Op de volgende websites vindt u informatie over IVF en andere vruchtbaarheidsbehandelingen:

- Resultaten IVF-klinieken: www.degynaecoloog.nl
- www.freya.nl
- www.IVF.nl
- www.fertimagazine.nl
- www.vruchtbaarheid.startkabel.nl
- www.onvruchtbaarheid.nl

Vragen

IVF: de praktische punten voor u op een rij

Voor de start met de behandeling

- informatiegesprek met behandelend arts, waarbij u beiden aanwezig bent
- bloedonderzoek van u en uw partner zijn verricht
- medicijnen bij de apotheek halen. Deze zijn bijna altijd voorradig U moet de medicijnen halen bij de ziekenhuisapotheek van Franciscus Gasthuis. Uw eigen apotheek mag de medicijnen niet meer leveren.

U kunt alleen starten met een IVF behandeling wanneer:

- het bloedonderzoek van u beiden bekend is. De uitslag is vijf werkdagen na de bloedafname bekend.
- De invriesverklaring vóór de start van de behandeling in ons bezit is.

Starten met de behandeling

- U neemt contact op met de IVF-assistente op de eerste dag van de menstruatie van maandag t/m donderdag tussen 8.00 en 13.00 uur
- Vrijdag tussen 8.00 en 12.30 uur en tussen 13.30 en 16.00 uur naar 010 – 461 6206 (fertiliteitsecretariaat). Als dit met u afgesproken is, neemt u eerder contact op (afhankelijk van uw behandelingschema)
- Als de menstruatie in het weekend valt, kunt u maandag contact met ons opnemen om afspraken te maken
- Start met gebruik van Synarel / Decapeptyl volgens het behandelingschema
- Tijdens vakanties hebben wij, in overleg met het Erasmus MC, soms een aangepast rooster

Uitgangsecho

- Medicijnen meenemen naar afspraak voor prikinstructies
- Invriesverklaring ondertekenen door u en uw partner, en inleveren
- Advies: voor alle echo's een lege blaas

Plannen van de punctie

- Melden bij de IVF-assistente om de juiste telefoonnummers door te geven waarop u bereikbaar bent op de dag van de te verwachte terugplaatsing

Dag van de punctie

- punctie vindt plaats op de polikliniek in Franciscus Gasthuis
- partner moet aanwezig zijn
- Pregnyl meenemen
- vervoer van Franciscus Gasthuis naar Erasmus MC regelt u zelf

Na de punctie

- telefonisch bereikbaar zijn op de dag van de terugplaatsing of de dag ervoor als dat met het Erasmus MC is afgesproken
- u krijgt een afspraak mee voor 5 weken na de punctie op de polikliniek

Terugplaatsing

- op de polikliniek Gynaecologie in het Erasmus MC
- u kunt alleen het EMC betreden als u een geldig legitimatiebewijs bij u heeft
- hiermee meldt u zich aan bij een aanmeldzuil, u krijgt dan een dagticket waar uw afspraak op staat en waar u zich kunt melden.
- een gevulde blaas vergemakkelijkt de behandeling

Zwangerschap?

- Wanneer er geen menstruatie is opgetreden op de **vijftiende dag na de terugplaatsing**, mag u thuis of in het ziekenhuis een zwangerschapstest doen
- Wanneer u eerder een test doet, kan deze positief zijn doordat Pregnyl (= zwangerschapshormoon) in uw urine zit. Dit geeft dus geen eerlijke uitslag
- U krijgt vijf weken na de punctie een afspraak
- Bij mislukken van de behandeling kunt u eventueel na één maand rust weer beginnen

Foliumzuur

Goed eten is tijdens een zwangerschap belangrijker dan ooit. Een zwangerschap vergt immers heel veel van je lichaam en ook de ontwikkeling van je kind wordt deels door jouw voeding beïnvloed. Indien je al gezonde voedingsgewoontes hebt, hoeft je normaal gezien geen extra aandacht aan je voeding te besteden. Het gebruik van foliumzuur is echter een ander verhaal. Zelfs met een prima uitgebalanceerd dieet is een dagelijks supplement aan foliumzuur aangewezen voor wie zwanger wil worden.

Wat is foliumzuur?

Foliumzuur is een vitamine die je terugvindt in verse groenten, fruit, aardappelen, peulvruchten, volkoren- en zuivelproducten. Wil je zwanger worden, dan is een dagelijkse dosis van 400 microgram aan foliumzuur sterk aanbevolen. Om zeker te zijn dat je elke dag je 400 microgram binnenkrijgt, kan je je voeding aanvullen met foliumzuurtabletten. Deze tabletten kun je zonder voorschrift bij je apotheker verkrijgen.

Waarom foliumzuur innemen?

Tijdens de eerste weken van de zwangerschap vormt zich bij de embryo de aanleg van het centrale zenuwstelsel. Hieruit ontstaan later de hersenen en het ruggenmerg. Indien deze ontwikkeling niet optimaal verloopt, loopt de baby kans op neurale buisdefecten. Eén van deze afwijkingen is 'spina bifida' ofwel 'open rug'. Een kind met deze afwijking is in de meeste gevallen lichamelijk gehandicapt en kan ook een verstandelijke achterstand hebben. Nog een gevolg van een slecht ontwikkeld centraal zenuwstelsel is dat het kind zonder bepaalde delen van de hersenen wordt geboren (anencefalie). In dit geval is het kind niet levensvatbaar en zal vrijwel direct na de geboorte overlijden. Gelukkig is de kans op dergelijke afwijkingen klein. In België en Nederland wordt ongeveer 1 op 700 kinderen ermee geboren. Toch is dit percentage nog veel te hoog, als je bedenkt dat de inname van extra foliumzuur de kans op een dergelijke afwijking drastisch kan beperken.

Is foliumzuur goed voor alle zwangere vrouwen?

Foliumzuur is aangewezen voor alle vrouwen die zwanger willen worden of die net in verwachting zijn. Ook als zij al één of meer gezonde kinderen hebben. Van foliumzuur zijn geen schadelijke bijwerkingen bekend: niet voor de aanstaande moeder en ook niet voor de baby. Moeders die al een kind hebben met een neurale buisdefect lopen meer risico dat hun volgend kind dezelfde afwijking heeft. Een hogere dosering (meer dan 400 microgram/dag) is dan meestal aangewezen. In dit geval schrijft de arts de aangepaste hoeveelheid tabletten voor.

Wanneer beginnen met foliumzuur?

Het is voor alle duidelijkheid belangrijk dat je foliumzuur begint in te nemen alvorens je zwanger wordt. Gebruik je nog voorbehoedsmiddelen terwijl je binnenkort zwanger wil worden? Dan kan je toch al met de inname van foliumzuur beginnen. Idealiter begin je minstens vier weken voor de bevruchting te slikken. Zo zorg je ervoor dat er voldoende foliumzuur in je lichaam aanwezig is op het belangrijkste moment voor de ontwikkeling van het vruchtje (namelijk de eerste vier weken na de bevruchting). Ook als het je niet meteen lukt om zwanger te worden, blijf je best foliumzuur gebruiken. Blijk je echter onverwacht net zwanger te zijn, dan is het zeker nog aangewezen om met foliumzuur te starten.

Wanneer stoppen?

Om deze afwijkingen van het centrale zenuwstelsel te helpen voorkomen, heeft extra foliumzuur zin tot 8 weken na de bevruchting. Bij een cyclus van 28 dagen is dat 10 weken na de eerste dag van je laatste menstruatie.

Maart 2020