

Natuurlijke gezinsplanning

Een artikel over een onbetrouwbare methode in een serieus medisch blad, hoe kan dat? Inderdaad haast provocerend om dit onderwerp aan te kaarten. Maar mogelijk is het perspectief van een gynaecoloog met 20 jaar ervaring in endocrinologie vijf minuutjes lezen waard?

In mijn opleiding leerde ik dat een betrouwbare manier van natuurlijke anticonceptie niet bestaat. Logisch, want het aftellen van dagen, het kijken naar veranderingen in het speeksel, het meten van de temperatuur zijn zeker geen betrouwbare instrumenten om een zwangerschap te vermijden. Als arts is het niet aanvaardbaar dat je aan een patiënte een slechtere methode aanbiedt wanneer er ook betere zijn. Daarom was dit hoofdstuk voor mij snel van tafel.

Biomarkers

Tot het moment dat ik patiëntes tegenkwam die de pil of andere hormonen niet wilden of mochten

gebruiken. Toen kwam het moment om te kijken naar betrouwbare alternatieven. Tot mijn verbazing bestonden deze inderdaad en deze benaderden de vraag

De moderne methodes baseren zich op biomarkers

anders dan ik het had geleerd. Niet via rekensommen of vergrootglazen, maar door het gebruik van biomarkers. Dit ligt meer op een lijn van een arts - ook koorts of zweten zijn biomarkers en we betrekken ze vanzelfsprekend in onze diagnostiek. Het bloedingspatroon, het cervixslijm rondom de eisprong en de temperatuurschommelingen na de eisprong zijn ook biomarkers. Zij baseren zich op de werking van de hormonen oestrogeen en progesteron die elkaar

in de vrouwelijke cyclus afwisselen. Oestrogeen is het dominante hormoon voor de eisprong met een duidelijke piek vlak voor de eisprong. Progesteron is het dominante hormoon na de eisprong. Deze twee hormonen hebben een specifieke invloed op het vrouwelijke lichaam en "veroorzaken" in elke cyclus typische veranderingen in het lichaam van de vrouw.

Enkele van deze veranderingen zijn inmiddels in hun betrouwbaarheid goed onderbouwd, makkelijk reproduceerbaar en individueel stabiel. Bijvoorbeeld de slijmproductie in de klieren van de baarmoederhals: de hoge oestrogeenlevels in de dagen voor de eisprong stimuleren het aanmaken van slijm, die in deze fase van de cyclus de passage van de zaadcellen moet bevorderen. Dit soort slijm, vergelijkbaar met rauw eiwit, is voor de vrouw makkelijk waarneembaar aan de uitgang van de vagina. Na de eisprong neemt het gele lichaam de hormoonproductie over: progesteron sluit de baarmoederhals, het slijm wordt ondoorgankelijk voor de zaadcellen (en trouwens ook voor infecties) en niet meer waarneembaar van buiten. Andere belangrijke veranderingen zijn het stijgen van de lichaamstemperatuur door het progesteron en de veranderingen van de consistentie van de baarmoederhals onder invloed van deze twee hormonen.

In een normale cyclus is de vrouw maar gemiddeld drie tot vijf dagen vruchtbaar. De moderne methodes baseren zich op de genoemde biomarkers en identificeren deze dagen met hoge betrouwbaarheid. Door het wel of niet gemeenschap hebben op de vruchtbare dagen kan een zwangerschap vermeden of juist nagestreefd worden. Inmiddels zijn verschillende methoden met hoge Pearl-index¹ ontwikkeld. In de afgelopen jaren is er wereldwijd onderzoek gedaan op universitair niveau om het herkennen en interpreteren van de bovengenoemde biomarkers te verbeteren en de methodes een betrouwbaarheid te geven die vergelijkbaar is met die van de hormonale anticonceptie.

Sensiplan en FertilityCare

In Nederland zijn er twee methodes die deze betrouwbaarheid in grote onderzoeken hebben aangetoond: Sensiplan en FertilityCare. Beide methodes hebben een betrouwbaarheid die vergelijkbaar is met die van "de pil". Zij worden door een netwerk van docentes in heel Nederland aangeboden. Sensiplan, een 'sympto-thermale' methode, steunt op een combinatie van temperatuur en slijmveranderingen of temperatuur en baarmoederhalsveranderingen. Sensiplan is makkelijk aan te leren en wordt in 4 lesuren in groepsverband geleerd. FertilityCare steunt alleen op het gedetailleerde waarnemen van de slijmafscheidingen. Deze cursussen bestaan uit 8 privélessen. Naast het onderkennen van de vruchtbare en onvruchtbare fases biedt deze methode door de nauwkeurige observaties meer mogelijkheden om gynaecologische afwijkingen op te sporen en te behandelen.

Obstakels

Dit alles neemt niet weg dat het meer moeite kost om een cyclusmonitoring aan te leren dan het proberen welke pil bij iemand past. Het kost meer moeite in het aanleren én in het gebruiken. Twee factoren spelen daarbij een belangrijke rol: het duurt enkele weken voordat de observatie en de interpretatie van de biomarkers betrouwbaar zijn. Elke vrouw heeft haar eigen cycluspatroon dat zij moet ontdekken. Onder andere stress, reizen en vakantie kunnen vaak de rijping van de eikel vertragen of uitstellen en cyclusstoringen veroorzaken. Ook sommige ziektes, zoals schildklierziekten of gynaecologische hormoonproblemen kunnen de cyclus storen. Daarom

is het zeker niet aan te raden om zonder een ervaren docente deze methodes aan te leren en te gebruiken.

Het tweede obstakel ligt in de toepassing: is het met een beetje ervaring makkelijk mogelijk om te weten wanneer een vrouw zwanger kan worden, de tweede stap is het aanpassen van het gedrag op basis van deze observatie. Een zwangerschap vermijden gaat altijd gepaard met enkele dagen van onthouding van de geslachtsgemeenschap. Een natuurlijke methode is daarom altijd een keuze van het stel samen. Dit ervaren stellen verschillend: voor sommigen is het een last, voor velen een uitdaging om op andere manieren tederheid te beleven en het spectrum van intimiteit te verbreden.

Inmiddels zijn verschillende methoden met hoge Pearl-index ontwikkeld



■ **Dr. Susanne van der Velden** is gynaecoloog en stafid aan het Karl-Leisner-Klinikum te Kleve in Duitsland. Zij is gespecialiseerd in fertilitieitsgeneeskunde en haalde haar diploma aan de Creighton Universiteit in de VS. Daarnaast is ze lid van de ProLife raad en medisch adviseur van de Nederlandse Patiëntenvereniging.

Zwangerschap bevorderen of ziekten opsporen

Natuurlijke methodes bieden de mogelijkheid dat het stel op elk moment kan beslissen of zij een zwangerschap wil vermijden of bevorderen - zonder verdere maatregelen. In de afgelopen jaren is het aantal stellen gegroeid dat met deze methodes de kans op een zwangerschap wil verhogen. Zonder bijvoorbeeld echo of urinetests kunnen de meest vruchtbare dagen worden geïdentificeerd.

Het cyclusmonitoring met FertilityCare maakt door de nauwkeurige observatie naast het gezinsplanningsaspect ook het opsporen van gynaecologische ziektes mogelijk. Voor het onderzoeksteam, dat de methode rond 40 jaar geleden aan de universiteit van St.Louis (Verenigde Staten) ontwikkelde, was het opvallend dat gezonde vrouwen een typisch cycluspatroon hadden en dat vrouwen met diverse

gynaecologische klachten specifieke afwijkingen toonden. Verschillende afwijkingen van het normale cycluspatroon kunnen bij de diagnostiek van infertiliteit, miskramen, PMS, endometriose, PCOS, poliepen of infecties een waardevolle rol spelen. Vervolgens werd verder onderzoek gedaan hoe deze klachten konden worden verholpen en zo de natuurlijke cyclus van de vrouw kon worden hersteld. >>

In de laatste decennia werd duidelijk dat de oorzaken van primaire en secundaire infertiliteit effectief kan worden opgespoord door een grondige analyse van de cyclusafwijkingen. Samen met het onderzoek

Een natuurlijke methode is daarom altijd een keuze van het stel samen

naar de invloed van andere hormoonstelsels, fysiologie en anatomie van de gynaecologische organen en een veelvoud van andere factoren, wordt een individuele behandeling opgebouwd. Het doel is het natuurlijk

zwanger worden en blijven. Deze behandeling, NaProFertilityCare, wordt dichtbij Nijmegen in het Duitse Kleve aangeboden. Veel Nederlandse stellen vinden de weg naar de FertilityCare-kliniek, waar de behandeling ook in het Nederlands wordt aangeboden.

Samenvattend

Moderne natuurlijke methodes bieden de mogelijkheid om met hoge betrouwbaarheid een zwangerschap te vermijden. Deze betrouwbaarheid is vergelijkbaar met die van hormonale anticonceptie.

Tevens kunnen zij het zwanger-worden bevorderen door de kennis van de vruchtbare fase en, indien een zwangerschap uitblijft, een belangrijke rol spelen in de diagnostiek van de oorzaak.

Dit kan alleen met moderne, wetenschappelijk goed onderbouwde methodes, het volgen van een cursus bij een gediplomeerde docente en het samenwerken van beide partners in het aanleren en het gebruiken.

Geen enkele anticonceptiemethode heeft uitsluitend voordelen en zo is het ook met natuurlijke methodes. Het is aan ons, artsen, om de inschatting te doen, welke methode voor wie in aanmerking komt. Ik hoop dat goede natuurlijke methodes niet meer automatisch uitgesloten worden. ■

De Pearl-index drukt de betrouwbaarheid uit van de verschillende anticonceptiemethoden. Deze index geeft aan hoeveel zwangerschappen optreden, als een bepaalde methode gedurende 100 zogenaamde vrouwenjaren (1 vrouwjaar = 13 cycli), dat wil zeggen 1300 cycli lang, gebruikt wordt.

The image shows a screenshot of the Sensiplan website and a FertilityCare brochure. The website header features the Sensiplan logo and the slogan "NATUURLIJK OMGAAN MET VRUCHTBAARHEID". A navigation menu includes Home, Contact, Links, and Sitemap. A search bar is present. The main content area displays "Natuurlijk, gezond, betrouwbaar" and a video player for "Sensiplan in uitzending LifestyleXperience RTL4 en 5". A sidebar menu lists various topics like "Wat is Sensiplan", "Ervaringen met Sensiplan", "Betrouwbaarheid", "Cursusaanbod", "Onze consulenten", "Adressen consulenten", "Aanmelden voor een cursus", "Kinderwens", "Consulentenopleiding", "Voorlichting", "In het nieuws", "Wetenschap / Science", "Bestuur", "Download cycluskaart hier", "Vaak gestelde vragen - FAQ", and "Zorgverzekeraars". The brochure in the foreground features the FertilityCare NaProTechnology logo and a family photo. It lists "Laatste nieuws" items: "Infoavond Amsterdam", "Infoavond in Den Haag", and "Informatiebijeenkomsten FertilityCare-kinderwensbehandeling Nederland". A section titled "FertilityCare en NaProTechnology – een gezonde keuze" lists benefits: "natuurlijk zwanger worden", "medische behandeling bij onvervulde kinderwens", "een risico op een miskraam opsporen", "een miskraam vermijden", "een zwangerschap vermijden", and "uw gynaecologische gezondheid herkennen".