Marieke
Poelmann

Wonderkind verwacht

VAN MEDISCH TRAJECT
NAAR ZWANGERSCHAP
VOL VERTROUWEN

2025 Prometheus Amsterdam

Deze uitgave werd mede mogelijk gemaakt door Goodlife, Moeders voor Moeders en Vereniging Freya.



De uitgever heeft getracht alle rechthebbenden te achterhalen. Aan hen die desondanks menen aanspraak te kunnen maken op enig recht, wordt verzocht contact op te nemen met Uitgeverij Prometheus, Postbus 1662, 1000 BR Amsterdam.

Alle rechten voorbehouden. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

© 2025 Marieke Poelmann
Omslagontwerp Studio Rubio
Foto auteur omslag Latoya van der Meeren
Fotografie binnenwerk Latoya van der Meeren
Foto's pagina 113 en 236 Marieke Poelmann
Illustraties binnenwerk Margot Holtman
Lithografie DPS Design & Prepress Studio
www.uitgeverijprometheus.nl
ISBN 978 90 446 5418 9

Inleiding

Na maanden of jaren de deur platlopen bij het ziekenhuis of de fertiliteitskliniek heb je een positieve zwangerschapstest in handen. Mogelijk is het niet je eerste positieve test, misschien ook wel. Waarschijnlijk heb je je dat tweede streepje of plusje in het venster al heel vaak ingebeeld, talloze tests van alle kanten bekeken om zeker te weten dat ze niet tóch positief waren, om ze vervolgens teleurgesteld in de prullenbak te moeten gooien. Nu is het echt zo, je bent zwanger. Je hebt de overkant bereikt, de plek waar je zo reikhalzend naar uitkeek. Maar misschien voelt het nog wat te vroeg voor felicitaties.

Welkom op dit onontgonnen terrein, het beloofde land van bolle buiken en blije baby's. Het zou kunnen dat je zo druk bent geweest met zwanger worden, dat je geen idee hebt hoe het eigenlijk is om zwanger te zijn. Dat gold in elk geval voor mij. Ergens tussen de fantasie van dromerig over een ronde buik aaien en filmscènes van spugende vrouwen boven wc's, trof de realiteit me als een stuk weerbarstiger en gelaagder. Er komen heel wat uitdagingen bij kijken waar ik niet op was voorbereid. Er zijn talloze boeken en apps om vrouwen wegwijs te maken in de wereld van de zwangerschap, maar geen van alle is toegespitst op vrouwen met een rugzak vol medisch afval en teleurstelling. Daar breng ik met deze gids graag verandering in.

Ik gun het jou om de steun, herkenning en specifieke voorbereiding te hebben die ik zelf – en vele vrouwen met mij – heb gemist. Enkel blij zijn met je zwangerschap is namelijk vaker niet dan wel aan de orde voor vrouwen met een medisch voortraject. Vaak is er sprake van een lange geschiedenis van angst, verlies en onzekerheid die met twee streepjes op een test niet zomaar is uitgevlakt.

Dit boek is als een reisgids voor de komende veertig weken, jouw steun en houvast op weg naar het moederschap. Het bestaat uit de volgende onderdelen:

- **Zwangerschapsweken:** een overzicht van wat je kunt verwachten van week tot week. Met aandacht voor wat er anders is na een fertiliteitstraject, maar ook de universele aspecten: de ontwikkeling van je kindje en de mogelijke effecten daarvan op jouw lichaam.
- **Experts aan het woord:** waarom nestelt het ene embryo wel in en het andere niet? Hoe draag je het verdriet van eerdere miskramen, naast een kindje in je buik? Hoe ga je om met de aanhoudende angst dat het misgaat? Zijn er verschillen

tussen kinderen die natuurlijk zijn verwekt en kinderen die na een traject worden geboren? Deze en nog veel meer vragen legde ik voor aan allerlei specialisten; van een embryoloog tot een miskraamdeskundige.

- **Persoonlijke verhalen:** openhartige interviews met vrouwen die na uiteenlopende vormen van medische hulp een of meerdere gezonde kindjes hebben mogen verwelkomen. Van ovulatie-inductie met hormoonpillen tot ivf, icsi en PGT.

Pak het boek erbij op basis van de verschillende fases van je zwangerschap, of blader naar interesse door de interviews. Van voor naar achteren lezen mag, maar hoeft niet.

Ik hoop dat dit boek je helpt als de weken voorbijkruipen, je lastig herkenning vindt, en mensen voor je invullen dat je zeker wel dolblij zult zijn. Of je voortraject nu lang of kort is geweest, met pillen of spuiten, via natuurlijke conceptie of bevruchting in een laboratorium: dit is een spannende tijd. Je hebt hier lang naar uigekeken en er veel offers voor moeten brengen. Dat verdient aandacht. Want hoewel geen zwangerschap hetzelfde is, is een zwangerschap die tot stand is gekomen na een fertiliteitstraject iets extra bijzonders. Je verwacht een wonderkind.

Woord vooraf

Mijn naam is Marieke Poelmann, ik ben schrijver, journalist en binnenkort moeder. Terwijl ik dit schrijf is het april 2023. Ik ben 34 weken zwanger van mijn eerste kindje. In 2010 schreef ik een boek over het verlies van mijn beide ouders bij de vliegramp in Tripoli (*Alles om jullie heen is er nog*). Een aantal jaar later volgde er een boek over mijn kinderwens en het gevoel dubbel ontworteld te zijn door de afwezigheid van een generatie voor en na mij (*Een eiland in de tijd*).

Het heeft bijna vijf jaar geduurd voordat ik doorgaand zwanger was, bij de derde embryoterugplaatsing was het raak. Door hormoonaandoening PCOS (polycysteus-ovariumsyndroom) heb ik maar zelden een eisprong en duren mijn menstruatiecycli zo'n 40 tot 120 dagen. De weg naar een kloppend hartje in mijn buik was lang en omvatte twee miskramen, ovulatie-inductie met Clomifeen en Letrozol, iui (inseminatie) met Gonal-F- en Ovitrelle-injecties, en uiteindelijk icsi (intracytoplasmatische sperma-injectie): een geavanceerde vorm van ivf waarbij de zaadcel in de eicel wordt geplaatst in het laboratorium.

Ons icsi-traject begon met een standaardmedicijnprotocol bestaande uit Gonal-F- en Cetrotide-injecties voor eicelrijping voorafgaand aan de punctie, en Progynova en Utrogestan ter voorbereiding op de terugplaatsing van de ingevroren embryo's. Later gingen we over op een experimenteel protocol met Letrozolpillen ter voorbereiding op de terugplaatsingen omdat ik veel last had van de eerdere hormonen. Die laatste formule leidde uiteindelijk tot een succesvolle cryoterugplaatsing met deze zwangerschap tot gevolg.

Mijn man en ik hielden er eigenlijk al rekening mee dat we nooit ouders zouden worden. De jaren in de medische molen hebben zwaar op ons gedrukt. Ze gaven ons het gevoel buiten de maatschappij te staan. Alsof we ongewild achterbleven op een station waar geen trein meer stopt, terwijl al onze vrienden, buren en kennissen een voor een voorbij kwamen razen in hogesnelheidslijnen richting de toekomst. Ik ben meer dan opgelucht dat ik uiteindelijk geen eiland zal blijven. Maar ik moet me nog altijd inhouden om niet het woord 'waarschijnlijk' aan die zin toe te voegen.

Want zelfs na acht maanden zwangerschap, acht echo's en talloze positieve controles bij de verloskundige, draag ik mijn kindje met een voorzichtig hart. Een hart dat zichzelf wil behoeden voor iets waar je je niet tegen kunt wapenen. Na jaren in de medische molen raak je zo gewend aan teleurstelling

dat je het vertrouwen in de goede afloop verliest. Tenminste, dat heb ik zo ervaren. Toch schijnt het licht van hoop en blijdschap over het trappelende leventje in mijn buik door alle lagen angst en onzekerheid heen.

Ik vond tijdens mijn zwangerschap in boekwinkels geen enkel boek waar ik me in herkende. Over beide zijden van de medaille: de angst en de blijdschap, de hoop en de wanhoop. Over de trauma's en teleurstellingen die achter je liggen, én het nieuwe leven als moeder dat voor je ligt. Het een sluit het ander namelijk niet uit, het bestaat juist naast elkaar. Dit boek is er om ruimte te geven aan alles wat een zwangerschap met een medisch voortraject zo bijzonder maakt. Ik hoop dat je je er gezien en gesteund door voelt.

Liefs,

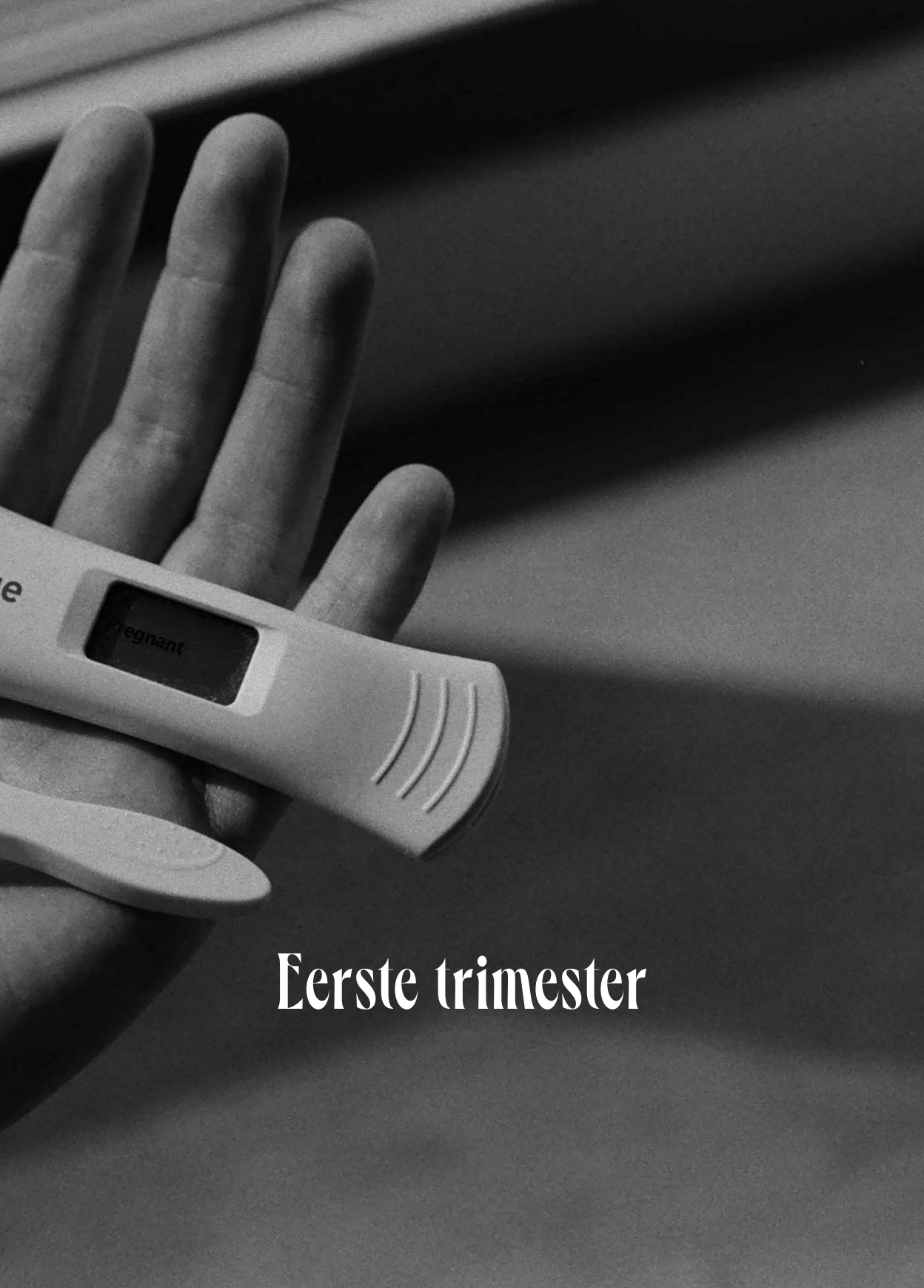




Zwanger-schapsweken

Alles wat je kunt verwachten
van week tot week


Clearblu



Eerste trimester

WEEK 2-4
De wachtweken

Na alle medische behandelingen met medicijnen en controles, staan deze twee weken in het teken van aftellen tot je een zwangerschapstest kunt doen. Meestal wordt aangeraden om dit tien tot achttien dagen na de bevruchting, iui of terugplaatsing te doen. Misschien lukt het je om er niet zo mee bezig te zijn, maar vaak is dat erg lastig. Het kan zijn dat je allerlei symptomen bij jezelf opmerkt: pijnlijke of gespannen borsten, misselijkheid, versterkt reukvermogen, heftige vermoeidheid, levendige dromen, een ander slaappatroon, afwijkende eetlust, specifieke trek, duizeligheid, snel buiten adem zijn, vaker plassen of bloedverlies.

Het lastige is dat veel vroege zwangerschapssymptomen ook kunnen optreden als je bijna ongesteld wordt, maar niet zwanger bent. En om het nog verwarrender te maken: de hormonen die je slikt of spuit in een fertiliteitstraject, geven vaak ook allerlei hormonale klachten die overeen kunnen komen met de symptomen van een zwangerschap.

Met name bloedverlies kan ingewikkeld zijn, want hoe dichter het op de datum zit dat je ongesteld zou kunnen worden, hoe groter de kans dat het inderdaad om je menstruatie gaat en niet om een innestelingsbloeding. Maar er zijn vrouwen die bloed verliezen in een prille zwangerschap en toch in verwachting zijn van een gezond kind. Net als dat er vrouwen zijn die helemaal geen innestelingsbloeding krijgen.

Verwarring en onzekerheid liggen dus op de loer deze weken. En dat kan bij vlagen gekmakend zijn. Afleiding zoeken is vaak het enige wat (tijdelijk) helpt. Dus plan deze weken vooral veel leuke dingen zoals afspreken met vrienden, naar de film gaan, yoga, uit eten of wat jij maar graag doet. Want elk uur waarin je niet hebt hoeven denken: zou het... of toch weer niet? is winst en brengt je dichter bij je testdatum.

Goed om te onthouden: als je bepaalde hormonen hebt moeten spuiten ter voorbereiding op een inseminatie of embryoterugplaatsing (zoals Novarel, Pregnyl of Ovitrelle) dan geeft een HCG-zwangerschapstest met urine de eerste tien dagen daarna een positief resultaat. Dit betekent echter niet (per se) dat je zwanger bent. Wacht daarom altijd het moment af waarop je arts of behandelaar aangeeft dat je thuis een zwangerschapstest mag doen.



De baby en jouw lichaam

Je toekomstige kindje is met 2 tot 4 weken nog een embryo. Rond deze tijd nestelt het zich in het baarmoederslijmvlies aan de binnenkant van je baarmoederwand. Een klompje cellen, wordt wel eens gezegd, maar dat klinkt wat oneerbiedig. Helemaal als je bedenkt dat uit die cellen je volledige kind zal groeien. Ze zijn deze weken razendsnel aan het delen en vermenigvuldigen zich dagelijks, net zo lang tot ze met miljarden zijn.

Elke groep cellen heeft een eigen functie. Een groep cellen zal straks de baby vormen, een andere de placenta zodat je baby voedingsstoffen kan ontvangen, en de laatste groep vormt de vliezen waarmee de veilige ruimte in je buik voor de baby wordt afgesloten van de buitenwereld.

In deze weken wordt ook je baarmoederhals afgesloten door een zogeheten slijmprop. Dat klinkt een beetje vies, maar is juist uitermate hygiënisch. Het zorgt er namelijk voor dat er geen bacteriën bij je baby kunnen komen.

Met 4 weken is het embryo zo groot als een maanzaadje of een zoutkorrel: ongeveer 1 millimeter.

Dit speelt er in week 2-4

- **Zoek afleiding:** plan leuke activiteiten om niet constant bezig te zijn met wachten.
- **Wees geduldig met testen:** test niet te vroeg, vooral als je hormonen zoals Ovitrelle of Pregnyl hebt gebruikt.
- **Focus niet te veel op symptomen:** vroege zwangerschapssymptomen lijken sterk op PMS-klachten en kunnen ook door hormoonmedicatie komen.
- **Bloedverlies zegt niet alles:** het kan menstruatie betekenen, maar ook bij een gezonde zwangerschap komt soms bloedverlies voor.
- **Blijf mild:** deze weken kunnen emotioneel zwaar zijn, dus wees lief voor jezelf.

Ik telde regenbogen in september. Ik fotografeerde mezelf in de gangen van het UMC, een grote doos met medicatie in mijn armen. Ik vereeuwigde de Ovitrelle-injectie, de 41ste naald in mijn buik. Ik dronk mijn wijn met aandacht, de laatste voor nu of negen maanden. Ik filmde hoe ons derde embryo in mijn buik werd aangebracht en liep aan de arm van mijn man de najaarszon tegemoet. 'Voor jou,' zei hij, en hij gaf me een Nijntje en een doosje bonbons cadeau. We namen foto's, want je weet maar nooit.

Ik deed alles wat ik al jaren deed, inclusief hopen dat het dit keer anders zou zijn. Ik vulde de wachtweken met zwemmen in zee, een etentje met een zwangere vriendin, koffie met een andere vriendin, drie schrijfopdrachten met strakke deadlines, een fotobeurs, een boekenclub, een spa pedicure, een verjaardagsfeest en een televisieoptreden. Alles om maar zo min mogelijk ruimte te laten voor symptomenwaanzin en op hol geslagen zenuwen.

Of het werkte? Deels. Ik nam natuurlijk alsnog van alles waar: felle steken in mijn onderbuik, uitstralingspijn in mijn liezen, een opgezette buik, mild licht-

roze bloedverlies, heldere dromen, vroeg wakker, een bloedneus, duizeligheid, geuren die me aanvlogen, onrust, makkelijk in tranen, opgejaagd, en de bijna onweerstaanbare neiging om stiekem eerder te gaan testen. Bijna, want ik deed het niet.

Dertien dagen later verscheen er een tweede streepje op mijn test. Het was niet de eerste keer, bleef ik daardoor kalm? Ik huilde of lachte niet. Ik wekte mijn man, precies zoals ik anderhalf jaar eerder had gedaan.
'De test is positief.'
'Joh...'

We openden de gordijnen van onze slaapkamer en zagen een dubbele regenboog boven zee. In stilte keken we naar de roze waas in de lucht en hoe de felle kleuren afstaken tegen de grijze golven. Voorzichtig lieten we de hoop toe dat het ook wél goed zou kunnen gaan.

WEEK 5-8
De nieuwe wachtweken

Gefeliciteerd, je bent zwanger. Het is echt waar. Je hebt een positieve test in handen (of vijf, misschien wel tien – zien is immers geloven) en misschien herken je ook al bepaalde symptomen. Al hoeft dat zeker niet zo te zijn; de aan- of afwezigheid van zwangerschapssymptomen zegt weinig tot niets over het verdere verloop. Vanaf het eind van week 4 is een zwangerschapstest in elk geval betrouwbaar, dus dat plusje of tweede streepje spreekt de waarheid.

Mogelijk is dit een moment waar je jarenlang over hebt gedroomd. Reageerde je zoals je had verwacht? Met tranen, heel blij, vol ongeloof, of misschien wel juist heel rustig omdat je nog niet zo goed weet hoe je je voelt bij dit nieuws. Hopelijk valt een deel van de stress van het voortraject nu van je af; je bereikt immers een enorme mijlpaal met dit goede nieuws. Dat mag gevoeld en gevierd worden, als je daar aan toe bent tenminste.

Het kan ook zo zijn dat de blijdschap vrij snel plaatsmaakt voor nieuwe onzekerheden en angsten. Waar je eerst bang was dat het deze ronde niet zou lukken, ben je nu misschien wel bang dat deze zwangerschap geen standhoudt. Omdat je eerder een miskraam hebt gehad, misschien zelfs meerdere keren. Of omdat je zo gewend bent geraakt aan slecht nieuws dat het goede wat langer nodig heeft om jouw vertrouwen te winnen.

Vertrouwen kost tijd. Het is met jouw voorgeschiedenis niet raar dat het misschien niet lukt om meteen een gat in de lucht te springen. Dat hoeft ook helemaal niet. Het kan zijn dat je omgeving – je partner, familie of vrienden – wél direct extatisch reageert. En dan voel je je misschien schuldig of opgelaten dat het voor jou niet zo voelt. Je bent niemand verantwoording verschuldigd, maar het kan helpen om open te zijn over eventuele angst of terughoudendheid. Dan weten anderen hoe je je voelt en kunnen ze daar rekening mee houden.

Waar je eerst de dagen aftelde tot je testdatum, leef je deze weken waarschijnlijk toe naar de volgende cruciale stap: de eerste echo. Je belandt daarmee eigenlijk opnieuw in de wachtweken, want pas bij die eerste echo krijg je te zien of er daadwerkelijk een vruchtje in je baarmoeder zit met een kloppend hart.

Vaak vindt deze echo plaats met zo'n zes tot acht weken zwangerschap, in het ziekenhuis of de fertiliteitskliniek. Omdat je zwangerschap nog pril is, zal het een inwendige echo zijn, maar met een beetje geluk is het wel je allerlaatste op die manier en mag je daarna over op uitwendige echo's. Er zal

worden gekeken of er een vruchtje aanwezig is met een kloppend hartje en of de groei naar verwachting is. Als alles er goed uitziet is de kans dat het daarna alsnog misgaat nog maar ongeveer 5 procent.

Deze echo is zo beslissend dat het niet raar is als je aan weinig anders kunt denken. Toch is het belangrijk om kalmte, ontspanning en rust te bewaren. Moeilijk, maar van belang omdat je daarmee jezelf en het kindje in je buik de grootste dienst bewijst. Lukt dat niet vanzelf, dan kan het helpen om daar actief aan te werken. Door te mediteren bijvoorbeeld, of aan yoga te doen, rustig te sporten als je je fysiek oké voelt, en extra lief voor jezelf te zijn.

Zoek waar je kunt rust en afleiding. Ook kan het helpen om een bepaald mantra te herhalen. Dat zorgt er vaak voor dat ronddolende gedachten wat kalmeren en je meer mentale houvast ervaart. Bijvoorbeeld: ‘Op dit moment ben ik zwanger, mijn lichaam kan dit aan en weet wat het moet doen.’